FAVORITEN KURIER

April/Mai 2021 121. Jahrgang Nr. 814

RUDER-CLUB
FAVORITE HAMMONIA

21582

ANZEIGE

Neue Hoffnung für Schmerzpatienten

Corona-INFO:
Die Praxisraumluft wird permanent durch HEPA-Filter von Viren & Co. gereinigt!

Das ZIM Scholz hilft Patienten mit Schmerzen mit einem richtungsweisenden Therapiekonzept

Der Schmerz als ständiger Begleiter im Alltag: Diese belastende Erfahrung teilen zahlreiche Menschen.

Denn die möglichen Schmerzorte erstrecken sich über den gesamten Körper – angefangen beim Kopf über Schulter und Nacken, den Rücken, die Hüfte und die Knie bis hin zu den Fußsohlen oder dem gesamten Muskelapparat.

„Wir beginnen da, wo andere erfolglos waren."
– FRANK SCHOLZ –

Oft haben die Betroffenen nach einer Reihe von Behandlungsversuchen resigniert und sich mit ihrem Zustand arrangiert. Doch die wenigsten Schmerzen sind unabwendbar: In der Regel mangelt es in solchen Fällen nicht an einer geeigneten Therapie, sondern am ganzheitlichen Blick des Mediziners, um die wirkliche Ursache der Beschwerden zu erkennen. Nur wenn er die Zusammenhänge vollständig ergründet, lässt sich die tatsächliche Schmerzursache ausmachen – und effektiv behandeln.

Zum Beispiel das folgende Beschwerdebild: Kribbeln, Taubheitsgefühle und Schmerzen im Gesäß und unteren Rücken, die in den Oberschenkel ausstrahlen und bis in den Fuß hinabziehen. Hier wird häufig ein Bandscheibenvorfall oder ein Hüftproblem diagnostiziert werden, obwohl der wahre Verursacher der Beschwerden aber der Piriformis-Muskel sein kann. Unterhalb des großen Gesäßmuskels liegend, verbindet er Kreuzbein und Oberschenkel. Er kann diese komplexe Schmerzsymptomatik auslösen, indem er sich verhärtet: durch ständige Fehlhaltung oder Überlastung, zum Beispiel beim Joggen, oder durch eine Funktionsstörung des Iliosakralgelenks, das sich im höheren Lebensalter oder auch bei Bewegungsmangel im wochenlangen Homeoffice schnell verkantet.

In seinem Zentrum für Integrative Medizin in Hamburg-Falkenried deckt Frank Scholz die ganze Bandbreite der modernen Diagnostik und Therapie ab und erstellt für jeden seiner Patienten ein individuelles, multimodales Behandlungskonzept, das von seinem erfahrenen Praxisteam umgesetzt wird. „Wenn ich die wahre Schmerzursache erst einmal erkannt habe, bietet mir die Medizin von heute sehr wirksame Methoden, um sie zu beseitigen", erklärt der Osteopath und Heilpraktiker Frank Scholz. Die seit Längerem oder seit langer Zeit bestehenden Schmerzsyndrome lassen sich so innerhalb weniger Monate massiv vermindern und bestenfalls sogar vollständig beseitigen.

„Wir beginnen da, wo andere erfolglos waren", sagt Frank Scholz, „und freuen uns, dass die Patienten erleben: Da geht ja noch was!"

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN SCHOLZ

Hoheluftchaussee 20 · 20253 Hamburg
Telefon 040/25178774
rezeption@zim-scholz.de · www.zim-scholz.de

Alle privaten Kassen, Selbstzahler und Zusatzversicherungen

EDITORIAL
2 Liebe Favoriten
3 Zu diesem Heft

CLUB INTERN
5 Einladung zur Mitgliederversammlung
6 Mitgliederumfrage
8 Sanierung und Erweiterung des Clubhauses
10 Desinfektion von Riemen- und Skullgriffen
11 Testzentrum im Clubhaus
12 Curt-Grass-Raum in neuem Glanz
15 Zuwachs im Bootspark
15 Einigung mit Sonderburger Ruderern
16 Traurigkeit und Wut...
17 FAVORITEN gründen Musik-BAND
18 Neues Coastal Rowing Boat
19 Gewinner beim 2. FARI Preisrätsel
40 Unser Trainer-Team stellt sich vor

BREITENSPORT
20 Neues Trainingsangebot für den Breitensport
21 Die U30-Breitensportgruppe dankt

NATÜRLICH RUDERN
23 Natürlich rudern
34 Ergofahren macht Spaß!
37 Balancegefühl auf dem Ergo

LANDSEITIGES
38 Training für Zuhause

JUNGFAVORITE
42 Unser erstes Jahr als Jungfavorit
43 Lockdown im Bundesfreiwilligendienst
44 Junioren Breitensport U19
46 Trainingslager und Junioren Rennen

LEISTUNGSSPORT
54 Deutschlandachter verpasst Medaille
55 Bene in Bestform!
56 Sportliche Grüße aus Seattle

58 **FARI RUDERGRUPPEN**

64 **PERSONEN**

TieL: Hanno Wetjen im Einer sowie Théodor „Theo" Töpfer mit seinem Partner Luis Quast aus der Allemannia beim Training im Zweier auf der Außenalster.

Foto: Walter Schießwohl

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, Kay Bohlmann, Sönke Utermark, 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, Layout: Ines Wagner
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!

EDITORIAL

Liebe Favoriten,

Jan Warmke
1. Vorsitzender

Corona hat uns weiter im Griff und lässt weiterhin nur einen sehr eingeschränkten Ruderbetrieb und nahezu kein Clubleben zu: Nachdem sich Anfang März noch Zuversicht breit machte und die Corona-Einschränkungen seitens der Politik sogar teilweise gelockert bzw. konkrete Lockerungen in Aussicht gestellt wurden, ist angesichts der dritten Welle mit aggressiveren Virus-Mutationen wieder Ernüchterung eingetreten: Der Regattakalender wurde bereits bis in den Mai hinein zusammengestrichen und die Aussichten auf Wettkämpfe in näherer Zukunft sind angesichts weiterhin hoher Infektionszahlen eher trübe… Es bleibt die Hoffnung, dass sich die Lage durch einen flächendeckenden Einsatz von Schnelltests – auch wir haben uns zur Einrichtung eines Testzentrums im Clubhaus entschlossen, siehe gesonderter Artikel - und fortschreitende Impfungen mit weiter zunehmender Schlagzahl beruhigt. Zunächst müssen wir uns jedoch weiterhin einschränken und auf das Rudern im Großboot ebenso wie auf das Bier danach verzichten! Aber es hilft alles nichts – wir müssen durchhalten! Dieses Heft steht mit zahlreichen Trainings- und Motivationsanregungen unter dem Motto "Fit & technisch versiert mit FARI ins Frühjahr". Möge das Heft allen Favoriten helfen, den Corona-Frust zu überwinden!

Trotz aller Einschränkungen und Entbehrungen läuft das Training unserer Top-Athleten in Dortmund unterdessen auf Hochtouren: Benedict Eggeling schaffte Ende März mit 5:56,20 Minuten beim Ergometer-Test der besten nationalen Riemen-Ruderer über 2.000 m die schnellste Zeit und empfahl sich damit für die U23-Nationalmannschaft. Torben Johannesen trainiert mit dem Deutschland-Achter in der olympischen Saison fokussiert wie wohl nie zuvor, musste sich aber bei der EM in Varese/Italien in einem packenden Rennen auf den letzten 500 m den Achter-Teams aus Großbritannien, Rumänien und den Niederlanden als Vierter geschlagen geben. Wir hoffen, dass die fehlenden Sekunden bis zum Finale von Tokio noch aufgeholt werden können! Einzig unser dritter Top-Athlet Malte Großmann leidet seit Anfang des Jahres an Rückenbeschwerden, sodass nur ein eingeschränktes Training möglich ist. Aktuell konzentriert sich Malte daher auf sein Studium und schreibt an seiner Bachelor-Arbeit, um dann hoffentlich im Herbst wieder voll ins Training einzusteigen. Mit Hanno Wetjen, Theo Töpfer und Simon Ternka aus unserer Hamburger Trainingsgruppe konnten sich drei Favoriten für das Trainingslager des Hamburg-Kaders in Breisach während der Frühjahrsferien qualifizieren. Ganz aktuell wurde der letzte offizielle Ergometertest der Saison mit vielen neuen Bestwerten absolviert. Dabei fuhr Lasse Junge bei den B-Junioren mit einer Zeit von 4:47,00 Minuten über 1.500 m an die Spitze der Hamburger Rangliste. Eine der großen Herausforderungen für unser Trainerteam unter der Leitung unseres neuen Clubtrainers Jan Strempel wird es in diesem Jahr wieder sein, die Motivation der Trainingsleute trotz ausfallender Regatten auf einem hohen Niveau zu halten. Für das Kinderrudern gibt es bereits die Idee, durch kleine, frei vereinbarte Wettfahrten auf der Außenalster ein Kräftemessen zu ermöglichen. Dies ist evtl. auch für andere Altersgruppen denkbar.

Ende März traf unser neuer Coastal Rowing - Vierer aus China ein. Wir planen zurzeit die Stationierung des Bootes in Barhöft bei Stralsund, um von dort hoffentlich noch vor dem Beginn des Sommers zu Fahrten auf der Ostsee Richtung Rügen und Hiddensee bzw. in den Barther Bodden nach Fischland, Darß und Zingst aufzubrechen. Damit etablieren wir das Coastal-Rudern in unserem Club und schaffen ein zusätzliches Sportangebot insbesondere für ambitionierte Tourenruderer.

Das große Thema ist aktuell die Erweiterung und Sanierung des Clubhauses. Die Mitgliederumfrage mit 337 Teilnehmern hat dieses Projekt zusätzlich befeuert: Für und 71% der Mitglieder ist gem. Umfrage die Erweiterung und Sanierung des Clubhauses wichtig oder sogar sehr wichtig. Allerdings ist es für rund 65% der Mitglieder nicht vorstellbar, dass die Investition durch Mitgliedsumlagen gestemmt wird. Dementsprechend favorisiert ein entsprechender Anteil der Mitglieder eine Kreditfinanzierung. Der Bau- und Planungsausschuss wird dieses Meinungsbild bei seinen weiteren Überlegungen berücksichtigen. Eine Zusammenfassung mit allen wesentlichen Ergebnissen der Umfrage findet sich in diesem Heft ab Seite sechs. Alle Umfrageergebnisse sind im geschlossenen Bereich auf der Homepage einsehbar.

Insgesamt fühlen sich 85% der Umfrage-Teilnehmer im Club wohl oder sogar sehr wohl. Für den Vorstand ist es Ansporn und Verpflichtung, diesen Wert trotz aktuell sehr widriger Umstände weiter zu steigern.

In diesem Sinne grüßt Euch
Euer Jan Warmke

Zu diesem Heft

Zum Start in die neue Saison des Jahres 2021 gibt es weiterhin keinen ‚Normalbetrieb' in unserem Club. Umso mehr wünschen wir uns sicherlich alle, genau diesen baldmöglichst wieder aufnehmen zu können, auch wenn es bis dahin wohl noch eine Weile dauern wird. Aus diesem Grund haben wir in dieser Ausgabe einen kleinen Schwerpunkt auf rudernahe und andere Trainingsmöglichkeiten gelegt, um Euch zu Erhalt und Ausbau Eurer Fitness auch außerhalb von Boot und Wasser zu motivieren. Gleichzeitig bietet diese Ausgabe umfangreiche Informationen zur Rudertechnik, die ebenfalls zur Lektüre sowie zur Nutzung und zeitlichen Überbrückung bis zur praktischen Anwendung im Boot empfohlen werden. Außerdem informieren wir über Änderungen und Ergänzungen des Bootsparks und geben Tipps zur Bootspflege. Weitere Themen bilden der aktuelle Stand des Projektes ‚Bootshauserweiterung' sowie die Ergebnisse der kürzlich durchgeführten Mitgliederbefragung. Darüber hinaus gibt es Berichte zu den sportlichen Entwicklungen in unserem Club und in unserem Sport.

// **Euer Redaktionsteam**

Redaktionsschluss

→ Eure Beiträge, Fotos und Ideen für den FARI-Kurier sind immer sehr willkommen. Bitte schickt sie uns möglichst frühzeitig vor Redaktionsschluss, damit wir Zeit zum Gestalten und eventuelle Rückfragen haben. Wenn die Fotos nicht vom Autor selbst sind, bitte auch den Namen des Fotografen beifügen. Text und Fotos bitte in getrennten Dateien verschicken. Bitte E-Mails schicken an: fari-kurier@favorite-hammonia.de oder in den Hauspostkasten stecken. // lvS

Ausgabe	Abgabe-Termin
Juli 2021	07.06.2021
September 2021	08.09.2021
Dezember 2021	22.11.2021

Clubkalender 2021

So	28.8.	Interne Regatta
Sa	6.11.	Fari Cup
So	14.11.	15. Langstreckenrennen um die Martinsgans

Weitere Termine siehe: www.favorite-hammonia.de oder www.rudern.de/termine.
Alle Termine unter Vorbehalt der Corona bedingten Auflagen.

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

Einladung zur Mitgliederversammlung

Der Vorstand des Ruder-Clubs Favorite Hammonia lädt hiermit gemäß § 10 der Satzung zur

Mitgliederversammlung
am Mittwoch, den 30. Juni 2021, 19.00 Uhr,

im Alexander-Otto-Saal im Hause des Hamburger Sportbundes e.V., Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg (gegenüber U-Bahn Haltestelle Schlump) ein.

Die vorläufige Tagesordnung umfasst:

TOP 1	Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
TOP 2	Ehrung der Verstorbenen
TOP 3	Wahl eines Versammlungsleiters
TOP 4	Feststellung der Tagesordnung
TOP 5	Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 26. Feb. 2020
TOP 6	Berichte
TOP 6.1	Bericht des Vorstands über das Geschäftsjahr 2020
TOP 6.2	Bericht der Kassenprüfer
TOP 6.3	Aussprache
TOP 7	Genehmigung des Kassenberichts und Entlastung der Kassenwarte
TOP 8	Entlastung des Vorstands über das Geschäftsjahr 2020
TOP 9	Wahlen
TOP 9.1	Stellv. Vorsitzender Verwaltung
TOP 9.2	Stellv. Kassenwart
TOP 9.3	Stellv. Schriftführer
TOP 9.4	Stellv. Ruderwart
TOP 9.5	Bootswart
TOP 9.6	Stellv. Bootswart
TOP 9.7	Stellv. Hauswart
TOP 9.8	Wanderruderwart
TOP 9.9	Jugendwart (nur Bestätigung)
TOP 9.10	Stellv. Jugendwart (nur Bestätigung)
TOP 9.11	Beisitzer Training, Fari-Cup, Ökonomie, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit/ Favoriten Kurier, Geselligkeit, Archiv sowie Sportmarketing und Sportsponsoring
TOP 10.10	Aufnahmeausschuss
TOP 10.11	Wahlausschuss
TOP 10.12	Kassenprüfer
TOP 10.13	Schiedsgericht
TOP 10	Bestätigung des Datenschutzbeauftragten, des Beauftragten zur Prävention von sexualisierter Gewalt sowie der Sicherheitsbeauftragter für Leib und Leben und Boote
TOP 11	Bericht des Bau- und Finanzierungsausschusses zum Stand des Sanierungs- und Erweiterungsprojekts
TOP 12	Haushaltsplan 2021
TOP 12.1	Vorstellung und Erläuterung
TOP 12.2	Diskussion
TOP 12.3	Beschlussfassung durch die Mitgliederversammlung
TOP 13	Festsetzung der Beiträge, Eintrittsgelder und Umlagen 2021
TOP 14	Sonstiges

Der Bericht des Vorstands, der Kassenbericht 2020, der Haushaltsplan 2021 und die Anträge werden den Mitgliedern rechtzeitig vor der Jahreshauptversammlung per E-Mail sowie im Mitgliederportal (www.favorite-hammonia.de Menuepunkt Club/Mitgliederportal) zur Verfügung gestellt.

Anträge auf Satzungsänderung waren gemäß § 13 Abs. 4 der Satzung bis zum 31. Dezember 2020 dem Vorstand schriftlich einzureichen. Entsprechende Anträge sind nicht eingegangen. Anträge, die nicht auf eine Satzungsänderung abzielen, müssen gemäß § 13 Abs. 2 der Satzung spätestens einen Monat vor der Versammlung schriftlich beim Vorstand eingegangen sein, um in die Tagesordnung aufgenommen zu werden. Später eingehende Anträge können gem. § 13 Abs. 3 nur dann behandelt werden, wenn ein dringendes Regelungsbedürfnis besteht und dieses Bedürfnis von ¾ der anwesenden Stimmrechte festgestellt wird.

Der Vorstand behält sich vor, die Versammlung ggfls. als Online-Versammlung abzuhalten.

Ruder-Club Favorite Hammonia

gez. Jan Warmke
Vorsitzender

CLUB INTERN

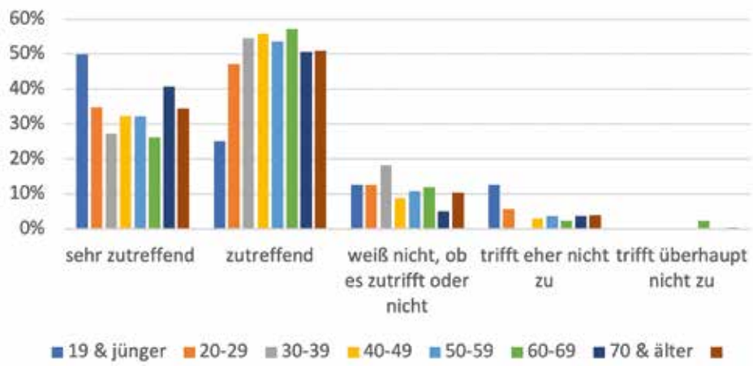
Mitgliederumfrage Favorite Hammonia 2021

→ Die Bedürfnisse und Meinungsbilder aller Favoriten zu kennen, ist oberstes Anliegen des Vorstands unseres Clubs. Themen wie z.B. die zukünftige Gestaltung des Bootsparks, die rudersportliche Aus- und Fortbildung unserer Mitglieder, das Angebot der Clubgastronomie, die Sauberkeit von Bootshaus und Booten, die Frage, ob wir ein neues Layout für unsere Ruderbekleidung benötigen und wie dieses aussehen könnte, sowie aktuell die Frage, ob und wie eine Erweiterung und grundlegende Sanierung unseres Bootshauses angegangen werden soll, sind nur einige Fragen, die wir zuletzt innerhalb des Clubs durchaus auch kontrovers diskutiert haben.

Um die tatsächlichen Bedürfnisse und Wünsche unserer Mitglieder genauer zu erforschen, haben wir im März 2021 nach mehr als 20 Jahren wieder eine Mitgliederbefragung durchgeführt. Ein Team um Dierk Fahrenkrog, Christian "Chrille" Heim, Jan Jungclaus, Felix Schaefer und dem Verfasser dieser Zeilen, hatte einen Fragenbogen mit mehr als 80 Fragen ausgearbeitet, mit dem die Bedürfnisse und Meinungsbilder aller Favoriten ergründet werden sollten. Wir haben uns dabei zum Teil an dem Fragenkatalog der Umfrage von Felix Schaefer aus dem Jahr 1999 orientiert, aber aus aktuellem Anlass auch zahlreiche neue Fragen aufgenommen. Der Fragebogen wurde durch unsere neue Clubsekretärin Miriam Förster sowie Benjamin Zeiss und Walter Schiesswohl in unsere Verwaltungssoftware SEWOBE eingepflegt und allen Mitgliedern im Mitgliederportal zur Verfügung gestellt. Durch die SEWOBE-Software sind wir nicht nur in der Lage, derartige Umfragen „online“ durchzuführen, sondern können die Ergebnisse auch unkompliziert auswerten und darstellen.

Ziel der qualitativen Befragung ist die Schaffung einer fundierten Basis für gegenwartsbezogene und in die Zukunft gerichtete Entscheidungen. An der Umfrage haben insgesamt 337 Mitglieder, d.h. rund 40% der Mitglieder teilgenommen. Die teilnehmenden Mitglieder entstammen zu jeweils mehr als 7% den Likedeelern, der Sahne- sowie der Wahrschau-Gruppe; alle anderen Gruppe sind mit niedrigeren Anteilen vertreten. Unter den Teilnehmern sind 42 Mitglieder, die keiner Gruppe angehören, 11 von Ihnen suchen allerdings einen Gruppenanschluss…

Das wichtigste Ergebnis: Die Frage, wie zutreffend die Aussage „In der Favorite Hammonia fühle ich mich zuhause“ wurde von den Teilnehmern wie folgt beantwortet:



Ein Ergebnis, das für sich spricht! Bemerkenswert ist zudem der hohe „Wohlfühlfaktor“ in der Gruppe der der jungen Mitglieder.

Zu den weiteren wesentlichen Ergebnissen:

Ruderausbildung und Training:

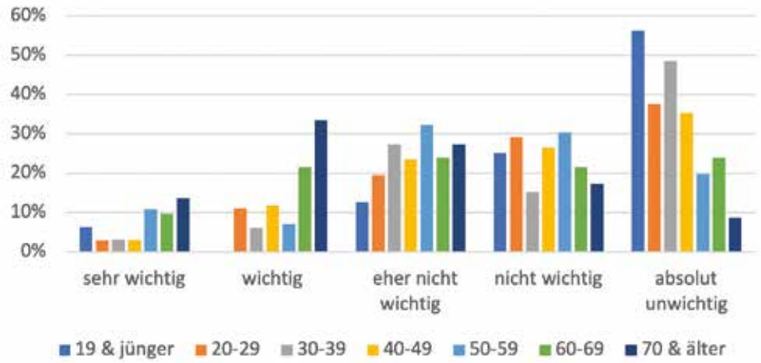
Ein – zumindest für mich unerwartetes - Ergebnis ist, dass 43% der teilnehmenden Mitglieder, das Rudern nicht im RCFH gelernt haben, sondern bereits vor dem Eintritt rudern konnten. Bei der Frage, ob die Mitglieder eine Betreuung durch einen Trainer/Übungsleiter wünschen, ergab sich kein eindeutiges Bild: Etwa 50% der Teilnehmer wünschen keine bzw. max. zwei- bis dreimal in der Saison eine Betreuung, während die anderen 50% Interesse daran haben, mindestens einmal im Monat an einem betreuten Training teilzunehmen. Von denjenigen, die ein betreutes Training wünschen, sind wiederum 53% bereit, diese Leistung zu bezahlen.

Bootspark

Das mit Abstand bevorzugteste Boot ist der Gig-Achter: Nahezu 49% der Teilnehmer gaben an, vorrangig Gig-Achter zu fahren. Die Hälfte der Teilnehmer hat dabei keine Präferenz für eine Riemen- oder Skullriggering, 30% bevorzugen das Skullen. Über 70% der Teilnehmer sind der Auffassung, dass sich unser Bootspark in einem guten oder sogar sehr guten Zustand befindet.

Ruderkasten

Nur 20% der Teilnehmer nutzen den Kasten für Wintertraining, dementsprechend ist der Kasten nur für knapp 24% wichtig oder sehr wichtig. Nach Altersgruppen differenziert ergibt sich hierzu folgendes Bild:



Alsterköche

Bemerkenswert ist die hohe Zufriedenheit der teilnehmenden Mitglieder mit den Alsterköchen: Fast 90% der Teilnehmer beurteilten Ansprache und Service der Alsterköche mindestens mit „gut“. Nur wenig geringer ist die Zufriedenheit mit der Speisekarte und der Qualität der Speisen.

Ruderkleidung

Für über 55% der Teilnehmer ist es sehr wichtig, dass bei einer Überarbeitung der Ruderkleidung das tradierte Erscheinungsbild, d.h. das weiße Kurzarmoberteil mit den „Trommlerstreifen“ erhalten bleibt. Der im vergangenen Jahr vorgestellte Entwurf für ein neues Design der Ruderkleidung wird von 80% der Teilnehmer für weniger gut bzw. mit „geht gar nicht“ befunden.

Zu den für unser Sanierungs- und Erweiterungsprojekt relevanten Ergebnissen findet sich in diesem Heft ein gesonderter Bericht des Bauausschusses. Darüber hinaus gaben die Teilnehmer zum Teil sehr ausführliche allgemeine Kommentare und zur Entwicklung des Bootsparks ab. Diese Kommentare sowie sämtliche Ergebnisse sind im Mitgliederportal unserer Homepage einsehbar.

// Jan Warmke

CLUB INTERN

SANIERUNG UND ERWEITERUNG DES CLUBHAUSES

70% aller Teilnehmer an der Mitgliederbefragung haben sich für die Sanierung und Erweiterung des Clubhauses ausgesprochen – das Ansporn und Motivation für die nächsten Monate, in denen die Detailplanung und -abstimmung im Vordergrund stehen wird. Das Ergebnis zeigt insgesamt, dass die Erweiterung der Lagerflächen für unsere Boote sowie der Fitness- und Krafträume und auch die Sanierung der Sanitär- und Umkleideräume von weiten Teilen der Mitgliedschaft getragen werden. Gleichzeitig bestätigt das Ergebnis, dass der vor zwei Jahren eingeschlagene Weg des Vorstandes, die Erweiterung und Sanierung unseres Bootshauses durch die Beantragung eines Bauvorbescheid anzuschieben, von vielen Mitgliedern unterstützt wird.

Wenngleich Planungen und Abstimmungen voranschreiten, verzögert das Corona-Virus jedoch auch hier den Zeitplan: Die Vorstellung des aktuellen Planungsstandes und die Abstimmung über die Freigabe des Planungsbudgets waren ursprünglich anlässlich einer Mitgliederversammlung Ende Februar/Anfang März 2021 vorgesehen. Diese Versammlung wurde bekanntlich auf den 30. Juni 2021 verschoben, sodass wir aktuell 3 Monate hinter unserem Zeitplan liegen.

Allerdings wurde die Corona-Zeit genutzt, um die bereits erwähnte Mitgliederbefragung durchzuführen. Die Ergebnisse der Mitgliederbefragung lieferten dem Bauausschuss wertvolle Erkenntnisse für die weitere Planung: Für 80% der Teilnehmer ist z.B. die Erweiterung der Lagermöglichkeiten für Boote, Regatta-, Wanderfahrts- und ähnliches Equipment wichtig oder sehr wichtig; gleiches gilt mit 70% hinsichtlich der Verbesserung der Zugangssituation inkl. der Fahrradabstellplätze, die Verbesserung des Erscheinungsbildes und die Sanierung der Sanitär- und Umkleideräume ist mit jeweils 63% ebenfalls von großer bzw. sehr großer Wichtigkeit; ein barrierefreier Zugang ist für 60% wichtig oder sehr wichtig usw. Demgegenüber ist der Kasten für 55% der Teilnehmer unwichtig oder absolut unwichtig...

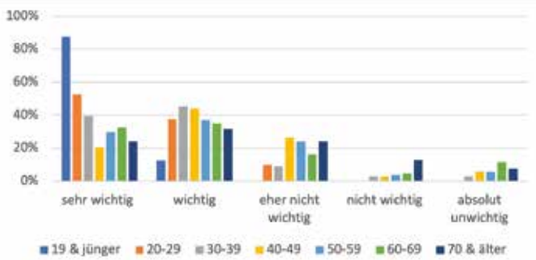
Sämtliche Ergebnisse der Mitgliederumfrage zum Sanierungs- und Erweiterungsprojekt, aber auch zu anderen “Club-Themen” sind im Mitgliederportal einsehbar. Dort befinden sich u.a. auch interessante Diskussionsbeiträge von Mitgliedern, die das Projekt aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten: Zum einen werden die Chancen des Projektes gesehen, die insbesondere in der Schaffung einer zeitgemäßen oder sogar in die Zukunft gerichteten Infrastruktur für unseren Club liegen, zum anderen wird - auf der Grundlage einer sehr überschlägigen Investitionskostenschätzung - das Kosten-Nutzen-Verhältnis infrage gestellt. Natürlich sind die Erweiterung und Sanierung unseres Bootshauses eine große, finanzielle Kraftanstrengung, aber: Die Baupreise werden absehbar nicht sinken, die Zinsen werden zukünftig niedrig bleiben und wir haben den für uns positiven Bescheid des Bezirksamts zu unserer Bauvoranfrage “auf dem Tisch” – also spricht nach Auffassung des Vorstands und des Bauausschusses einiges dafür, die Gunst der Stunde zu nutzen und das Projekt jetzt anzugehen! Zögern verschiebt hier die Probleme – wir üben unseren Sport zurzeit auf beengtem Raum in einem mittlerweile in die Jahre gekommenen Bootshaus aus - nur in die Zukunft...

Zur Vorbereitung der Tiefbohrung wird zunächst die Betondecke mit 10cm aufgebohrt.

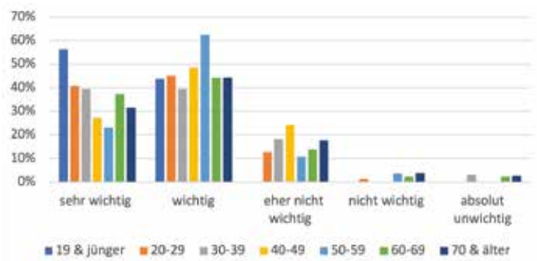
Die eigentliche Tiefbohrung wird in den ersten 5 Metern mit einem Durchmesser von 6 cm und dann bis auf 8 m Tiefe mit einem 3 cm Bohrkern voran getrieben.

Das Bohrgut wird nach jedem Meter aus dem Bohrkern entnommen und für die Untersuchung im Labor entsprechend gekennzeichnet.

Ist die Erweiterung Ihrer Meinung nach...



Erweiterung der Lagermöglichkeiten für Boote, Regatta-, Wanderfahrts- und ähnliches Equipment



Unterdessen laufen bereits die im letzten Bericht angesprochenen Voruntersuchungen zur Tragfähigkeit des Bodens und der Statik. Dazu wurden insgesamt acht Kleinrammbohrungen und Rammsondierungen in der Bootshalle und außerhalb des Gebäudes durchgeführt. Als äußerst “tragfähig” erwiesen sich bereits die Mitglieder der Sputnik-Gruppe, die im April zahlreiche (eingestaubte) Boote hin- und hertrugen, um Freiraum für die Arbeiten zu schaffen. Das Ergebnis dieser Untersuchung soll belastbar klären, ob die Bootshauserweiterung auf den bestehenden Fundamenten realisiert werden kann. Sofern die Fundamente sich nicht als hinreichend tragfähig erweisen, würden zusätzliche Gründungsarbeiten erforderlich.

Außerdem wurden einige Finanzierungsgespräche mit Banken geführt. Dabei stellte sich heraus, dass unter gewissen Umständen eine Kreditbesicherung durch das Clubvermögen denkbar ist. Damit ist auch eine Kreditfinanzierung außerhalb der üblichen Programme des Hamburger Sportbundes eine Option für unser Projekt. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, denn die Mitgliederbefragung zeigt auch, dass trotz großer Zustimmung zum Projekt die Bereitschaft der Mitglieder, Finanzmittel durch Umlagen oder Spenden zu Verfügung zu stellen, begrenzt ist. Außerdem wurde mit dem Bezirksamt Eimsbüttel die Verlängerung des Sportrahmenvertrages ohne zusätzliche Bedingungen und Auflagen um weitere 25 Jahre erreicht, sodass nunmehr auch bezüglich unseres Grundstücks weitreichende Planungssicherheit besteht.

Nicht nur die Erkenntnisse der Mitgliederbefragung zeigen aus der Sicht des Bauausschusses die Notwendigkeit, ein Entwurfskonzept in mehreren Varianten zu erarbeiten, das zudem durch entsprechende Investitionskostenschätzungen zu unterlegen ist. Im Rahmen der Mitgliederversammlung im Juni 2021 soll aber zunächst ein Planungsbudget durch die Mitglieder freigegeben werden.

// **Bauausschuss, Jan Warmke**

Desinfektion von Riemen- und Skullgriffen

→ Spätestens mit der Coronakrise ist für uns alle das Thema Desinfektion in den alltäglichen Fokus gerückt. Schon lange vor COVID-19 gab es jedoch gute Gründe, auch in unserem Sport über eine Desinfektion zumindest von Riemen- und Skullgriffen nachzudenken. Bereits vor 25 Jahren war dies in „meinem“ Ruderclub in den USA Standard und gelebte Praxis.

Viele Haut- und Allgemeinerkrankungen können – und werden! – regelmäßig über Skull- und Riemengriffe übertragen. Hierzu zählen Dellwarzen und vor allem die Hand-Mund-Fuß-Krankheit, welche gerade für die Väter unter uns sicher aus Kindergartenzeiten noch sehr präsent sein wird. Letztlich können aber sogar lebensgefährliche Krankheiten wie die Hepatitis übertragen werden.

Als Zahnarzt bin ich von berufswegen dauerhaft mit dem Thema Desinfektion und Hygiene beschäftigt und habe deshalb mit unserem Ruderwart Jan Thilebein ein System zur Desinfektion der Griffe bei uns eingeführt.

Womit Desinfizieren wir?

Gemäß der Empfehlung von Concept 2 verwenden wir Haushaltsbleiche (Hypochlorid) in verdünnter Lösung zur Desinfektion für Riemen und Skulls. Diese Bleiche ist vergleichbar mit dem „Chlor“ im Schwimmbad und für Mensch und Material vollkommen ungefährlich.

Wie Desinfizieren wir?

Riemen- und Skullgriffe werden nach dem Rudern kurz in die Tonne mit Desinfektion am Riementurm getaucht und dann normal weggehängt. Die Desinfektion trocknet selbständig ab.

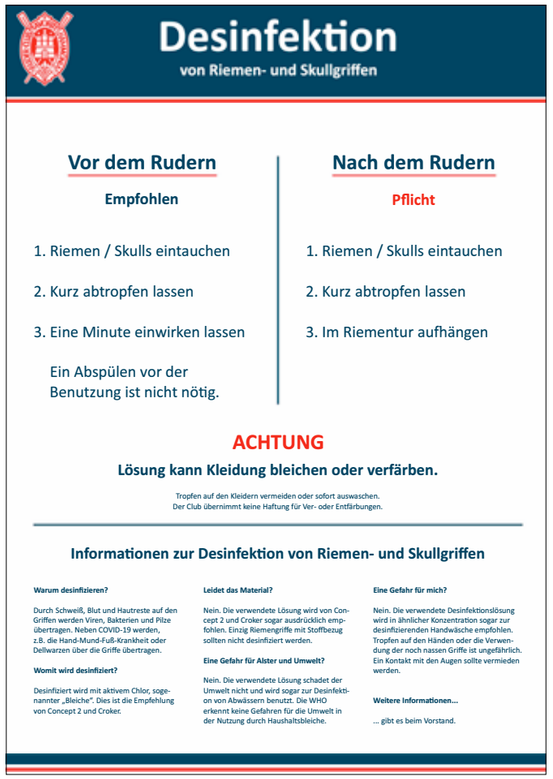
Während das Desinfizieren nach dem Rudern verpflichtend für alle ist, ist es vor dem Rudern nur eine Empfehlung, da man nie weiß, wie sich der Letzte verhalten hat. Eine Wirkdauer von rund einer Minute ist ausreichend - bis das Boot herausgetragen wurde, ist der Griff also desinfiziert. Ein Abspülen der Lösung vor dem Losrudern ist sinnvoll, da die Bleiche bis zu ihrem Abtrocknen die Griffe etwas glitschig macht.

Umwelt und Gesundheit

Hypochlorid wird je nach Dosierung zum desinfizierenden Händewaschen, beim Zahnarzt für Wurzelbehandlungen (also im Mund!), zur Oberflächendesinfektion in der Lebensmittelherstellung, im Schwimmbad und sogar zur Desinfektion von Trinkwasser verwendet. Nach unserer Recherche besteht auch bei direktem Kontakt keine Gesundheitsgefährdung.

Für die Umwelt ist Hypochlorid ebenso unproblematisch und darf normal über das Abwasser entsorgt werden. Selbst wenn die Tonne mal in die Alster umkippen würde, bestünde keine Gefahr für die Umwelt, da die aktive Lösung binnen Sekunden mit Schwebstoffen reagiert und inaktiviert wird.

Entweichendes Chlorgas aus dem Behälter ist ungefährlich für Mensch und Umwelt, solange die Tonne nicht im geschlossenen Raum betrieben wird. Die Tonne sollte deshalb dauerhaft draußen



Desinfektion
von Riemen- und Skullgriffen

Vor dem Rudern
Empfohlen
1. Riemen / Skulls eintauchen
2. Kurz abtropfen lassen
3. Eine Minute einwirken lassen
Ein Abspülen vor der Benutzung ist nicht nötig.

Nach dem Rudern
Pflicht
1. Riemen / Skulls eintauchen
2. Kurz abtropfen lassen
3. Im Riementur aufhängen

ACHTUNG
Lösung kann Kleidung bleichen oder verfärben.
Tropfen auf den Kleidern vermeiden oder sofort auswaschen.
Der Club übernimmt keine Haftung für Ver- oder Entfärbungen.

Informationen zur Desinfektion von Riemen- und Skullgriffen

Warum desinfizieren?
Durch Schweiß, Blut und Hautreste auf den Griffen werden Viren, Bakterien und Pilze übertragen. Neben COVID-19 werden, z.B. die Hand-Mund-Fuß-Krankheit oder Dellwarzen über die Griffe übertragen.

Womit wird desinfiziert?
Desinfiziert wird mit aktivem Chlor, sogenannter „Bleiche“. Dies ist die Empfehlung von Concept 2 und Croker.

Leidet das Material?
Nein. Die verwendete Lösung wird von Concept 2 und Croker sogar ausdrücklich empfohlen. Einzig Riemengriffe mit Stoffbezug sollten nicht desinfiziert werden.

Eine Gefahr für Alster und Umwelt?
Nein. Die verwendete Lösung schadet der Umwelt nicht und wird sogar zur Desinfektion von Abwässern benutzt. Die WHO erkennt keine Gefahren für die Umwelt in der Nutzung durch Haushaltsbleiche.

Eine Gefahr für mich?
Nein. Die verwendete Desinfektionslösung wird in ähnlicher Konzentration sogar zur desinfizierenden Handwäsche empfohlen. Tropfen auf den Händen oder die Verwendung der noch nassen Griffe ist ungefährlich. Ein Kontakt mit den Augen sollte vermieden werden.

Weitere Informationen...
... gibt es beim Vorstand.

Das Hinweisschild findet Ihr am Riementurm neben dem Behälter mit dem Desinfektionsmittel.

stehen. Es macht nichts, wenn es hineinregnet oder die Tonne zufriert, es regnet ja auch ins Freibad hinein!

Ersetzt die Desinfektion die Reinigung?

Nein. Blutreste (und sonstiger Dreck) müssen dennoch von den Griffen abgewaschen werden, dies kann man aber auch mit der Lösung machen, sie brennt auch nicht an „offenen Händen“.

Leidet das Material oder unsere Klamotten?

Im Gegenteil. Concept 2 und Croker empfehlen die Desinfektion sogar ausdrücklich um die Griffe langlebiger zu machen. Im Selbsttest konnte ich feststellen, dass meine Ruderkleidung auch bei absichtlichem Eintauchen in die Bleiche nicht ver- oder entfärbt wurde, die Dosierung ist zu gering.

Wie lange machen wir das?

Die Desinfektion ist immer sinnvoll, aus gesundheitlichen Gründen und für das Material.

Und was ist mit den Ergogriffen?

Bitte benutzt weiterhin die Sprühflaschen.

// Jan Behring

Testzentrum im Clubhaus

→ Am 27. April 2021 hat unser Corona-Testzentrum den Betrieb im Curt-Grass-Raum aufgenommen. Wir betreiben das Zentrum gemeinsam mit Lutz Helmrich, der bereits Anfang April eine vergleichbare Einrichtung in Wentorf eröffnet hat. Das Testzentrum wird als sog. Bürgertestzentrum betrieben und vollständig durch das Bundesgesundheitsministerium finanziert. Es ist damit grundsätzlich offen für alle Bürgerinnen und Bürger; wir wollen dort aber insbesondere unseren Mitgliedern und Mitarbeitern unkompliziert Schnelltests anbieten. Außerdem sind wir durch die Tests im eigenen Bootshaus sehr gut aufgestellt, wenn man Corona "weiterdenkt": Zur Linderung der Folgen des Corona-bedingten Bewegungsmangels in der Bevölkerung hat die Ministerpräsidenten-Konferenz vom 22. März 2021 die Einrichtung von Modellprojekten mit gelockerten Corona-Regeln bei Unterschreiten einer Inzidenz von 100 explizit beschlossen. Vorstellbar ist somit z.B. ein Szenario, in dem das Großboot-Rudern für vor Ort negativ Getestete möglich wird - ebenso wie aktuell schon negativ Getestete den Friseur aufsuchen dürfen... Gemeinsam mit dem AAC, dem HSB und anderen Hamburger Sportvereinen haben wir hier die Initiative ergriffen und arbeiten an entsprechenden Konzepten insbesondere für die Outdoor-Sportarten.

In diesen Kontext passt die Aussage des Präsidenten der Gesellschaft für Aerosolforschung Christof Asbach, der in einem Interview mit der WELT auf die Frage nach dem Infektionsrisiko in einem Ruder-Achter wie folgt geantwortet hat:

"Man sitzt mit dem Rücken zueinander und bekommt den Atem nicht direkt ins Gesicht, sondern er muss um den Kopf herum strömen und dann eingeatmet werden. Außerdem ist auch das Ruderboot in Bewegung und erzeugt dadurch eine starke Verwirbelung und damit eine Verringerung der Virenkonzentration. Deshalb würde ich das Risiko deutlich geringer einschätzen als bei allen Aktivitäten in Räumen." (vgl. WELT, 21. April 2021)

Auch Eric Johannesen nutzt unser Testzentrum für mehr Freiheit und Sicherheit im Umgang mit Corona.

FARI-TESTZENTRUM ÖFFNUNGSZEITEN

montags bis sonnabends
von 8 bis 18 Uhr
ohne Anmeldung!

Termin-Reservierung:
www.fari-test.de

Unabhängig davon haben wir mit dem Betreiber eine Nutzungsgebühr pro Test vereinbart. Bei einer guten Auslastung rechnen wir über die Gesamtlaufzeit mit Einnahmen im hohen vierstelligen Bereich. Damit können wir leider die zu erwartenden Pacht-Ausfälle im Gastro-Bereich nicht vollständig kompensieren, aber zumindest reduzieren. Dass durch den Betrieb des Testzentrums auch ein Teil des Personals unseres Ökonoms Michael Hansen wieder beschäftigt wird, ist ein schöner Nebeneffekt. Das FARI Testzentrum ist ohne Anmeldung von montags bis sonnabends von 8 bis 18 Uhr geöffnet. Unter www.fari-test.de ist eine Termin-Reservierung zum Schnelltest möglich. Jeder kann sich nach Bedarf mehrmals pro Woche kostenlos testen lassen. Das Ergebnis wird nach ca. 15-30 min per E-Mail mitgeteilt und kann auf Wunsch auch vor Ort ausgedruckt werden. Nach Absprache können die Öffnungszeiten für den Ruderbetrieb angepasst werden.

// Jan Warmke, Fotos: Ingo von Schönberg

Die Maler sind durch

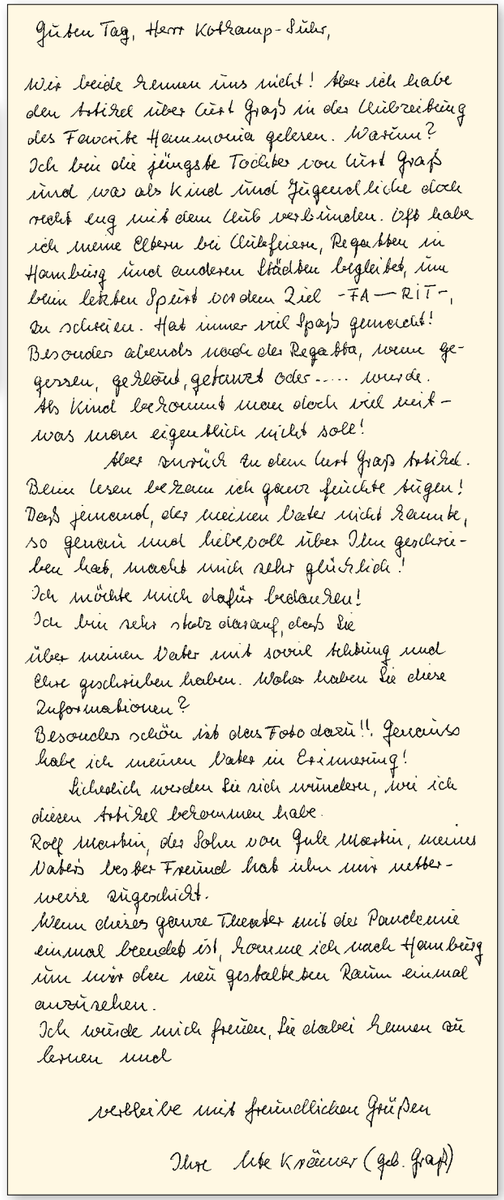
Material vollständig, Elektriker kann kommen

Die Leuchten werden installiert

Früh am Morgen, die Leuchten leuchten

Der Fußboden wird ausgepackt und ausgerollt

Hier eine mögliche Anordnung der Tische, auch die Bilder werden noch ergänzt.
Das Konterfei von Curt Grass hat schon seinen Platz gefunden!



Guten Tag, Herr Kotkamp-Suhr,

Wir beide kennen uns nicht! Aber ich habe den Artikel über Curt Graß in der Clubzeitung des Favorite Harmonia gelesen. Warum? Ich bin die jüngste Tochter von Curt Graß und war als Kind und Jugendliche doch recht eng mit dem Club verbunden. Oft habe ich meine Eltern bei Clubfesten, Regatten in Hamburg und anderen Städten begleitet, um beim letzten Spurt vor dem Ziel -FA—RIT-, zu schreien. Hat immer viel Spaß gemacht! Besonders abends wurde der Regatta, wenn gegessen, gerödelt, getanzt oder ..... wurde. Als Kind bekommt man doch viel mit – was man eigentlich nicht soll!

Aber zurück zu dem Curt Graß Artikel. Beim lesen bekam ich ganz feuchte Augen! Daß jemand, der meinen Vater nicht kannte, so genau und liebevoll über Ihn geschrieben hat, macht mich sehr glücklich! Ich möchte mich dafür bedanken! Ich bin sehr stolz darauf, daß Sie über meinen Vater mit soviel Liebe und Ehre geschrieben haben. Woher haben Sie diese Informationen?

Besonders schön ist das Foto dazu!! Jemand habe ich meinen Vater in Erinnerung!

Höchstlich werden Sie sich wundern, wie ich diesen Artikel bekommen habe.

Rolf Martin, der Sohn von Fritz Martin, meines Vaters bester Freund hat ihn mir netterweise zugeschickt.

Wenn dieses ganze Theater mit der Pandemie einmal beendet ist, komme ich nach Hamburg um mir den neu gestalteten Raum einmal anzusehen.

Ich würde mich freuen, Sie dabei kennen zu lernen und

verbleibe mit freundlichen Grüßen

Ihre Ute Krämer (geb. Graß)

Ute Krämer, die Tochter von unserem (bisher einzigen!) Ehrenvorsitzenden Curt Grass, hat uns auf die letzte Veröffentlichung einen sehr netten Brief geschickt, den wir sehr gerne mit Euch teilen.

CURT-GRASS-RAUM IN NEUEM GLANZ

GESCHAFFT – jedenfalls fast!

Viele Jahre haben wir hin und her überlegt, wie man dem Curt-Grass-Raum neuen Schwung verleihen kann. Es gab viele Ideen, aber einen Raum zu gestalten, der 800 Mitgliedern zwischen 10 und 100 Jahren gefällt, ist gar nicht so einfach. Nach anfänglichen Planungen auf Vorstandsebene hatten wir das Glück, unser Clubmitglied Helmut Warnstedt als Innenarchitekten und Designer gewinnen zu können. Er hat in über 20 Jahren nicht nur zahlreiche Objekte mit seiner Firma realisiert, sondern ist im „mittleren Alter“, sodass er in beide Generationsrichtungen denken konnte. Zunächst hatte er mehr die Jüngeren im Auge und uns schicke Entwürfe vorgelegt. Bei den Älteren stießen diese aber zum Teil auf heftige Proteste („Lounge-Möbel für die Terrasse“, „Wartesaalatmosphäre“). Also musste was Neues her, und wir haben in die Gestaltungen dann auch weitere Clubmitglieder einbezogen. Am Ende waren die Veränderungen gar nicht so groß, es wurde mehr renoviert und durch neue Möblierung ausgetauscht. Ein besonderer Hingucker sind die drei riesigen Deckenleuchten, die auch eine schallschluckende Wirkung haben sollen, was gerade diesem Raum guttun würde.

Das nun realisierte Konzept berücksichtigt auch in hohem Maße die seinerzeit entworfene Gesamtkonzeption des Curt-Grass-Raumes durch den Architekten Prof. Dr. Winking, die im Wesentlichen die Ausbildung der T-Säulen als tragendes Element der gesamten Konstruktion darstellt.

Die neue Sitzgruppe mit den Ledermöbeln unterscheidet sich zwar in ihrer Art nicht von den alten, es ist aber ein Beweis dafür, dass man schon bei der Auswahl der alten Sitzgruppe das richtige Näschen gehabt hat. Die Pokalschränke sollten in ihrer Art und Form beibehalten werden, weil sie perfekt zwischen die Säulen passen und einen entsprechenden Blickfang bilden. Wir haben sie neu streichen lassen in einem deutlich schickeren Rot als vorher und mit LED-Leuchten ausgestattet, die auch dimmbar sind. Auf dem Parkettboden wurde an dieser Stelle ein neuer Belag verlegt, der eine optische Abgrenzung darstellt.

Die alten Tische mit vier Beinen waren zwar praktisch, weil gut stapelbar, sahen aber doch sehr staksig aus. Wir haben uns für neue mit einer Mittelsäule entschieden, die nicht nur wegen ihrer Oberfläche einen eleganteren und edlen Eindruck vermitteln.

Ergänzt wurden sie durch neue Stühle, die nicht nur bequem sind, sondern auch das Auge des Betrachters auf sich ziehen. Farblich harmonisieren sie mit der übrigen Ausstattung des Raumes und besonders den neuen Deckenleuchten hervorragend.

Nach Jahrzehnten haben wir es nun auch geschafft, ein Foto von Curt Grass aufzuhängen, darunter eine Plakette mit seinem Namen und einigen Hinweisen auf seine Person.

Gleichzeitig wurden auch die Vitrinen und Schränke im Vorraum und im Eingangsbereich sowie hinter dem Tresen im großen Saal neu gestrichen, ebenso wie Wände und Garderobe. Schließlich sind auch neue Lampen über dem Tresen zu bewundern. Alles in allem wünscht sich die beteiligte und ausführende Gruppe von Clubmitgliedern, dass eine Lösung gefunden worden ist, die die große Mehrzahl der Mitglieder anspricht und uns in den nächsten Jahren viele gemeinsame, anregende und schöne Stunden dort verbringen lässt. Ein besonderer Dank gilt Helmut Warnstedt, der viel Zeit und Engagement investiert und die von ihm ausgehandelten Einkaufspreise ohne Aufschlag direkt an uns weitergereicht hat.

So ganz fertig sind wir immer noch nicht, es fehlen der Vorhang, Bilder und ein Bücherregal, kleine Teile müssen nachgebessert werden. Lieferschwierigkeiten machen noch das eine oder andere Problem, aber bei Erscheinen dieses Kuriers ist der Raum vermutlich bereits um manches davon ergänzt.

Auf jeden Fall hoffen wir, dass der neu gestaltete Raum bald genutzt werden kann, wenn die letzten Beschränkungen mit der uns an allen Stellen verfolgenden Pandemie endlich vorbei sind und es wieder ein normales Clubleben geben wird.

// **Rainer Kotkamp-Suhr**

PATEN WANTED!

Zweimaster	2x Renngig
Holger Krull	2x Renngig
Polli	1x Renngig
Herbert	1x Renngig
Julia	1x
Axel	1x Rennboot
Hammonia	8+ Rennboot

Schutzkonzept für die Dollenstifte

→ Der Leiter unserer Tennissparte „Spiddel“ hat unserem Bootsbauer Marcus einen Karton mit ca. 50 alten Tennisbällen übergeben. Was hat es damit auf sich?

Ab sofort soll jeder Dollenstift bei jedem Boot (also beidseitig!) mit Tennisbällen geschützt werden.

Diese sind dann draußen vor der Fahrt abzunehmen und können bis zur Rückkehr zur FARI in Metallkörben an der Bootshauswand zwischengelagert werden. Das Aufsetzen der Bälle nach der Fahrt - draußen vor der Halle - und anschließend das Boot gut geschützt in das Bootshaus tragen: das sollten wir doch hinkriegen - oder?

// **Kay Bohlmann**

Patenschaften

→ Unser Bootspark bei der FARI kann sich wirklich sehen lassen, denn Dank der großzügigen Spenden und der Club-Beiträge haben wir ein gut gefülltes Bootshaus. Aber „mit großer Macht kommt große Verantwortung“ und deshalb möchten wir an dieser Stelle an unser Patenschafts-Konzept erinnern.

Für jedes Boot soll es einen Bootspaten in Form einer Rudergruppe geben und unser Bootswart - Michael Heimsoth - pflegt eine entsprechende Liste, die am roten Brett aushängt.

Die Bootspaten achten regelmäßig, insbesondere nach Auswärtstouren, auf den Zustand des Bootes, stellen eventuelle Schäden fest, prüfen regelmäßig die sichere Lagerung in der Halle und sorgen so für Sauberkeit und Ordnung. Es ergeben sich keine weiteren Rechte und Pflichten für den Bootspaten. Zu beachten ist, dass die in der Ruderordnung beschriebenen Aufgaben eines jeden Ruderers und des Obmanns vor, bei und nach jeder Ausfahrt nicht vom Bootspaten übernommen oder ersetzt werden. Letztlich soll natürlich jeder Rudernde unbedingt selbst auf das Material achten, jedoch ist es sicherlich hilfreich, wenn ein Boot zusätzlich auch der besonderen Aufmerksamkeit der jeweiligen Bootspaten unterliegt. Übrigens sollte das Patenboot auch von der Patengruppe möglichst regelmäßig genutzt werden.

Sollte dies nicht der Fall sein, ist ggf. ein Tausch mit einer anderen Gruppe sinnvoll. Einige Gruppen haben in der Vergangenheit gezeigt, dass auch die Bootspflege für die Gruppengemeinschaft und dem Mannschaftsgeist durchaus förderlich ist. // **Kay Bohlmann**

Zuwachs im Bootspark – Neuer GIG-4er gespendet von Enno Abs

→ Enno kann auch spontan sein! Und wie! Nach einer, von unserem 1. Vorsitzenden Jan Warmke wohl eher im Nebensatz erwähnten "Lücke" in unserem GIG-4er-Bestand, hat sich Enno Abs von der Urquell Runde spontan bereit erklärt, der FARI dieses wunderbare Boot zu spenden.

Nun war unser Unikat "Helmut Kohrs" von der Rennboot-Werft Empacher in die Jahre gekommen. Immerhin Baujahr 1998, d.h. 22 Jahre alt, aber immer noch in passabler Konstitution.

Mit einem Mal hatte der Vorstand eine anspruchsvolle Aufgabe: "Kohrs" war unser schnellster aber kippligster GIG-4er. Immer gerne für Regatten wie Bergedorf oder FARI-Cup genommen, war er immer frühzeitig gebucht.

Wie gesagt, so einen GIG-4er kann "man" nur bei Empacher kaufen mit diesem schnittigen Riss. Nun verfügen wir über gute Kontakte zu Empacher und konnten sie überzeugen, für die FARI noch ein (letztes?) Mal die alte Form rauszukramen und einen, dem "Kohrs" wie aus dem Gesicht geschnittenen, neuen GIG-4er ausnahmsweise für uns zu bauen. Vielleicht auch ein wenig der Corona-Situation geschuldet.

Egal, nach vielen Monaten – Enno fragte schon mal nach, ob es denn noch was wird mit „seinem“ 4er? – wurde im November 2020 endlich geliefert.

Nun musste schnell Platz geschaffen werden, denn unsere Bootslager sind bekanntermaßen (fast zu) voll belegt. Den "Kohrs" hat uns die Freie und Hansestadt Hamburg für das Schulrudern abgenommen. Insbesondere freut sich unsere ehemalige Kindertrainerin Svenja Grauert auf das Boot. Sie hatte es bei uns schätzen gelernt.

Nun war da noch die Namensfrage. Enno und seine Urquell-Kameraden hatten in Ihrer Jugendzeit einen Trainer, der sie nicht nur ordentlich rangenommen, sondern zu so manchem Sieg verholfen hat. Das kann ich nachvollziehen, dass man sich daran gern erinnert. Und so viel die Wahl auf den Namen eben dieses Trainers: Wolfgang Fischer.

Seit seiner Einvernahme liegt er nun jungfräulich auf seinem Bootslager – Corona bedingt.

Auch steht noch kein Tauftermin fest, denn es ist leider unklar, wann wir uns angemessen dazu zusammenfinden können/dürfen.

Bleibt ein herzliches Dankeschön an Enno als leuchtendes, spontanes Vorbild – sehr zur Nachahmung empfohlen. (Jetzt könnten wir Renn-1er und -2er gebrauchen…)

// **Michael Heimsoth, Bootswart**

Einigung mit Sonderburger Ruderern

→ Die Freundschaft zum RV „Germania“ Sønderborg hatte infolge von Schäden, die ausgerechnet während der Fahrt zum 50jährigen Kooperationsjubiläum im Sommer 2019 an zwei Sonderburger Booten durch Favoriten verursacht wurden, schwer gelitten; weitere Wanderfahrten von Sonderburg aus schienen zeitweise mehr als fraglich. Nachdem die Haftpflichtversicherung des Clubs zumindest 60% der Schadenssumme und durch eine namhafte Spende eines langjährigen Alsen-Fahrers auch ein großer Teil des verbleibenden Betrages gedeckt werden konnte, kam es zur Einigung mit den Sonderburger Ruderern. Demnach wird die langjährige Kooperation unverändert fortgeführt. Hoffentlich lässt es die Corona-Lage zu, dass wir in diesem Jahr wieder von Sonderburg aus in See stechen können!

// **Text: Jan Warmke Foto Kay Bohlmann**

Aus dem Walde stapfen wir...

→ Auch wenn man gefühlt schon fast im Sommer angekommen ist, berichten wir gerne als „Nachklapper“ über die Tannenbaumaktion unserer Trainingsgruppe. Das Angebot an unsere Mitglieder: einen schönen Tannenbaum auf dem Gelände der Revierförsterei Niendorfer aussuchen und die FARI bringt ihn nach Hause! Das gleiche gilt auch für die Bestellungen bei unseren Alsterköchen rund um Michael Hansen.

Einer der Glücklichen war Alexander Wehowski, der sich mit seiner Familie einen Baum aus dem Niendorfer Gehege ausgesucht hat. Nur nach wenigen Stunden stand das schöne Exemplar schon auf dem Balkon der Familie.

Dank der Hilfe von Jan Strempel (Club-Trainer) und Jonathan Peters (unserem Kinder-Trainer), der die Bäume vor Ort mithilfe einer Kettensäge fachmännisch vorbereitet hat, passten die Bäume sofort in den Fuß.

Unsere Bilanz: Wir werden diese Aktion im kommenden Jahr wiederholen und hoffentlich ohne weiteren Corona-Hindernisse. Der Lohn: lächelnde Gesichter und ein kleiner Spendensegen für unsere Sportler! // **Cornelius Grajecki**

Jan Strempel und Jonathan Peters hatten alle Hände voll zu tun, mit dabei natürlich Jans Hund Emil.

Traurigkeit und Wut...

→ ...machten sich breit, als mir Marion Norden auf meine Rundmail zur Mitgliederumfrage unerwartet schrieb, dass unser Clubmitglied Holger Norden Opfer eines Gewaltverbrechens geworden ist und schon seit mehreren Wochen zunächst im UKE und derzeit im Albertinen-Krankenhaus stationär behandelt wird.

Holger suchte am 29. Januar 2021 einen Supermarkt in der Nähe seiner Wohnung in Hamburgs Osten auf. An der Kasse ermahnte er einen jungen Mann, seine Corona-Maske korrekt zu tragen. Die folgende Auseinandersetzung mündete in eine Schlägerei, bei der sich Holger einen Kieferbruch zuzog. Während der Operation im UKE erlitt Holger einen Schlaganfall, seither ist er teilweise gelähmt und kann nicht sprechen.

Holger ist 67 Jahre alt und seit 52 Jahren Mitglied unseres Clubs. Er war

Trainingsmann und Anfang der 80er Jahre unser Clubtrainer. Ich selbst war damals Steuermann in seiner Trainingsgruppe und habe sehr viele schöne Erinnerungen an diese Zeit. Mit Zelt und Holgers Camping-Bus reisten wir damals zu Regatten in ganz Deutschland und waren dabei durchaus erfolgreich. Später hat Holger die Wikinger-Gruppe aufgebaut, die bis heute existiert. Außerdem hat er viele Jahre die IT für den Fari-Cup gemanagt. Seit einigen Jahren ist Holger nur noch selten in den Club gekommen, aber nie hat er es sich nehmen lassen, den Wikinger-Achter bei der alljährlichen Dove-Elbe-Rallye auf dem Fahrrad zu begleiten und anschließend bei Bier und Bratwurst in geselliger Runde das Rennen zu analysieren...

Holgers Schicksal zeigt, dass Zivilcourage immer auch Risiko bedeutet, aber dennoch braucht unsere Gesellschaft gerade diesen Mut des Einzelnen, um unsere Werte zu verteidigen! Die Favorite wünscht Holger und seiner Frau viel Kraft in dieser schwierigen Zeit! // **Jan Warmke**

So wie diese Jungs könnten wir uns vor unserem Clubhaus präsentieren - vielleicht eine Einnahmequelle für unser Sanierungsvorhaben!

FAVORITEN gründen Musik-BAND

Für ein Club-Leben nach Corona...

→ Die Favoriten gründen eine Band und alle Favoriten, die ein Musikinstrument spielen und Spaß und Lust dazu haben, sind aufgerufen sich zu melden. Mit dabei sind inzwischen Jannik Bredemeyer (Gitarre) und Philipp Springub (Tenorsaxophon, Geige und Klavier). Sobald es die Hygienevorschriften zulassen, treffen wir uns zu einem Informationsabend im Club und besprechen das weitere Vorgehen.

Der Vorstand hat grünes Licht für dieses Projekt gegeben und den großen Saal als Übungsort jeweils am Montag (außer am 1. Montag im Monat der VS) um ca. 19.00 h genehmigt. Also liebe Hobbymusiker, meldet Euch gerne bei Gert-Rüdiger "Spiddel" Wüstney, unter Angabe welches Musikinstrument ihr spielt.

// **Gert-Rüdiger "Spiddel" Wüstney, Bild: Kay Bohlmann**

WIR SUCHEN DICH!

BufDi 2021/2022
m/w/div
in der Fari
im Herzen von Hamburg

- Du kommst aus dem Rudersport und willst Kindern das Rudern beibringen
- Du hast Lust etwas über Bootsbau zu erfahren
- Du willst ein Teil eines coolen Trainer-Teams sein
- Du übernimmst gern Verantwortung

dann komm zu uns!

- Du erhältst eine DRV Trainer C-Lizenz
- Du erhältst 300,00 EUR Taschengeld
- Du erhältst einen Motorboot-Führerschein u.v.m.

Bist Du interessiert?
Dann schreibe uns eine kurze E-Mail an buero@favorite-hammonia.de.
Wir freuen uns auf Dich!

Neues Coastal Rowing Boat für FARI!

Neue Ufer – New Waves

→ Unser Club bricht zu neuen Ufern auf: Die Neuigkeit schlägt hohe Wellen: Wir haben ein Coastal-Rowing-Boat angeschafft!

Was ist ein Coastal-Rowing-Boat? Ein Coastal-Rowing-Boat, in unserem Fall ein gesteuerter Doppelvierer, ist ein Bootstyp, der speziell für das Rudern in Wellen konstruiert wurde. Der Rumpf sieht von außen ein bißchen, von innen ganz anders aus als das, was uns vertraut ist. Das Boot ist darauf ausgelegt, durch Wellen durchzufahren. Das bedeutet, daß es auch vorkommen kann, dass der Bugplatz einen Meter über dem Wasser schwebt, oder die ganze Mannschaft mal kurz im Wasser sitzt. Das Wasser läuft dann nach achtern am Steuermann vorbei über das speziell konstruierte Heck wieder aus dem Boot heraus. Das Boot leert sich bis auf geringe Restmengen im Fußraum von selbst.

Das Boot ist ein wenig breiter und um einiges schwerer als die uns bekannten Gig-Vierer, es kommt vom Gewicht (135 kg) eher an unsere Wanderruderboote ran. Durch die Jollenform ohne Kiel aber mit Finne läuft das Boot trotz seines Gewichtes wie ein C-Vierer.

Das Boot soll allen ein neues Rudergefühl, einen neuen und bisher unbekannten way of rowing eröffnen. Das Rudergebiet ist nicht die Alster. Die hat zwar auch Ufer, aber keine Wellen. Also Unterelbe und Ostsee. Mit diesen Gewässern sind einige Besonderheiten zu beachten. Es geht vor allem um Sicherheit. Da die meisten von uns keine Ahnung vom Rudern auf Seewasserstraßen oder dem seemännischen Regeln auf der See haben, gilt folgendes:

1. für alle Ruderer: Maskenpflicht, pardon, nicht Masken: Westenpflicht. Das am geringsten beim Rudern einschränkende Modell mit dem nötigen Auftrieb ist die handauslösbare Vivo 100. Sie kostet ca. 100 Euro und ist alle zwei Jahre für ca. 50 Euro zu warten. Oder natürlich die vollautomatische Secufit für etwas über 200 Euro.

2. Keine Ausfahrt ohne geschulten Obmann. Er trägt die Verantwortung. Das ist nichts anderes, als was wir bereits jetzt in der Ruderordnung stehen haben. Allerdings wurden und werden die Fähigkeiten unserer Obleute kaum geprüft. Da wir beim Coastal Rowing anspruchsvolle Bedingungen (Planung, Regeln, Ausrüstung, Wetter, Welle, Untiefen) haben, müssen wir von den Obleuten eine spezielle Schulung verlangen, theoretisch und praktisch. Theoretisch orientieren sich Fragen eines Fragebogens an denen, die der Dänische und Deutsche Ruderverband in ihrer Steuermannsprüfung abfragen. Sobald es Corona erlaubt, wird es ab Frühjahr und Sommer eine praktische und ggf. theoretische Einweisung geben. Interessenten verabreden sich bitte mit Kai Ramming.Wer sein theoretisches Wissen auffrischen will, dem seien folgende Lektüren empfohlen:

- See-Schifffahrtstraßen Ordnung und See-Sportbootverordnung, beides auf www.elwis.de
- https://www.rudern.de/service/formulare-dokumente und zwar DRV Küstenruderordnung;
- Dansk Forening for Rosport Steuermannsmappe – auch auf der Webseite des DRV;
- „Sicherheit auf dem Wasser“- Broschüre des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur www.elwis.de
- „Sicher rudern. Sicherheitshandbuch des DRV“ www.rudern.de/service/shop

// **Christian Kühn und Kai Ramming, Fotos: Kai Ramming**

Coastal-Rudern - nicht nur ein Wettkampfsport

→ Zusammen mit dem Stralsunder Ruderclub veranstaltet der Deutsche Ruderverband im Sommer 2021 das Coastal Camp. In der Zeit vom 13. bis 22. August bietet sich für Interessierte eine tolle Gelegenheit, sich mit dieser Form des Ruderns vertraut zu machen und zu erleben wie viel Spaß das Coastal-Rudern macht.

Denn auch im Bereich Wanderrudern & Breitensport ist das Coastal-Rudern angekommen. Die Boote eignen sich sehr gut für raues Wasser – egal ob Küste, windanfällige Seen und wellenreiche Flüsse und ermöglichen es dadurch, das eine oder andere Ruderrevier mit einem großen Maß an Sicherheit kennen zu lernen, das bisher vielleicht noch nicht auf dem Plan stand. Geplant ist ein offenes Training Halbtagesfahrten sowie ein Ausflug nach Greifswald.

Eine Teilnahme ist die ganze Woche, aber auch tageweise möglich, je nach dem eigenen Terminkalender. Zur Verfügung stehen Coastal 1er, Coastal 2er, und Coastal 4er Bootsklassen.

Weitere Informationen unter www.rudern.de/coastal-camp

Das neue FARI Coastal Boot in gleicher Farbe wie auf den Fotos von Kai zu sehen. Die Skulls sind ebenfalls Crocker.
Nur die Ruderer sind (leider) nicht unsere. Sie unterbieten hier im Nov 2019 den Hong Kong Around the Island (42 km) Rekord um gute 10 Minuten.

Vier glückliche Gewinner beim 2. FARI Preisrätsel

Hanno Wetjen gewann eine Sonderauslese Niederegger Marzipan.

Selk Storjohann nahm die Kiste Holsten Edel in Empfang und hatte so als reiner Biertrinker doppeltes Glück.

Dirk Möller erhielt gleich 2 Flaschen vom köstlichen Fari-Rotwein "so ein selten dämlicher Hund".

Sieger des Hauptpreises, eine Flasche Champagner der Marke Piper-Heidsieck, dann Ingo von Schönberg.

→ Ein ungewöhnliches Treffen fand in der 2. Märzwoche im Clubhaus statt. Der Lockdown wurde gerade etwas gelockert und so konnten die vier glücklichen Gewinner des 2. FARI Preisrätsels die Preise in Empfang nehmen, natürlich nur unter Einhaltung der Hygienevorschriften in der Pandemie. Mit Maske und Abstand überreichte unser Clubmitglied Frank Richter den strahlenden Gewinnern die Preise.

Die Preisaufgabe lautete: auf welchem Platz saß Frank im Deutschlandachter bei der Olympiade 1992 in Barcelona? Position 1 war die richtige Lösung.

Natürlich musste Frank noch etwas aus seinem Ruderleben erzählen und die kleine Runde staunte nicht schlecht. So gewann er nicht nur Bronze in Barcelona, sondern auch noch die Silbermedaille vier Jahre später auf der Olympiade 1996 in Atlanta, auf dem gleichen Platz 1 im Deutschlandachter. Unter Wikipedia findet man die Ansammlung der Erfolge und auch gleich weitere erfolgreiche Ruderer, die nach der aktiven Zeit Mitglieder in unserem Ruderclub wurden, u.a. Thorsten Streppelhoff, seit 2004 und die Nr. 2 in Barcelona, also vor Frank und als Nr. 6 in Atlanta, Claas-Peter Fischer, seit 1994 Mitglied, Dirk Balster ist leider vor einigen Jahren wieder ausgetreten, da er beruflich nicht mehr in Hamburg arbeitet. Frank Richter ist seit 2000 Favorite und rudert weiter erfolgreich zusammen mit Thorsten und Wolfgang Rauhut im Masterachter auf internationalen Regatten. Freuen wir uns auf das nächste FARI Preisrätsel!

// **Gert-Rüdiger "Spiddel" Wüstney**

Frank Richter berichtet im neuen Curt-Grass-Raum aus seinem erfolgreichen Ruderleben

Neues Trainingsangebot für den Breitensport

→ Schöner rudern, noch besser rudern – geht das überhaupt? Haben wir nicht alle den Olymp ruderischen Könnens erklommen?

Es ist so: wir haben unsere Anfängerausbildung seit etwa zwei Jahren professionalisiert. Wer es noch nicht mitbekommen hat: die Ausbildung neuer Mitglieder liegt nicht mehr in den Händen bewährter Ruderkameraden, nein, wir haben einen eigenen Trainer für die Anfängerausbildung: Niels de Groot.

Nun gibt es vermehrte Nachfragen nach seinen exzellenten Diensten, die über die Anfängerausbildung hinausgehen. Der Vorstand hat daher beschlossen, im Breitensport einen Versuchsballon zu starten: einmal in der Woche wird ein Termin angeboten, bei dem eine Mannschaft gruppenübergreifend zusammen rudert und dabei von Niels gecoacht wird.

Zwei Ziele haben wir im Auge:

1. Jeder soll an diesem Termin teilnehmen können. Das Training ist nicht an die Gruppen gebunden. Wer bei der Martinsgans mitrudert, also beinahe alle, die regelmäßig auf Wasser gehen, wird die freie Einteilung der Mannschaften zu schätzen wissen. Wir wollen damit die Verbundenheit im Club fördern und denken, dass sich so mehr Mitglieder besser kennenlernen.
2. Wir robben uns bei der Anfängerausbildung an unser Ziel ran, die Nummer Eins an der Alster zu werden. Die Anfängerkurse sind begehrt, wir werden immer mehr. Diese Qualität soll auf ein nächstes Level gehoben werden, indem wir allen Breitensportruderern anbieten, an ihrer Technik zu arbeiten, immer besser zu werden, immer mehr Spaß am Rudersport zu gewinnen. Ich könnte mir vorstellen, dass zum Beispiel insbesondere eingefleischte Riemenruderer durchaus etwas davon haben könnten, unter Aufsicht ihre Fähigkeiten beim Rudern mit 2 Rudern (in Worten: mit Skulls) zu erweitern, auch wenn das bisher als Sakrileg erschien. Ich habe da keinen speziell im Blick, aber der Ruderkamerad Klaus K. würde sicherlich profitieren. „Rowing is about this incredible sense of trust and communion that you have with other human beings in the boat." (Bruce Smith, Hydrow).

Es sind keine Ausfahrten im herkömmlichen Sinn, sondern eine Stunde konzentriertes rudern. Mitmachen kann jeder. In all diesen Sätzen ist noch nicht einmal das Wort Corona gefallen

Niels de Groot weitet sein Trainingsangebot an Breitensportler aus, ab Sommer hofft er loslegen zu können.

- aber, wer hätte es anders gedacht: Eine volle Umsetzung des Programmes ist derzeit natürlich noch nicht möglich. Ein etwas abgespecktes Programm startete nun bereits Mitte April - ihr habt im Vorstandsbrief davon gelesen. Der Termin liegt zunächst noch am **Freitagabend, 19 Uhr, und kann über Shore angewählt werden**. Um alle Hygieneregeln einhalten zu können (die gelten umfänglich auch nach wie vor!) ist die Teilnahme leider zunächst auf zehn Teilnehmer begrenzt. Wenn die Sache mit der Pest vorbei ist, wird der Termin wohl auf einen Montag gelegt werden, also einen Gastro-Tag, sodass nach dem Rudern auch angestoßen werden kann und neu geknüpfte Kontakte gefestigt werden können. Da es um eine individuelle Schulung geht, ist natürlich nicht Ziel der Sache, dass Mannschaften aus Gruppen zusammen rudern und sich bei diesem allgemeinen Rudertermin für die üblichen Breitensportregatten coachen lassen. Für ein Mannschaftscoaching muss man Niels nach wie vor gesondert „buchen".

// **Christian Kühn und Florian Rosenke, Foto: Kay Bohlmann**

Rudern als Liebe (und Sucht) – Frei weg!

Ein Hörbeitrag von Jörn Klare, Deutschlandfunk Kultur (53min)

→ Ich habe mich immer für einen eher freien, individualistischen und auch kreativen Geist gehalten. Doch mit Mitte fünfzig liebe ich auf einmal einen Sport, der nur Pflicht und keine Kür kennt, bei dem Kommandos eine zentrale Bedeutung haben, das Miteinander entscheidend und Eigensinn verpönt ist. Warum? Ich will versuchen, es zu erklären. Auch mir selbst. Bei vielen Fahrten durfte ich ein Mikrophon mit ins Boot nehmen.

Ich quäle mich bis zur Erschöpfung. Ich lasse mich herumkommandieren. Ich werde, was ich nie mehr sein wollte: Vereinsmitglied. Ich bin Mitte fünfzig und will einfach nur rudern. Warum? Ich weiß es nicht.

Mit Mitte fünfzig möchte der Autor einfach nur noch rudern. (Foto: Hannes Mager)

Die U30-Breitensportgruppe dankt ihrem Trainer Jasper Korth

→ Lieber Jasper, in diesem besonderen Jahr hast Du Großartiges geleistet! Wir danken Dir, lieber Jasper, für Dein Engagement als Trainer der U30 Breitensportgruppe (wozu auch die Likedeeler gehören):

Im Januar und Februar… ach was waren das für Zeiten, als wir die Griffe der Ergos noch mit Wasser reinigten und im Hallentraining engsten Körperkontakt beim Mattenrutschen genossen. Im Frühjahr dann, da bewahrten uns Deine Zoom-Trainings und täglichen WhatsApp-Challenges vor dem WG-Zimmer-Kollaps. Als wir dann im Frühsommer wieder auf den Steg durften, jedoch nur stets eine Handvoll gleichzeitig, da schobst du Extra-Schichten, um unseren Andrang zu bedienen. Im Sommer durften wir wieder ins Großboot und wenn wir dann auf dem Wasser die Maske abnehmen durften, halfst Du uns mit Deinen intensiven Trainingseinheiten, den Wahnsinn des Alltags zu vergessen.

Und als die Zeit kam, in der Du uns gewöhnlich mit Ergoeinheiten quälst oder uns beim Mattenrutschen auslachst, da bist Du bei Wind und Wetter ins Motorboot gestiegen, um uns in der dunklen, kalten Jahreszeit in Kleinbooten bis in die Adventszeit hinein stets sicher zu begleiten und zu trainieren.

Und auch wenn wir dieses Jahr nicht gemeinsam mit Dir auf unsere Saison anstoßen konnten und unseren Dank an Dich vor einer Horde betrunkener und/oder ins Fresskoma verfallene Männer aussprechen konnten, so konnten wir unsere Tradition darin fortsetzen, pünktlich im November dir eine kleine Aufmerksamkeit als Dank zu überreichen: Für dich gibt es von uns einen Gutschein für einen Radsportbekleidungshersteller und einen Schal von „8000 Watt" (wohl irgendwie so ein hippes Radsport #Influencer Label). Viel Spaß damit und auf eine wilde Saison 2021.

Wir danken dir,

// **Jakob Scheunemann für die die Rudergruppe U30-Breitensport/ Likedeeler, Fotos: Thilo Peters**

Kapitän Jan bedankt sich bei U30-Trainer Jasper Korth

Trainer Jasper voller Stolz mit seinem „8000 Watt-Schal"

TRAUT EUCH IN DIE KLEINBOOTE!

Liebe Ruderfreunde, machen wir das Beste daraus. Das klingt wie eine leere Worthülse. Ich glaube aber, es ist der einzig mögliche Umgang mit dieser Pandemie, der zum Erfolg führen kann, unabhängig davon, welche Ziele wir uns gesetzt haben. Als ich in Hamburg ankam, habe ich mich sehr über die vielen Großboote gefreut, die hier nicht nur in der Halle gelagert, sondern auch gefahren werden. Nun sind wir Ruderer seit November – abgesehen von wenigen Spitzenathleten – zum Kleinbootfahren gezwungen. Wir Trainer haben die Herausforderung angenommen: Kein Großboot, kein Krafttraining, kein gemeinsames Dehnen, nur Kleinboot und alternativ Ergo. Wir konnten uns auch online zusammenfinden, aber wir alle wissen: das ist nicht dasselbe wie Training in der Gruppe. Unsere Ziel war also, möglichst viele Einheiten auf dem Wasser zu absolvieren, verbunden mit harter Arbeit an der Technik. Wer häufig am Bootshaus und selbst im Boot war, dem wird die Präsenz der Trainingsgruppe nicht entgangen sein.

Auch der DRV legt nicht ohne Grund ganz unabhängig von der aktuellen Situation sehr viel Wert aufs Kleinboot und testet seine Athleten von der Jugend bis zum Erwachsenenalter regelmäßig im Einer und Zweier. Denn eines ist sicher: Auch wenn nicht jeder Großbootspezialist eine Koryphäe im Kleinboot ist, so zeigt doch jeder, der ein Kleinboot schnell bewegen kann, dass viel von der Arbeit, die er im Boot verrichtet, auch im Wasser ankommt. Und das ist, da wird mir sicher keiner der großbootaffinen Favoriten widersprechen, eine Voraussetzung für den Spaß an jeder halbwegs ambitionierten Achterausfahrt.

Traut Euch in die Kleinboote! Die Fari bietet nicht nur Bootsmaterial für den erfahrenen Kleinbootfahrer, es liegen auch einige Boote in den Lagern, die bestimmt noch öfter bewegt werden könnten, darunter auch solche mit Tiefeinstieg, der das Ablegen für ungeübte erheblich erleichtert. Habt Spaß daran, etwas neues zu versuchen! Warum denn nicht mal vom Doppelzweier in den Zweier-ohne? Mein ganz persönlicher Ratschlag ist: Geht es langsam an! Lieber öfter ins Boot und dafür kürzer als zu lange Ausfahrten. Solange Ihr die Konzentration hochhalten könnt, werdet Ihr es genießen.

Die nachfolgende Serie, die in drei Teilen im Fari Kurier erscheint, kann Euch helfen, den Einstieg in eine neue oder lange nicht gefahrene Bootsklasse zu finden. Schritt für Schritt wird hier von Experten alles erklärt, was nötig ist, sich im Boot und damit das Boot gut zu bewegen, von der Bootseinstellung über die Technik bis zum Bootslauf.

In diesem Sinne: Steigt in die Einer und Zweier und macht Eure Achter schneller! // **Euer Jan Strempel (Cheftrainer FARI)**

Das FARI Kurier Team freut sich sehr, Euch das aktuelle rudersport-Sonderheft „Natürlich Rudern“ in dieser und den kommenden Ausgaben mit eigener Gestaltung zur Verfügung zu stellen. Der besondere Dank gilt Thomas Kosinski und Christian Dahlke für die Ausarbeitung von insgesamt sieben Kontrollpunkten, mit denen Ihr gezielt und systematisch an Eurem Ruderstil arbeiten könnt. Anhand dieser Checkliste könnt Ihr Punkt für Punkt Eure Rudertechnik beobachten, bewusst wahrnehmen und schrittweise verbessern.

NATÜRLICH RUDERN

7 Kontrollpunkte für gute Rudertechnik Teil 1 von 3

Basiswissen für gutes Rudern

Der Ruderschlag ist zwar eine ganzheitliche Bewegung, für das Lernen jedoch ist es sinnvoll, sich stets auf Teilbewegungen zu konzentrieren, um sich nicht zu überfordern und um den Schwerpunkt wechseln zu können. Rudern wird mit diesem Ansatz nicht nur von außen betrachtet. Lernen fällt leichter über die Innensicht der Bewegung und der Vorstellung, wie sich eine Bewegung „anfühlt“. Die Kontrollpunkt-Methode „übersetzt“ deshalb oft biomechanische Anforderungen in Bilder und Visualisierungen. Weil es leichter fällt, sich eine natürliche Bewegung als Bild vorzustellen als eine äußere Bewegungsbeschreibung umzusetzen. Denn mit einem klaren Bild im Kopf verbessert sich auch die Ruderbewegung im Boot. Die 7 Kontrollpunkte liefern Euch einen roten Faden durch die Vielzahl an technischen, körperlichen und mentalen Anforderungen des Ruderns.

Rudern - Gas geben ohne zu bremsen

Beim Rudern nutzen wir den Widerstand des Wassers. Wir suchen diesen Wasserwiderstand, indem wir die Blätter im Wasser verankern und anschließend das Boot zwischen den beiden Ruderblättern durchziehen, in dem wir uns mit Kraft mit den Blättern vom Wasser abstoßen. Beim Rudern müssen Sie also mit dem Körper möglichst viel Kraft entwickeln und diese aufs Ruderblatt übertragen und gleichzeitig mit dem Boot und den Blättern möglichst wenig Widerstand (Gegenkräfte, Reibung) erzeugen.

Wie baue ich Kraft auf? Wie gebe ich Gas?

Tempo mit dem Boot gewinnt man ausschließlich aus der Körperkraft. Diese Kraft überträgt sich vom Stemmbrett über die Dolle auf die Ruderblätter. Mit einer guten Rudertechnik gelingt es, diese Körperkraft ohne Verlust als Ruderkraft einzusetzen, anders ausgedrückt: Je ungünstiger die Rudertechnik, desto höher der Kraftverlust und desto langsamer das Boot - trotz großer körperlicher Anstrengung.

#Hinweis der Redaktion:

Der komplette Artikel ist aus Copright-Gründen bitte der Printversion dieses Clubmagazins zu entnehmen.

ÜBUNGEN

Ergometertraining
Beachten des Grundzyklus. Displayeinstellung Kilowatt. Beobachtung der Kraftkurve (Tafelberg).

Schlagaufbau
Zunächst nur aus den Armen rudern, dann mit Oberkörper und Armen. In der dritten Phase kommen die Beine dazu: zunächst eine viertel Rollbewegung, dann eine halbe, dreiviertel und zum Abschluss die volle Rollbewegung.

ABBA-Rudern
Langsam rudern und dabei gezielt auf die Abfolge achten: Arme vor, Beine vor, Beine beugen, Arme ziehen = ABBA.

Rudern ohne Kraft
Nur mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger rudern, mit wenig Schub. Finger am Griff, als ob man eine Babyhand hält.
Das stärkt die Technik.

Mit breiten Armen
Die Skulls innen neben den Griffen anfassen, um so noch weiter im in die Auslage zu kommen.

Bei guter Kraftverteilung verläuft die Kurve flach, ohne Spitze.

Gleitphase: Erst gehen die Arme vor, gefolgt vom Oberkörper.
Arme auf Höhe der Knie: Die Beine beginnen sich zu beugen.
Ruhe auf der Rolle: Behutsam gegen die Fahrtrichtung rollen.
Auslage: Unterschenkel senkrecht, Oberkörper auf 1 Uhr.
Druckphase: Gas geben durch Abdrücken vom Stemmbrett.
Beinstoß: Oberkörper richtet sich auf, Arme bleiben gestreckt.
Armzug: Die Arme übernehmen den Ruderzug in der Endphase.
Rückenlage: Hände zum Rippenbogen, Ellbogen parallel zum Wasser.

Besser im Abo!

Jetzt auch digital!
Jahresabo: 59,20 €
Quartalsabo: 14,80 €

Die ganze Welt des Rudersports in einem Magazin!

Jetzt den Code abscannen und Abo bestellen!

Sportverlag GmbH
Böblinger Straße 76
71065 Sindelfingen

Tel.: 07031 862-851
E-Mail: vertrieb@rudersport-magazin.de

www.rudersport-magazin.de

NATÜRLICH RUDERN

ERGOFAHREN MACHT SPASS!

Eine spontane und vollkommen subjektive Motivationshilfe von Malte Grüneisen

Die Rudersaison kommt mit Macht, der Kraftraum ist nur eingeschränkt nutzbar, 1x, 2x und 2- sind jedermanns Sache nicht - schon gar nicht im Herbst und Winter. Also: ab auf´s Ergo! Das Ambiente bei uns auf dem Steg ist doch wie gemacht für ein paar ordentliche Einheiten.

Sicher: Ergofahren erfreut sich nicht bei Allen größter Beliebtheit - auch unsere Gruppe der jungen Talente bildet da keine Ausnahme. Allerdings: das Concept2 (C2) bietet mehr als die meisten bislang nutzen. Dabei ist es beim „Ergometrieren“ wie mit den meisten Dingen. Mit Neugierde, ein wenig (Halb-)Wissen und Experimentierfreude macht es gleich mehr Spaß.

Mit diesem Artikel möchte ich (44, schweres Leichtgewicht) einige Erfahrungen teilen, die vielleicht dem ein oder anderen helfen, auf dem Ergo mit mehr Freude zu trainieren.

Wusstet ihr z.B., dass...

…C2 ein „Workout des Tages“ per Mailing-Service versendet?
…sich verschiedene Trainings (Zeit, Strecke, Intervalle und einiges mehr) programmieren, speichern und später „nachrudern“ lassen? Einen guten Überblick über den Funktionsumfang des Monitors (PM5) erhält man über „www.concept2.de/service/monitore/pm5/bedienung“.
…man neben einem Pulsmesser auch sein Mobiltelefon mit dem Ergo koppeln kann und über die App „ErgData“ („www.concept2.de/service/software/ergdata“) weitere Infos bekommt, wie z.B. Schlaglänge, Durchzugsgeschwindigkeit und die Anzahl der Schläge?
…C2 ein Online-Logbuch bietet, in dem man sein jeweiliges Training speichern, auswerten und mit Trainingspartnern (oder Trainer!) teilen kann?

Der Reihe nach: Im Kern geht es darum, das Training zu strukturieren und abwechslungsreicher zu gestalten. Hilfreich ist ein realistisches Trainingsziel, um „an der Kette“ zu bleiben. Entsprechend folgt hier:

1. Zielsetzung

Ein Trainingsziel zu definieren ist außerhalb des Wettkampfsports sehr individuell.

Vor der Zielsetzung lohnt es, verschiedene Trainingseinheiten auszuprobieren. Eine solche Findungsphase hilft ungemein, ein nach möglichem Aufwand (Einheiten/Woche) und eigener Physis realistisches Ziel zu definieren, bei dem die Zielerreichung (aka das Training) soviel Freude und/oder Befriedigung bereitet, dass man auch dabei bleibt. Darum geht es ja schließlich.

Und: nutzt eure Gruppendynamik! Sucht ein gemeinsames Ziel - oder mehrere Ziele, damit jeder in der - oft heterogenen - Gruppe einen Bereich hat, in dem er sich wiederfindet. Es muss ja auch nicht in einen toxischen Konkurrenzkampf führen. Es ist viel sportlicher, sich gegenseitig zu unterstützen, das Bestmögliche aus jedem einzelnen heraus zu kitzeln. Und wer zur Motivation etwas mehr braucht, dem sei das großartige Konzept des Alster-Ergo-Cup („www.alster-ergo-cup.de“) ans Herz gelegt. Hier fährt jeder gegen die C2-Weltbestzeiten der eigenen Alters- und Gewichtsklasse und die prozentualen Abweichungen zum jeweiligen Weltrekord bestimmen das Ranking. Das Konzept lässt sich mit ein wenig Mühe auch innerhalb der Gruppe umsetzen.

2 . Literaturtipps

Hintergründe und Anregungen zu Trainingseinheiten bieten allerlei Quellen, die sich unschwer im Internet finden lassen (ACHTUNG: ich bin kein Trainer und kann die Qualität der verschiedenen Trainingspläne nicht und schon gar nicht allgemeingültig beurteilen!).

Einiges zu den Grundlagen findet sich unter „www.concept2.de/indoor-rowers/training“. Die Punkte „Arbeiten mit der Kraftkurve“, „Einführung in die Luftklappeneinstellung“ und „Wie Sie schneller rudern“ sind recht interessant. Die „Power-Ten“ (z.B. ein intensiver 10er alle 1.000m) sind großartig!

Auch das „Indoor Rowing Trainingshandbuch“ findet sich dort. Ein Highlight ist die Darstellung der verschiedenen Trainingsschwerpunkte: Grundlagenausdauer (GA), VO2-Max, Kraft, Schnellkraft und Schwellentraining (S. 51 f.). Etwas aktueller ist der „Indoor Rowing Training Guide, Version 2“ (Dr. Google: „c2_training_v2“).

Bemerkenswert ist auch „The Indoor Rowing Marathon Training Plan“ von dem Briten Eddie Fletcher (Google: „indoor rowing marathon training plan“).

Die C2-Handbücher enthalten u.a. verschiedenste Pläne, etwa für Grundlagenaufbau, 20- und 40-Minuten Fitness und Marathontraining. Die 4-Wochen-Blöcke vom Marathon-Training lassen sich übrigens gut in das allgemeine Training überführen (insbes. das Kraft- und Schnellkrafttraining!).

Der „Eddie Fletcher“ beschäftigt sich (verrückt!) mit dem Marathon-Training (Pläne für 3, 4 und 5 Einheiten/Woche) und bietet darüber hinaus eine gut nachvollziehbare Trainingsidee (dazu gleich noch ein wenig mehr).

3. Ganz subjektiv: Mein Weg zum freudigen Ergo-Training

Nach einigem Ausprobieren (reine GA aka „lang und langsam“, Power-Ten, Schlagzahlwechsel, Intervalltraining) empfinde ich nun eine Strukturierung über definierte Trainingstempi als sehr angenehm. Hierbei trainiert man - je nach Ziel der Einheit - im individuellen Marathon-, Halbmarathon-, 10.000m- oder 5.000m-Tempo. Diese Tempi kann man gut in der „Ausprobierphase“ ermitteln bzw. auf Basis aktueller Zeiten extrapolieren. Hierbei bot mir die Tabelle in E. Fletchers Marathon-Trainingsplan (S. 36) eine erstaunlich passende Orientierung.

Für mich habe ich drei Trainingsgrundsätze verinnerlicht:

(a) Das Trainingstempo kann, darf und sollte durchaus langsamer sein als das jeweilige Renntempo sein würde.

(b) Die Intensität des Trainings lässt sich über einen geschwindigkeitsspezifischen Maximalpuls kontrollieren, z.B.: 5k bei 92,5% HFmax, Marathon bei 85% HFmax

(c) Es kommt auf die Qualität der jeweiligen Einheit an. Also: nicht schneller fahren, als man sich vorgenommen hat und im Zweifel besser eine Regenerationseinheit einschieben (oder pausieren!), als in schlechter Verfassung eine miese Einheit zu rudern.

All das sollte man sicher nicht dogmatisch sehen. Jeder ist anders und kommt so mit verschiedenen Modellen unterschiedlich gut zurecht. Da hilft nur ausprobieren, in sich einfühlen, ggf. Rücksprache mit einem Trainer halten und im Zweifel eine ordentliche Leistungsdiagnostik durchführen.

4. Trainingskontrolle

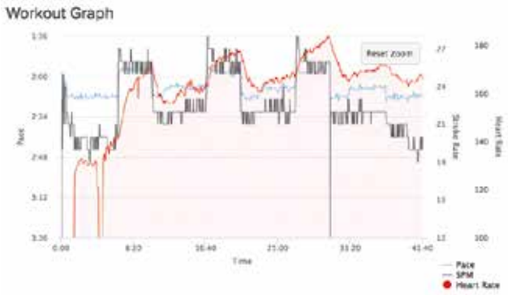
Als ganz wesentlich zur Motivation empfinde ich die Trainingskontrolle (Dokumentation). So kann man seinen Fortschritt überprüfen und erkennen, wann man besser weniger machen sollte. Nicht wenige neigen dazu, beim Ergo-Training mehr zu machen, als sie tatsächlich sollten. Vermutlich liegt das an dem unmittelbaren Feedback der Leistungsanzeige…

Neben Kladde, Excel & Co. bieten gute Möglichkeiten z.B. das Polar-Flow-Online-Tagebuch (für Nutzer der Polar-Pulsmessung) und/oder das C2-Online-Logbuch

Die Stärke des Polar-Tagebuchs liegt darin, dass man Einheiten aller Sportarten (mit GPS-Kilometern und Geschwindigkeiten!) erfassen kann.

Im C2-Logbuch kann man speziell jede einzelne Ergo-Einheit erfassen und analysieren. Tabellarisch angezeigt wird etwa die Trainingsgeschwindigkeit im jeweiligen Intervall/Abschnitt. In einer grafische Aufarbeitung werden Geschwindigkeit, Schlagzahl und der jeweilige Puls dargestellt.

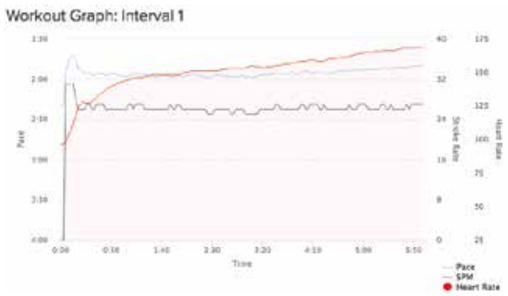
Zwei Beispiele:



Splits

Time	Meters	Pace	Watts	Cal/Hr	S/M	♥
41:13.0	10,000m	2:06.1	179	914	22	162
2:10.2	500m	2:10.2	153	845	21	132
2:11.8	1,000m	2:11.8	153	826	20	116
2:11.8	1,500m	2:11.8	153	826	20	141
1:55.6	2,000m	1:55.6	227	1079	26	164
1:55.3	2,500m	1:55.3	228	1085	26	172
2:09.1	3,000m	2:09.1	163	859	21	156
2:05.5	3,500m	2:05.5	177	907	22	165
2:06.0	4,000m	2:06.0	175	902	22	165
1:58.0	4,500m	1:58.0	224	1071	26	175
1:57.4	5,000m	1:57.4	216	1044	26	177
2:11.5	5,500m	2:11.5	154	829	21	161

Click and drag on the graph to zoom in on a section.

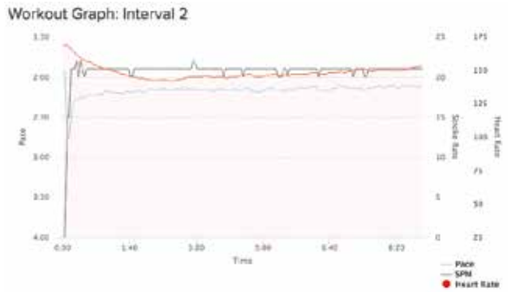


Intervals

Time	Meters	Pace	Watts	Cal/Hr	S/M	♥
1:00:00.0	14,554m	2:03.6	185	906	23	164
6:00.0	1,566m	1:54.9	230	1093	26	168
9:00.0	2,085m	2:09.4	161	854	21	152
r 4:00	192m					
6:00.0	1,552m	1:55.9	224	1072	26	174
9:00.0	2,100m	2:08.5	165	866	21	158
r 4:00	64m					
6:00.0	1,549m	1:56.2	223	1067	26	174
9:00.0	2,075m	2:10.1	158	846	21	158
r 4:00	96m					
6:00.0	1,547m	1:56.3	222	1064	26	174
9:00.0	2,080m	2:09.8	160	850	21	161

Click on an interval to see the workout graph.

Click and drag on the graph to zoom in on a section.



5. Bugs & Features

„Bugs und Features“ gibt es aus Platzgründen teilweise in Stichworten. Vielleicht erspare ich einigen (auch) so Zeit & Nerven.

- Für die Programmierung komplexerer Intervall-Trainings tippt man elend lange herum. Nutzt einen USB-Memory-Stick. Er speichert das persönliche Logbuch. Durchgeführte Einheiten lassen sich aus dem Speicher aufrufen und nachrudern.

- Bei geringem Ladezustand liest der PM5 die Daten nicht ein. Lösung: Power-Bank über USB-B-Port; praktisch: Silicon-Halter (Radsportbereich).

- Ein Polar-H10-Sensor koppelt sich mit mehreren Geräten: parallele Erfassung für Polar-Tagebuch und das C2-Logbuch!

- Smartphone-Aufsatz (z.Zt. nur € 1,00 -Gruppenbestellung).

Herzlichen Glückwunsch, ihr habt es tatsächlich bis zum Ende geschafft. Ich hoffe mit diesen spontanen Zeilen einige Anregungen für ein spannenderes Training auf dem Ergo geboten zu haben. In diesem Sinne: Viel Spaß beim ausprobieren und trainieren!

// **Malte Grüneisen**

Balancegefühl auf dem Ergo

→ Auf der Suche nach Ersatzrollen für den Rollsitz meines WaterRowers entdeckte ich zufällig ein interessantes Zubehör: das FlowRow Board.

Das FlowRow Board ist eine Art Balance-Pad für Ruderergometer wie man es vielleicht von der Physiotherapie oder der Trainingsfläche her kennt (Gleichgewichtsübungen).

Es besteht aus zwei flexiblen Untersätzen, die als Zubehör für Concept2 und WaterRower Rudergeräte angeboten wird. Die beiden Untersätze sorgen dafür, dass sich das Rudergerät seitlich bewegen kann. Man trainiert somit während des Ruder-Workouts auch die Balance-Fähigkeit und damit die Tiefenmuskulatur. Das FlowRow Board gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und es macht das Indoor-Rudertraining für jeden vom Anfänger bis zum Leistungssportler motivierender und effektiver.

Der Schweizer Ingenieur und begeisterter Ruderer Andreas Pirscher hat dieses Produkt entwickelt und zum Patent angemeldet. Andreas ist seit fast 40 Jahren im Ruder-Leistungssport und später als Trainer aktiv.

Die Montage des FlowRow Board ist denkbar einfach: die hinteren beziehungsweise vorderen Füße des Ruderergometer werden auf das Board gestellt und finden dort in einer Vertiefung Halt – d.h. eine Verschraubung ist nicht notwendig.

Das Ergebnis ist ein völlig neues Rudererlebnis auf dem Ergometer: Schon beim Hinsetzen auf den Rollsitz spürt man das schwankende „Boot“ unter sich und die ersten Schläge sind genauso unsicher wie die ersten Schläge beim Ablegen vom Steg. Man könnte meinen, dass man im Trainingsboot sitzt. Jetzt zeigt es sich auch, dass – wenn man nicht aufrecht rudert – die Leistung nicht mehr am „Blatt“ ankommt. Feedback gibt es somit sofort und das Training macht viel mehr Spaß als auf dem statischen Ergometer. Für die Eingewöhnungsphase gibt es im Lieferumfang kleine Gummi-Pads, die seitliche Schwankungen begrenzen und so die Instabilität einstellbar machen (s. Fotos).

Ein Set FlowRow Board wird für circa 240 € angeboten – das ist nicht billig aber seinen Preis wert und aus meiner Sicht eine sinnvolle Investition.

Weitere Informationen unter www.flowrow.fit

// **Text und Fotos: Kay Bohlmann**

Erste Hilfe beim „DECKE- AUF- DEM- KOPF- SYNDROM“

Training für Zuhause

→ Dir fällt langsam die Decke auf den Kopf? – Du bist immer noch nicht auf dem Wasser? – Du brauchst Bewegung, und du willst dich fit halten? Du willst dich fordern, einfach nur auspowern? Oder dich erholen und entspannen?

Dafür brauchst du nicht in den Kraftraum und auch kein Reservierungs-Internet Portal; es ist auch egal, wie das Wetter wird – also keine Ausreden: Du hast alles, was du dazu brauchst bei dir Zuhause!

Um den „Inneren Schweinehund“ zu überwinden oder eine neue Idee für das Training zu bekommen, gibt es zum Glück, für jeden Typ - ob rein analog oder digitaler Nerd - passende Angebote.

Das Kurier-Redaktionsteam hat einige Angebote getestet und für Euch zusammengestellt:

1. Trainingspartner

Such Dir einen Trainingspartner und arrangiere ein regelmäßiges (coronakonformes) Training.

Dafür braucht ihr eine Matte und ggf. PET-Wasserflaschen als Hanteln und vielleicht ein paar Gymastikbänder - etwas Platz im Wohnzimmer und eine gute Belüftung.

Planks, Wandsitzen, Donkey Kicks, Kniebeugen, Ausfallschritte und Sit-Ups machen zu zweit einfach mehr Spaß und der regelmäßige Termin hilft oft über ein etwaiges Motivations-Loch hinweg.

Hierzu unsere Buchempfehlung:

„Home Training - Krafttraining für Zuhause“ von Julian Winter,

„Werde ein geschmeidiger Leopard“ von Kelly Startet und

„Master Rudern - Das Training ab 40“ aus dem Meyer&Meyer Verlag.

2. Gymnastik im Fernsehen

TELEGYM BR-Fernsehen

Der Klassiker unter den Gesundheitsserien vom Bayrischen Rundfunk gibt es schon seit über 25 Jahren.

Für Frühaufsteher - Tägliche Sendungen von 7.20 Uhr bis 7.35 und 8.40 bis 8.55Uhr

Dazu schreibt der BR: „In unserem Programm finden Sie Übungen, die Sie jederzeit in Ihren Alltag einfügen können - sei es im Büro, zu Hause oder auf Reisen. Experten haben diese Übungen für Sie entwickelt. Das Besondere daran: Die neuen Staffeln sind nicht im Studio entstanden, sondern draußen vor traumhafter Naturkulisse. Entstanden sind Bilder, die das Auge verwöhnen, Lebensfreude wecken und es Ihnen ermöglichen, sich beim Üben im Einklang mit der Natur zu fühlen.“

3. Online-Angebot Sportspaß@Home

Auf dem YOUTUBE-Kanal von sportspaß e.V. - Hamburgs größtem Freizeitsportverein - findest Du ein großes, kostenloses Angebot an ca. 50minütigen Trainingseinheiten (Rücken, BBP, HIIT, Tabata, Yoga, Pilates und „best Age & Senioren“).

Lass dich durch die vielen Videos und Livestreams der vielen engagierten Trainer*innen inspirieren, und durch die Musik motivieren. Einheiten, die einem gut gefallen, können auch auf YOUTUBE abgespeichert werden und so zum wiederholten Training genutzt werden.

4. Apps für iPad und Co

Sieben-Minuten Workouts

Schwitzen, Abnehmen, Muskelkater haben, und das alles durch ein Workout, das gerade einmal sieben Minuten des Tages einnimmt? Ja, das geht, und die folgenden Apps helfen dabei.

Das Basis-Konzept sieht dabei vor, 12 Übungen für jeweils 30 Sekunden durchzuführen. Dazwischen werden einige Sekunden Pause eingelegt, so dass man insgesamt auf sieben Minuten kommt.

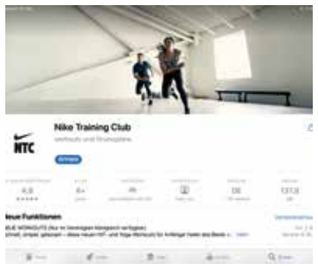
Der sehr kurze Zeitbedarf für eine äußerst effektive Trainingseinheit von nur 7 Minuten ist sicherlich ein

Ansporn für Leute, die eigentlich gar keine Lust haben, den halben Tag mit Sport zu verbringen. Dieses 7 Minuten Kurzzeit-Invest in meine eigene Gesundheit beruhigt das schlechte Gewissen und gibt mir das gute Gefühl, erheblich mehr als gar nichts für meine Gesundheit getan zu haben.

Seven bietet die Möglichkeit, die Workouts gleich nach dem Download der App auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen. So lassen sich beispielsweise die gewünschte Trainingshäufigkeit und angestrebte Ziele festlegen. Verfügbar sind dann verschiedene kostenlose Trainings mit Animationen und wenn man erinnert werden möchte, ertönt eine Trillerpfeife zum Trainingstermin.

J&J Official 7 Minute Workout

Die App von Johnson & Johnson verfügt über eine der größten Auswahlen an Übungen, sowie 22 vorgefertigte Workouts. 72 Übungen können zu über 1000 verschiedenen Workouts kombiniert werden, wobei nicht nur 7-Minuten-Trainings geboten werden, sondern die Zeit bis zu 32 Minuten gesteigert werden kann. Während des Workouts werden als Audio-Guide hilfreiche Tipps für die Ausführung gegeben, damit man sich keine Verletzungen zuzieht oder dem Körper schadet. Und das beste: Alle Features sind kostenlos!



Nike Training Club

Darf es etwas mehr sein? Die App von Nike bietet rund 200 Workouts und Trainingsprogramme für diverse Ziele und Vorlieben zwischen 5 und 60 Minuten. Du kannst die Workouts zudem filtern nach Workout-Fokus, Muskelgruppen, Level, Dauer, Intensität und basierend auf Zeit oder Wiederholungen und nach deinem dir zur Verfügung stehenden Equipment – egal, ob du gar nichts, nur ein paar Hanteln hast oder im Kraftraum trainierst.

5. Zoom_Meetings

Seit dem letzten Frühjahr sind wir ja alle schon Profis in Sachen Video-Konferenzen geworden. Also warum das neue Medium nicht auch für Trainings benutzen:

Zoom-Training der Jungfavoriten

Hier verweisen wir auf den Erfahrungsbericht eines Jungfavoriten in diesem Heft.

Und wer ein Ruder-Ergo sein eigen nennt, dem möchten wir das Ergometer-Training vom Alster Ergo-Cup® ans Herz legen, das ebenfalls über Zoom realisiert wird:

Ergometer Powerhour

Seit dem 10. März 2021 bietet der Alster-ergo-Cup 4 x pro Woche die

Ergometer Powerhour an. Bei diesem Team-Rowing werden Kraft & Ausdauer mit dem Ruder-Ergometer und der Gym-Matte kombiniert. Ziel ist es, mit viel Spaß und Abwechslung das persönliche Leistungsniveau zu verbessern. Jede Einheit startet mit einem Aufwärmprogramm und hat wechselnde Schwerpunkte. Mal Kraft/ Ausdauer, Intervalltraining oder Sprints, manchmal auch gepaart mit Kräftigungsübungen auf der Matte. Jeder entscheidet für sich, wie weit er gehen will. Mit einem Cool-Down und einem Stretching klingt jede Stunde aus.

Link: https://www.alster-ergo-cup.de/ONLINE-Video-Training/Team-Rowing

Viel Spaß beim Training wünschtdas Redaktions-Team

// Text und Bilder: Kay Bohlmann

Wir sind FARI - unser Trainer-Team stellt sich vor

→ Viele von uns sehen die Trainer während Ihrer Tätigkeit auf dem Wasser im Motorboot oder an der Waterkant in der Ausbildung. Manchmal beginnen Unterhaltungen mit „na wie läuft es denn mit den Jungs…“ und man wird schnell neugierig, wer sich persönlich hinter der Tätigkeit verbirgt.

Hier in dieser Aufgabe möchten wir Euch daher die Trainer der einzelnen Fachbereich gerne vorstellen.

Eines können wir mit Stolz sagen: wir haben ein fachlich weit über die Grenzen unserer Stadt hinaus anerkanntes Trainer-Team, das sich mit viel Herzblut top-motiviert dem Rudersport und dem RCFH widmen. Liebe Trainer – dafür danken wir Euch sehr!

Einige von ihnen haben das Rudern bei uns gelernt und den aktiven Sport mit allen Höhen und Tiefen wahrgenommen. Dieses Rüstzeug ist neben dem Rudern eine wichtige Voraussetzung in der pädagogischen Ausbildung unserer Jüngsten.

// Cornelius Grajecki, Fotos: Walter Schießwohl

Cheftrainer und Junioren Leistungssport

Jan Strempel, 45 Jahre

Schulbesuch und Studium: Saarbrücken; Studium in Bremen, Utrecht und Göttingen; Referendariat in Berlin
Ich rudere seit: 1989
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Durch eine befreundete Rudertrainerin.
Mein größter sportlicher Erfolg: Junioren Weltmeister 1993 im Vierer ohne.
Mein Lieblingsruderer: Heddle/McBean, Pinsent/Redgrave, Murray/Bond, und die Sinkovic-Brüder als kleine Auswahl, eigentlich alle, die in der Lage sind, sich in verschiedenen Bootsklassen und Disziplinen durchzusetzen.
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Groß denken.
Was macht euch daran am meisten Spaß: Die Arbeit auf dem Wasser.
Zielstellung der Gruppe: Spaß haben, hart Arbeiten UND mutig Gas geben.

Trainer Kindergruppe

Lennart Schießwohl, 23 Jahre

Schulbesuch:
Carl von Ossietzky Gymnasium
Ich rudere seit: 2006
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Ferienpass
Mein größter sportlicher Erfolg: Deutscher Meister U17 4- , Vize Meister 8+ Australische Meisterschaften.
Mein Lieblingsruderer: Eric Murray
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Nach der langen Zeit als aktiver Sportler, dem Club etwas zurückgeben. Freude daran an der rudersportlichen Entwicklung der Athleten teilzuhaben und diese mitzugestalten.
Was macht euch daran am meisten Spaß: Die Entwicklung der Sportler mitzuerleben.
Zielstellung der Gruppe: Den Jungs das Rudern beibringen und sie optimal auf einen möglichen Einstieg in den Leistungssport vorzubereiten. Der Spaß und eine gute Gruppendynamik stehen dabei an erster Stelle.

Trainer Jungfavorite (U14)

Jonathan Peters, 21 Jahre

Schulbesuch:
Gymnasium Kaiser-Friedrich-Ufer
Ich rudere seit: 8 Jahren
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Ich bin über Schulfreunde zum Rudern und der Fari gekommen.
Mein größter sportlicher Erfolg: Deutscher Meister im Lgw. Junior-Achter A 2016
Mein Lieblingsruderer: Nils Vorberg
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Weil ich als Kind schon in der Fari gerudert habe und dort immer eine nette Trainingsgruppe hatte :)
Was macht euch daran am meisten Spaß: Mit engagierten Sportlern zusammenarbeiten und Fortschritte erzielen
Zielstellung der Gruppe: Spaß am Rudern und am Sport vermitteln

Trainer U30 Breitensport (Quer und Neu-Einsteiger)

Jasper Korth, 23 Jahre

Schulbesuch und Studium:
Helene-Lange-Gymnasium
Ich rudere seit: 2012
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Schulsport in der 7. Klasse
Mein größter sportlicher Erfolg: 2x3. Platz auf den DJM 2015 im 8x & 4- sowie 3. Platz auf der internationalen Regatta München 2016.
Mein Lieblingsruderer: Robbie Manson.
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Der Club hat mich jahrelang im Leistungssport unterstützt und ich möchte dem Club etwas zurückgeben.
Was macht euch daran am meisten Spaß: Die Zusammenarbeit und die damit einhergehende Dankbarkeit aller Sportler sorgt dafür, dass ich jedes Mal gerne zum Training komme.
Zielstellung der Gruppe: Heranführen der Quer- und Neueinsteiger in den Rudersport. Erfolgreiche Teilnahme an Regatten der 2. Wettkampfebene.
Integration und Club-Bindung durch weitere freiwillige Aktivitäten wie Wanderfahrten & gemeinschaftlichen Aktivitäten stärken.

Trainer Junioren-Breitensport

Arne Basner, 26 Jahre

Schulbesuch:
Elite Schule des Sports Alter Teichweg
Ich rudere seit: Sommer 2002, Trainer seit Sommer 2013
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Über meine Geschwister
Mein größter sportlicher Erfolg: 4. Platz Deutsche Jahrgangsmeisterschaften JMA 4+ sowie Teilnahme Sichtungslehrgang Junioren-Nationalmannschaft
Mein Lieblingsruderer: Fari Junioren-Breitensportler
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Überdurchschnittliche Möglichkeiten für Erfolgserlebnisse ehrgeiziger Teams auch in der zweiten Wettkampfebene
Was macht euch daran am meisten Spaß: Weiterentwicklung ehrgeiziger Junioren
Zielstellung der Gruppe: Freizeitrudern mit Freunden im Klein- und Großboot, Weiterentwicklung der Rudertechnik sowie Teilnahme an Wettkämpfen der zweiten Wettkampfebene

Trainer Anfänger oder Wiedereinsteiger in den Rudersport über 30 Jahren.

Niels de Groot, 61 Jahre

Schulbesuch und Studium: Eindhoven
Ich rudere seit: 1977
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Werbung in der Schule
Mein größter sportlicher Erfolg: Drei mal den 1. Platz von ein von mir betreuten Damen 8+ Mannschaft 1980 und 1981.
Mein Lieblingsruderer: Gern auch weltweit… Selbstverständlich meine Frau
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Es war ein Stellenangebot, an dem man nicht vorbei gehen konnte.
Was macht euch daran am meisten Spaß: Der Prozess von lehren und lernen das wirklich bei jede rüderer wieder anders ist
Zielstellung der Gruppe: Grund-Ausbildung der Anfänger und Wiedereinsteiger und Motivationsgeber für lebenslanges Lernen im Rudersport.

Bundesfreiwilligendienstleistender bei FARI

Younes Götz, 20 Jahre

Schulbesuch und Studium:
Johann-Heinrich-Voß Gymnasium, Eutin
Ich rudere seit: 2013
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Aktions-Tag in der Schule vom Germania Ruder-Verein Eutin
Mein größter sportlicher Erfolg: Teilnahme an der DJM 2016, Hamburg
Mein Lieblingsruderer: Hannes Ocik
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Liebe am Rudersport den Schüler/Schülerrinnen und Kindern zu vermitteln.
Was macht euch daran am meisten Spaß: Lern-Erfolg zu sehen.
Zielstellung der Gruppe: Neben der Ausbildung der Schüler/Schülerinnen, motivierte und talentierte Kinder für den RCFH zu gewinnen und zu binden.

Trainer Kindergruppe

Mathis Tommek, 20 Jahre

Schulbesuch und Studium:
Albert Schweitzer-Gymnasium
Ich rudere seit: 2010
Wie ich zum Rudern gekommen bin: Ferienpass Rudern in der Hansa
Mein größter sportlicher Erfolg: 2018 Bronze im Junior A Lgw 2- und 2019 Bronze im U23 Lgw 8+
Mein Lieblingsruderer: Kiwi Pair
Meine Motivation als Trainer bei der FARI: Nach der Bufdi-Zeit hatte ich weiter Freude am Training geben. Ich habe es mir immer schön vorgestellt, das Training auch mal von der anderen Seite zu sehen.
Als Trainer möchte ich zukünftig Richtung Leistungssport gehen und Jan Strempel unterstützen :)
Was macht euch daran am meisten Spaß: Meistens ist es lustig mit den Kindern. Trainerteam ist super.
Spannend vielen verschiedenen Leuten Rudern beizubringen, oder zu verbessern. Arbeiten auf der Alster, Motorboot fahren :)
Zielstellung der Gruppe: Viele Kinder langfristig für das Rudern zu begeistern. Und natürlich möglichst erfolgreich auf allen Regatten und besonders dem BW zu sein.

// Fotos: Walter Schießwohl

Die FARI hofft auf einen lebhaften und unbeschwerten Ruderbetrieb in 2021!

Unser erstes Jahr als Jungfavorit

→ Unser Opa rudert 'schon immer', das wollten wir im letzten Sommer auch ausprobieren, da wir endlich alt genug waren! Also meldeten mein Bruder Otto (10 Jahre) und ich (12 Jahre) uns in einer Ferienwoche zum Rudern an.

Alle Kinder durften gleich am ersten Tag in die Boote und auf der Alster rudern, das war total cool. Da es in der Woche echt warm war, fanden wir es auch gar nicht schlimm, wenn wir mal umkippten. Die Trainer waren immer gleich da, um uns zu helfen. Das Feriencamp hat uns so gut gefallen, dass wir uns gleich danach als neue Mitglieder anmelden durften, jetzt sind wir im gleichen Club wie unser Opa.

Rudern macht so viel Spaß, wir haben unterschiedliche Boote ausprobiert und viele andere Jungfavoriten kennengelernt. Leider hörte das Rudertraining sehr bald auf - wegen der Pandemie.

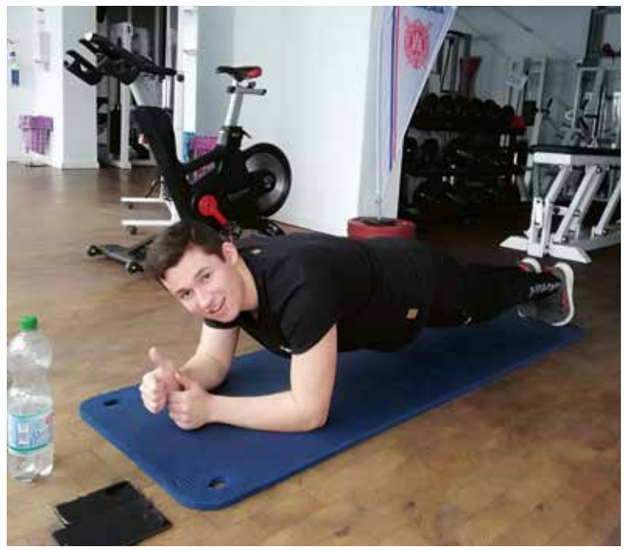
Unsere Trainer haben dann ganz schnell angeboten, per Video bei einem Trockentraining mitzumachen, mit Ruder Gymnastik und vielen Übungen, bis zu 3 mal pro Woche. Hierfür bauten wir unser Wohnzimmer in einen Trainingsraum um, wie man u.a. auf den Bildern sehen kann.

Das Trockentraining hat auch Spaß gemacht und wir sind den Trainern sehr dankbar, dass sie uns fit gehalten haben.

// **Kurt Ochsendorf**

Nachtrag : Inzwischen durften wir Jungfavoriten wieder auf die Alster!

Lockdown im Bundesfreiwilligendienst: „Was nun?“



Younes bei einer seiner Übungen aus dem Online-Traning

→ Was macht man eigentlich im Bundesfreiwilligendienst, wenn durch die Corona-Maßnahmen, plötzlich ein Großteil der Aufgaben wegfällt? – Diese Frage musste ich mir stellen als es wieder hieß: „Läden dicht, Schulen dicht, Sport nur noch alleine und zu zweit.“

Von Anfang an: Klar war zu Beginn des 2. Lockdowns, dass erstmal die anstehenden Arbeiten im Bootshaus zu erledigen sind. Dazu gehört eallerlei: Sachen sortieren, Boote warten, Schwimmwesten überprüfen etc. – Ordnung schaffen halt. Je mehr sich aber abzeichnete, dass der Lockdown bis weit in das Frühjahr gehen würde, wurde mir klar, dass das Aufgaben sind, die zwar notwendig, aber auf Dauer auch sehr monoton und anstrengend sein können. Durch den Lockdown wurde ja der Kinder -und Schulsport in Präsenz komplett heruntergefahren.

Da wir aber das letzte Jahr alle lernen mussten, wie man aus nicht optimalen Situationen das Beste machen kann, ging es zurück ans Reißbrett und mit allen Beteiligten haben wir einen ausgewogeneren, abwechslungsreicheren Alltag für mich gestaltet, wofür ich allen, die sich Gedanken gemacht und mir geholfen haben extrem dankbar bin.

Eine Sache die mir geholfen hat, den Tag anders zu gestalten, war mein BFD - Projekt das Gebäude der Fari aus Lego nachzubauen. Einer der ersten, die sich gemeldet haben war Raimund Kruse. Er ist, wie viele von Euch sicher wissen Vereinsmitglied und Lehrer an der Sophie-Barat-Schule. Als BFDler habe ich schon vorher im Rahmen des Schulruderns mit ihm zusammengearbeitet.

Aus gegebenem Anlass fand der Sportunterricht an den Schulen auch nur noch digital statt. Also haben wir uns kurzgeschlossen und überlegt, dass ich den Unterricht 2-mal in der Woche mit mehr oder weniger ruderspezifischen Workouts digital übernehmen sollte. Und so kam es dann auch.

Glücklicherweise war es kurz vorher Bestandteil meiner Trainer-C Lizenz gewesen, ein Onlineworkout zu entwickeln und dies mit den anderen Teilnehmern des Seminars durchzuführen.

Trotzdem war ich bei meinen ersten Onlineunterrichtseinheiten recht aufgeregt. Ich stellte mir natürlich die Frage, ob mein geplantes Workout gut ankommen würde und ob es jetzt zu anstrengend oder zu leicht sei. Und überhaupt: so eine Klasse zum ersten Mal zu übernehmen, ist aufregender als man denken mag. Nach den ersten positiven Rückmeldungen der Schüler und einer sehr konstruktiven Rücksprache mit Raimund war ich beflügelt und auch wenn eine Klasse anstrengend werden kann, hatte ich trotzdem immer viel Spaß dabei… ich konnte mich auch selber viel dadurch bewegen.

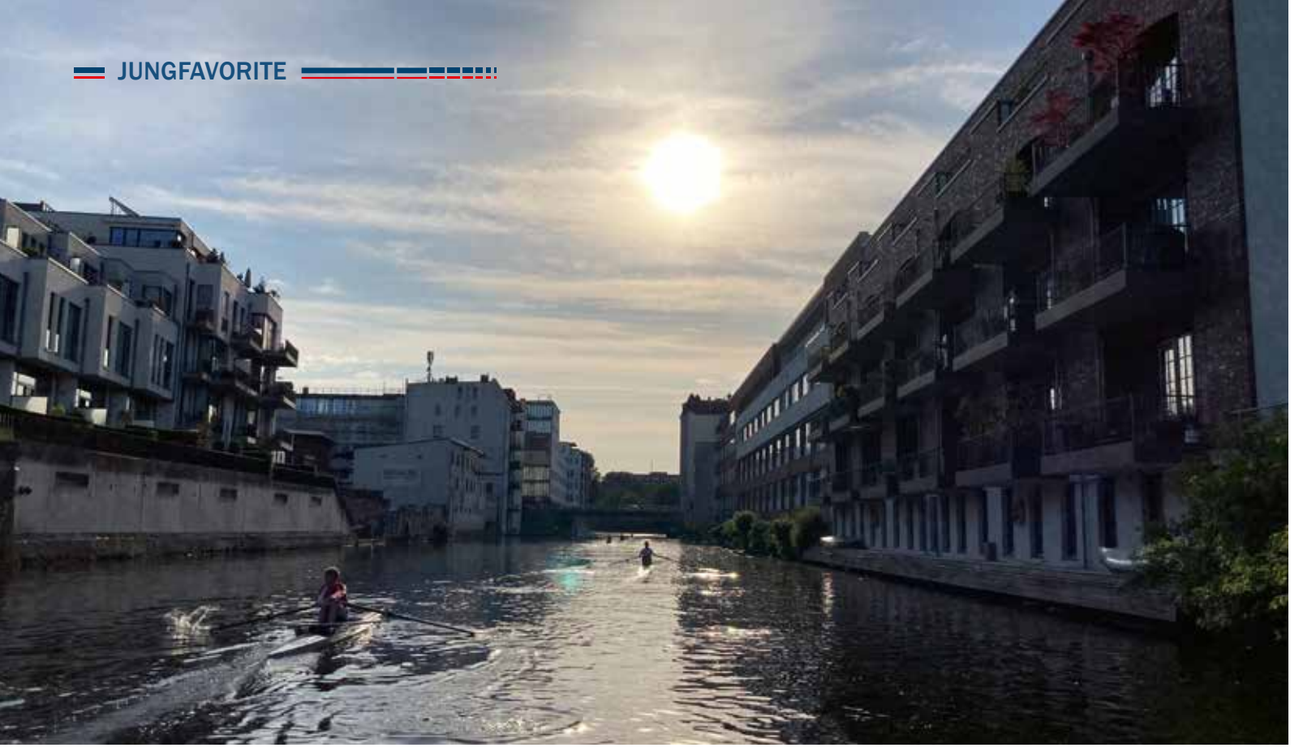
Später hat mich über Corny das Angebot und die Bitte von Svenja Grauert, der für den Schülerruderbetrieb zuständige Lehrerin des Gymnasium Kaiser-Friedrich-Ufer, erreicht, ob ich Aufgrund von Lehrkräftemangel nicht bei der Notbetreuung der Schülerinnen und Schüler direkt in der Schule helfen könne. Ich habe sofort eingewilligt, da ich für mich die Herausforderung und die Möglichkeit gesehen habe, nochmal den Alltag abwechslungsreicher zu gestalten und in Präsenz mit Schülerinnen und Schülern eigenverantwortlich zu arbeiten.

„Extrem lehrreich, spannend und spaßig“ – so würde ich jemanden, der mich fragt, meine Zeit als Notbetreuung am Kaifu beschreiben. Los ging es mit einer Führung durch das Gebäude, dann war es auch schon so weit und ich wurde den zu betreuenden Schülerinnen und Schülern vorgestellt. Es war die internationale Vorbereitungsklasse des Gymnasiums, in welcher ich die Lehrkräfte unterstützen sollte. „Internationale Vorbereitungsklasse“ heißt, dass die Schülerinnen und Schüler auf ein sprachliches Niveau gebracht und generell auf das deutsche Schulsystem vorbereitet werden, um später in die normalen Klassen eingegliedert zu werden. Es heißt aber auch, dass dort Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Ländern sitzen, die vielleicht eine schwere und von Flucht und Vertreibung geprägte Vergangenheit hatten oder einfach Kinder von Einwandererfamilien sind, die sich in einem anderen Land und mit einem anderen System zurechtfinden müssen.

Die Kommunikation, war also für mich zunächst eine Herausforderung und wie mit jeder ungewohnten Situation musste ich mich erstmal zurechtfinden. Aber als wir dann rausgegangen sind und gemeinsam Sport gemacht haben und wir Spaß beim Kicken und kleinen Sprintrennen hatten, waren sämtliche Kommunikationsprobleme auf einmal weg.

Und gelernt habe ich aus der Zeit des Onlinetrainings und der Notbetreuung, wie universell die Sprache des Sports und der Freude ist und wie wichtig und wohltuend Bewegung für uns alle ist. Die Zweite wichtige Lektion für mich ist, dass man, wenn man unglücklich mit bestimmten Situationen ist, die Initiative ergreifen sollte, sie zu verändern. Nur so konnte ich die Situation zum besseren hin ändern.

// **Younes Götz, Foto: Raimund Kruse**



JUNIOREN BREITEN-SPORT U19

Beim Langhanteltraining Ende Februar 2020 hat noch keiner gedacht, dass sich ab dem nächsten Monat noch so viel ändern wird… Corona hat unser Leben verändert und tut dies noch immer.

Wir blicken jedoch stets optimistisch in die Zukunft und freuen uns schon auf mehr gemeinsame Zeit in der Gruppe und die Fari auch auf Wettkämpfen vertreten zu können.

Kurz nach Bekanntwerden der Bootshausschließung starteten wir Mitte März mit einem Onlinetraining über das Programm Skype, später Teams. Kraftausdauer auf der Matte - jeder bei sich daheim: drinnen, draußen auf der Terrasse oder im Garten stand auf dem Programm. Ergänzt wurde das sportliche Programm um kommunikative Teile. So begannen wir beispielsweise mit einer „Wie geht's mir Runde" und tauschten uns, nach dem Training, unter der Rubrik „Wissenswertes" über Sporttheorie, insbesondere die Rudertechnik aus.

Wir rudern in diesen Zeiten in kleinen Gruppen im Einer und Zweier, teilweise gab es sogar feste Kleingruppen um die Anzahl der Kontaktpersonen stark zu reduzieren. Im Sommer durfte zudem kurz im Vierer gerudert werden und ein Pizza-Gruppenessen an Zweiertischen mit Abstand im Clubraum stattfinden. Darüber hinaus veranstalteten wir dreimal ein virtuelles Gruppenessen, bei denen wir die kleine Gastronomie der jeweiligen Nachbarschaft unterstützten.

Im neuen Jahr erweiterten wir unser Onlinetraining um Langhanteltechniktraining mit dem Besenstiel sowie den Einsatz von Terrabändern. Über die Funktion „Bildschirm teilen" konnten Lehrvideos u. a. in Zeitlupe präsentiert, sowie zusätzlich vom Trainer kommentiert werden. Den Jungs fiel es dadurch leichter, die korrekte Übungsausführung aufzunehmen und anschließend selber auszuprobieren und umzusetzen.

Liebe Favoriten, wir bedanken uns für Eure Unterstützung in diesen Zeiten!

// **Arne, Trainer Junioren Breitensport U19**

Steckbrief

- Wer? Rund 25 Junioren zwischen 15 und 19 Jahren
- Was? Bei uns bekommt Ihr einiges geboten – ob einmal oder dreimal in der Woche Training, kommunikativer Gruppenaustausch, regionale Regatten der zweiten Wettkampfebene ja oder nein – Ihr entscheidet! Der Spaß steht bei uns an erster Stelle!
- Wo? Im RCFH oder Online bei Teams
- Wann? Wöchentliches Training Samstagmittag sowie Dienstag- und Donnerstagabend

Wir freuen uns jederzeit über Zuwachs und heißen Dich bei Interesse herzlich Willkommen! Zum Reinschnuppern melde Dich bei mir unter junioren.breitensport@favorite-hammonia.de an. Bis bald!

Online Training im Junioren Breitensport

→ Immer dienstags, donnerstags und samstags heißt es: "Ran an den Speck!" Das gilt auch für die Corona-Zeit, in welcher eine Neigung hin zur Lethargie durch keinen Zwang, das Haus zu verlassen, nicht von der Hand zu weisen ist. Was anfangs recht neu erschien, etablierte sich mit der Zeit. Für die meisten war das Sehen anderer vor der Kamera nichts neues; kannten sie es doch vom Fernunterricht der Schule. Der Ablauf variierte von Anfang an, da in einer spontan startenden Reihe jeder seine Kreativität und sein Gedächtnis einsetzen musste, um sich Übungen auszudenken und auszumachen, wer denn als Nachfolger in Frage käme. Ein Rückgriff auf eine Liste mit Übungen und das Notieren von Namen waren Mittel, welche wohl überlegt zu mindestens bei mir zum Einsatz kamen, wobei es auch nicht schlimm gewesen wäre, nachzufragen. Das Postieren der Kamera an der richtigen Stelle und das Anschalten des Mikros in Zeiten des Gesprächs, beides wurde mit der Zeit besser. Die Gesprächsminuten am Anfang wurden meist genutzt, um über die aktuellen Probleme, die Lage generell oder über technische Neuheiten zu sprechen. Das letzte Achtel der zwei Stunden wurde sich lang gemacht, genauer gesagt gedehnt. Am Wochenende wurde die nähere Region unsicher gemacht, worüber dann montags unter anderem gesprochen wurde. Alster(tal), Fischbeker Heide, Haseldorfer Marsch - da kam schon recht vielfältiges zusammen und durch die Berichte wurde noch klarer, wie schön die Hansestadt mitsamt der Umgebung eigentlich ist (das müssen auch Teilnehmer aus Pinneberg neidlos anerkennen) und wie groß der Mehrwert ist, hier zu Rudern.

// **Torge Richardt**

JUNGFAVORITE

TRAININGSLAGER JUNIOREN

Frühjahrstrainingslager Breisach

→ Mit dem Anbruch der Frühjahrssaison hatten Theodor Töpfer, Simon Ternka und Hanno Wetjen das Vergnügen zusammen mit den anderen Kadersportlern Hamburgs nach Breisach am Rhein ins Trainingslager fahren zu dürfen. Die Anreise mit negativem Corona-Test, fand dieses Jahr per ICE statt, und nicht wie in den Jahren zuvor mit den anderen zusammen im Club-Bus. Der Hänger mit den Booten wurde netterweise von unseren Nachbarn den Germanen und Allemannen in den Süden gezogen. Somit reisten wir alle mit leichtem Gepäck. Nach der langen und doch angenehmen Fahrt wurden wir herzlich empfangen. Begonnen hat unsere Zeit in Breisach mit einem kleinen Lauf an der Strecke. Am ersten Tag gab es dann eine Einweisung in die Fahrtordnung und nachdem wir die Boote aufgeriggert hatten, durften wir endlich loslegen. Wieder am Steg angekommen ging es auch schon gleich zum Mittagessen. Nach der Mittagspause, in der wir uns eingerichtet haben, ging es dann auch schon wieder für Einheit Nummer Zwei auf die Strecke. Nach dem Abendessen und einer kleinen Ansprache von den Trainern ging es zur Abendgymnastik. Diese

Hanno Wetjen und Theo Töpfer mit ihren Trainingspartern vom RCA

fand im gut ausgestatteten Kraftraum des Breisacher Ruderclubs neben unserer Herberge statt. Die nächsten Tage sahen ähnlich aus: Highlights waren die Belastungen im „Drei Tage-Abschnitt“. Somit hatten wir in den Einheiten Zeit, unsere Technik zu ver-

bessern und nach der „Eiszeit“ wieder zusammenzufinden. Wegen der gestrichenen Ausflüge schlich sich nach den Belastungen der Besuch bei der örtlichen Eisdiele als kleine „Tradition“ bei uns ein. Über den Besuch von unserem Jan in der ersten Woche haben wir uns natürlich sehr gefreut. Nach den zahlreichen Kilometern auf dem Wasser haben wir an unseren freien Nachmittagen zur Abwechslung ein paar Kilometer auf dem Rennrad machen können. Um die Monotonie etwas aus dem Alltag zu nehmen, durften wir vormittags nach monatelanger Pause wieder Krafttraining machen. Das fand zusammen mit dem Athletiktrainer Henrik statt. Die Abende haben wir mit Gesellschaftsspielen wie zum Beispiel Monopoly verbracht. Ansonsten konnten wir die Zeit gut nutzen, um uns von dem durch Corona bestimmten Alltag zu befreien und uns ausschließlich auf das Training zu konzentrieren. Dazu beigetragen haben auch die sehr guten Wetterbedingungen, welche uns fast tagtäglich spiegelglattes Wasser und Sonnenschein beschert haben. Für die Möglichkeit an diesem Trainingslager teilnehmen zu dürfen, möchten wir uns ganz herzlich beim Club und dem Trainerteam bedanken. Unser besonderer Dank für die Organisation vor Ort geht auch wir hier nochmal an Nils Meyer (Landestrainer Hamburg), Sven Carstens (RCA), Michael Spoerke (DHuGRC) und vor allem an Jan.

// **Hanno Wetjen, Theodor Töpfer, Simon Ternka**

Fotos: Kai Ramming

Trainingslager Hamburg

→ In den Hamburger Märzferien fand - wie immer - ein Trainingslager für die Trainingsgruppe statt (27.02.-12.03). Bedingt durch Corona in diesem Jahr leider erneut nicht in Italien, sondern hier in Hamburg. Während die Kaderleute nach Breisach ins Trainingslager fuhren, hatten unsere Trainer für den Rest der Hamburger Sportler, also nicht nur Favoriten, sondern auch die Sportler aus den benachbarten Clubs, ein Corona konformes Trainingslager auf der Alster organisiert. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei den Trainern Jan Strempel und Matthis Tommek bedanken, die uns diese 2 Wochen ermöglicht haben. Hier ist auch besonders das Milchreis Sponsoring von Jan zu erwähnen.

Woche 1

Wir stiegen direkt in den Trainingslager Rhythmus ein: 3 Tage Training á 2 Einheiten und eine Belastung (vereinsübergreifend) am vierten Tag, anschließend ein freier Nachmittag. Die Einheiten waren zeitlich so gelegt, dass wir genug Zeit hatten nach Hause zu fahren und uns dort zu stärken und zu entspannen. Somit musste sich niemand unnötig im Clubhaus aufhalten und dadurch konnten wir die bestehenden Corona Regeln gut einhalten.

Um ein wenig Abwechslung zu haben, ging es am Mittwoch mit einer Rad/Ergometer Einheit weiter und für den Nachmittag stand eine Rudereinheit an. Der Tag vor der zweiten Belastung bestand aus weiteren 2 Rudereinheiten, wobei sich bei der nachmittags-Einheit mit einigen Zehnern auf 22/24 und 26 Schlagzahlen auf die anstehende Belastung (2×4000m) vorbereitet wurde. Die erste Woche endete mit zweimal Rudern am Samstag und einem freien Sonntag. Dies bot den Sportlern die Gelegenheit sich noch einmal auszuruhen und Energie für die zweite Woche zu sammeln.

Woche 2

Die Woche begann mit zwei Einheiten am Montag, wobei am Nachmittag in der letzen Runde gemeinsam Starts für die bevorstehende Belastung geübt wurden. Wenn man dann bei dem Wind einen falschen Schlag macht, kann es auch mal dazu kommen, dass man unfreiwillig in der kalten Alster baden gehen muss… Weiter ging es mit einer vereinsübergreifenden Belastung am Dienstag. Auf dem Plan standen 3×2000 Meter mit unterschiedlichen Schlagfrequenzen, um sich langsam an die Abschlussbelastung anzutasten. Um unnötigen Verletzungen vorzubeugen, war es die Aufgabe der Sportler sich nach jedem Training zu Hause zu dehnen. Aufgrund von Regen und Sturm konnte am Mittwoch nur einmal gerudert werden, für den Nachmittag und den Donnerstag gab es dafür aber Ergo- Programme bei denen man sich gut für die 2×1000m Abschlussbelastung vorbereiten konnte, welche dann trotz Wind und Wetter ein tolles Ende des Trainingslagers machten.

Dieses Trainingslager bot den Junioren nach dem Ergo Alltag im Lockdown mal wieder die Gelegenheit, im Kleinboot an die frische Luft zu kommen und das Training auf dem Wasser zu genießen. Wir haben täglich viele Kilometer gemeistert und unsere Technik im Einer verbessert. Es war schön, endlich mal wieder einen Vergleich mit den Sportlern der anderen Vereine zu haben. Wir als Leistungssportgruppe sind dankbar für dieses Trainingslager und fühlen uns gut vorbereitet, für was auch immer kommen mag.

// **Justus Baumbach und Nikos Rummler, Fotos: Walter Schießwohl**

Tom Butscher

Jakob Markowski

Chris de Wall

Chris Ahrens

Lasse Junge

Jonas Lieke

Nikos Rummler

Theo Töpfer und Luis Quast, RCA

Chris de Wall, Hintergrund: Jonah Thurston

Junior Trainer Mathis Tommek

Johann Fischer erreichte Platz vier

Johann Fischer

Lasse Junge erreichte den 3. Platz und wird einen Platz im B-Achter bekommen.

Jonah Thurston

Christopher Ahrens

FARI Cheftrainer Jan Strempel

Justus Baumbach

Jonas Lieke errang den dritten Platz von 11 Startern

Nikos Rummler

Paul Stürmer konnte den den zweiten Lauf kampfstark knapp gewinnen

Tom Butscher wurde mit starker Leistung dritter

Junioren Rennen in Allermöhe

→ Seit Herbst wurde fleissig und im großen Umfang nunmehr unter der Leitung von Clubtrainer Jan Strempel trainiert. Die Truppe zeigt einen super Zusammenhalt, trotz der einzuhaltenden Corona Auflagen und trotz der bangen Frage, ob gar auch die diesjährige Regattasaison teilweise der Corona Krise zum Opfer fällt. Wassertraining in Kleinbooten war in der eisfreien Zeit möglich und generell schätzen wir uns als privilegiert ein, überhaupt aufs Wasser zu dürfen.

In Allermöhe waren Zuschauer wegen der Corona Bestimmungen nicht erwünscht. Um so mehr dürfte es unsere Clubmitglieder interessieren, was unsere jüngsten Trainingsleute im Rahmen eines Hamburger Ranglisten Vergleichs so leisten. Bei allen ging es um die Großbootbildung für die hoffentlich noch stattfindenden großen deutschen Junioren Regatten bzw. Meisterschaften.

Leichte Junior B – sechs von 15 Teilnehmern kamen von der Fari:

Tom Butscher wurde mit starker Leistung dritter und 5 Sekunden dahinter Johann Fischer vierter. Beide kommen in den ersten Hamburger Vierer. Christoph De Wall wurde im 1. Lauf sechster, allerdings deutlich langsamer als Paul Stürmer, der den zweiten Lauf kampfstark knapp gewann. Mit Christopher Ahrens und Jonah Thurston sortierten sich zwei weitere Favoriten zeitlich weiter hinten ein. Natürlich zeigt sich bei den B-Junioren deutlich der Unterschied im Leistungsstand zwischen Jahrgang 05 und 06.

Leichte Junior B

In dieser Gruppe wuchtete sich Lasse Junge bärenstark auf den 3. Platz und wird einen Platz im Achter bekommen. Karl Besler wurde insgesamt 8. von 16 Startern und käme zusammen mit Lasse ins Großboot, wenn er nicht für seine Schulprüfungen wieder nach England zurück müsste. Zwei Plätze hinter Karl schlug sich Jakob Markowski wacker und belegte Rang 10 von 16.

Bei den B-Junioren fährt die Fari vorne gut mit und stellt sich gleichzeitig in der Breite für das kommenden Jahr gut auf.

Leichte Junior A

Bei den leichten A-Junioren wurde Jonas Lieke von elf gestarteten Ruderern drittschnellster und wird sich in das Spitzenboot setzen dürfen. Zwei Plätze weiter hinten Nikos Rummler der jüngst leistungsmässig weit voran gekommen ist und 2022 noch Junior ist, ebenso wie Justus Baumbach, der insgesamt achter wurde. Nikos und Justus kommen dann in den zweiten Vierer.

Trainer Jan Strempel und Co-Trainer Mathis Tommek waren insgesamt sehr zufrieden mit den Ergebnissen unserer Ruderer!

// **Kai Ramming, Foto: Kai Ramming**

Karl Besler wurde insgesamt 8.

Théodor „Theo“ Töpfer und sein Partner Luis Quast aus der Allemannia

Zweierüberprüfung der Regionalgruppe

→ Am 10. April fanden die ersten richtigen, sprich wichtigen, Rennen für unsere schweren A-Junioren Hanno Wetjen, Théodor „Theo“ Töpfer und Simon Ternka statt. Offiziell heißt das unter den derzeitigen Umständen „Trainingsvergleich mit Wettkampfcharakter“, kurz gesagt, es ging um die Wurst. Die Kadersportler der Regionalgruppe Nord-Ost (die umfasst das Gebiet von Leipzig über Halle bis Hamburg) kamen in Allermöhe zusammen, um die Ranglisten im Einer und im Zweier ohne auszufahren. Anhand dieser Ranglisten wollten die Bundes- und Landestrainer einen ersten Überblick über den Leistungsstand der U19 bekommen. Dieser Test wurde deshalb in ähnlicher Form auch in den Regionalgruppen Süd und West durchgeführt.

Hanno konnte sich mit seinem Partner Leonardo „Leo“ Rosenquist (Allemannia) über den Vorlauf souverän ins kleine Finale rudern. Die beiden siegten dort mit reichlich Wasser zwischen den Booten vor dem Zweiten und bestätigten den guten Eindruck, den sie zuletzt im Training hinterlassen hatten.

Theo und sein Partner Luis Quast (Allemannia) mussten im Vorlauf Lehrgeld zahlen und konnten nach Problemen am Start die Lücke zum Feld zwar über die Strecke zufahren, leider reichten die Körner für den Endspurt dann nicht mehr, und die beiden verpassten das kleine Finale. Insgesamt belegten sie am Ende Rang 15.

Simon startete mit Anton Köhler (Germania). Allerdings hatten die beiden zwei Wochen zuvor einen Zusammenstoß auf der Alster bei dem Bugmann Anton einen Schlag auf die Wirbelsäule bekam. Die beiden gingen hochmotiviert in ihren Vorlauf, wollten sich hier unbedingt zeigen. Offensichtlich war es aber für ein hartes Rennen noch zu früh, denn die beiden konnten den Vorlauf zwar zu Ende fahren, mussten dann aber fürs Finale abmelden.

Anhand der Ergebnisse wird nun auch die nationale Kleinbootüberprüfung (KBÜ) gesetzt, die in diesem Jahr auf 36 Boote aus allen Regionalgruppen beschränkt ist. Für diesen Wettkampf Ende April haben sich Hanno und Leo mit ihrem siebten Platz sicher qualifiziert. Für die Zweier mit Theo und Simon hat es leider noch nicht gereicht. Sie werden mit Ihren Partnern aber über die Saison ihre Chance bekommen, sich für die zweite KBÜ, die üblicherweise im Juni parallel zur Regatta Hamburg stattfindet, zu qualifizieren.

Insgesamt ein klasse Auftritt unserer Junioren nach einem zähen, wettkampflosen Winter, was auch Landestrainer Nils Meyer sofort nach den Finals bestätigte.

// **Jan Strempel,**

Fotos: Walter Schießwohl und Marc Oliver Rosenquist

Erste Kleinbootüberprüfung der U23 Riemer in Köln

→ Am Freitag dem 09.04.21 fand der Saisonauftakt für die U23-Riemer auf dem Fühlinger See in Köln statt. Nachdem die Langstrecke in Leipzig aufgrund von Covid-19 abgesagt wurde, war die Vorfreude in den Reihen der Hamburger Trainingsgruppe groß. Die Fari wurde von Gerd Behrens und meiner Person vertreten, Benedict Eggeling konnte leider nicht starten. Das Regattawochenende begann mit einem Time-Trial Rennen am Freitag, bei dem sämtliche Zweier mit 30 Sekunden Abstand gegen die Zeit gefahren sind. Mit diesem Ergebnis wurden dann die Vorläufe gesetzt. Mein Zweierpartner Erik Bruns (RC Bergedorf) und ich landeten auf Platz 9 und konnten uns einen guten Vorlauf sichern. Nach einem souveränen Vorlauf haben wir unser Ziel, im Zwischenlauf möglichst ins B-Finale zu fahren, leider nicht erreicht. Nichtsdestotrotz waren wir mit unserem Rennen zufrieden. Gerd und

Gerd Berens und Vincent Meyer (RCA) im Zweier auf dem Hamburger Trainingslager

sein Zweierpartner Vincent Meyer (RC Allemannia) sind in ihrem Bahnverteilungsrennen bei den Leichtgewichten auf dem 5. Platz gelandet. Am Sonntag wurden dann die Finals ausgefahren. Gerd und Vincent haben den 4. Platz bei den leichten Riemern errudert. Erik und ich konnten das C-Finale der schweren Riemer mit einem guten Rennen gewinnen.

Alles in allem hat es mir extrem Spaß gemacht, wieder Rennen fahren zu dürfen und ich freue mich auf die bevorstehenden Rennen.

// **Jannis Matzander aus dem Hamburger U23 Bereich**

Erfreuliche Leistungsentwicklung beim DRV Testwochenende in Hamburg

→ Unser Sportler Hanno Wetjen hat mit seinem Partner Leonardo Rosenquist (RVA) am Wochenende 24./25. April bei der nationalen DRV-Trainingsüberprüfung gezeigt, wie wichtig derzeit jedes einzelne Rennen für unsere Junioren ist. Konnte im Vorlauf nach hartem Kampf noch der vierte Platz belegt werden, so steigerte sich der U19 Zweier ohne von Rennen zu Rennen, setzte alles um, was vor den Rennen besprochen wurde, und übertraf sogar die Erwartungen von Clubtrainer Jan Strempel. Damit beendeten Hanno und Leo die Überprüfung mit zwei Siegen im Zwischen- und im Endlauf insgesamt auf Rang 19 von 36, was eine hervorragende Ausgangsposition für die zweite Kleinbootüberprüfung Anfang Juni bedeutet, die wiederum in Allermöhe stattfinden wird. Dann geht es nämlich um eine abschließende nationale Sortierung im Kleinboot.

// **Jan Strempel, Foto: Marc Oliver Rosenquist**

Hanno und Leo auf dem Weg zum Start

DEUTSCHLANDACHTER VERPASST MEDAILLE

Der Deutschlandachter mit unserem Sportler Torben Johannesen konnte seinen Titel bei den Europameisterschaften 2021 in Varese leider nicht verteidigen. Wir gratulieren dem neuen Titelträger Großbritannien und den Ruderern aus Rumänien und den Niederlanden.

Der Titelverteidiger ging zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder leer aus: Bei den Europameisterschaften im italienischen Varese fuhr das deutsche Flaggschiff an den Medaillenrängen vorbei. Platz vier hinter Großbritannien (Gold), Rumänien (Silber) und den Niederlanden (Bronze) – mehr war für die sonst so erfolgreichen Ruderer am Lago di Varese nicht zu holen. „Wir können uns heute nichts vorwerfen. Wir haben alle Mittel, die uns zur Verfügung stehen, eingesetzt. Aber auf den letzten 500 Metern fehlte der letzte Punch", sagte der enttäuschte Schlagmann Hannes Ocik: „Das ist ernüchternd, weil wir in den letzten Wochen und Monaten hart und ehrgeizig trainiert haben."

Halbe Bootslänge Vorsprung zur Streckenhälfte

Dabei war der Deutschland-Achter im Vergleich zum Bahnverteilungsrennen am Freitag, als es ebenfalls schon nur zum vierten Platz gereicht hatte, gut ins Rennen gekommen. Zur Streckenhälfte lag das aggressiv ins Rennen gestartete deutsche Boot mit einer halben Bootslänge vor dem Achterfeld. Doch auf dem dritten Teilstück kamen Briten gleich auf und zogen schließlich ebenso vorbei wie anschließend auch die Rumänen und Holländer. „Uns hat am Ende das Stehvermögen gefehlt. Man hat gesehen, dass die anderen Nationen nicht geschlafen haben", sagte Richard Schmidt: „Wir gewinnen als Team und verlieren auch als Team. Da müssen wir auch wieder zusammen rauskommen und zusehen, dass wir in Tokio topfit sind."

Die nächste Standortbestimmung auf dem Weg zu den Olympischen Spielen wird der Weltcup in Zagreb sein, bei dem es für ein erneutes Wiedersehen mit dem britischen und dem holländischen Achter geben dürfte – und somit die Chance zur Revanche.

// Carsten Oberhagemann

Fotos: Detlev Seyb und Maren Derlien

Bene in Bestform!

Unser U 23 Nationalruderer hat beim Ergometertest in Dortmund die schnellste Zeit mit 5:56, 2 Minuten gezogen. FARI gratuliert und wünscht Dir, lieber Benedikt, weiter viel Erfolg und Durchhaltevermögen!

Im U23-Bereich musste einiges umgeplant werden: Die Langstrecke in Leipzig wurde ebenso abgesagt wie die Deutschen Kleinbootmeisterschaften Mitte April in Köln. Die nationalen Vergleiche sollten eigentlich als Grundlage für die Besetzung der U23-Boote bei der Internationalen Wedau-Regatta am 8./9. Mai dienen, deren Austragung wegen der Corona-Pandemie ebenfalls noch ungewiss ist. Zumindest ein dezentraler Ergometertest konnte durchgeführt werden, die Ergebnisse stimmen U23-Bundestrainer Christian Viedt positiv.

„Wir sind sehr zufrieden mit den Ergotests, das waren erfreuliche Leistungen und sehr gute Ergebnisse", lobte Viedt: „Aus unserer Dortmunder Trainingsgruppe haben 17 Sportler den Test absolviert, dabei sind 14 Bestwerte gefallen. Das bestätigt die guten Eindrücke, die die Athleten über den Winter gemacht haben." Die schnellste Zeit am Ruderergometer zog in Dortmund Benedict Eggeling mit 5:56,2 Minuten, gefolgt von Sönke Kruse und Paul Dohrmann.

Die Ergebnisse an der Rudermaschine sollen eine Grundlage für die erste Bootsbildung sein. Außerdem ist ein interner Kleinboottest in Planung, für den ein Konzept noch entwickelt wird. „Wir müssen jetzt die Lage abwarten. Was zu weit in der Zukunft liegt, ist schwer vorherzusagen", so Viedt. Hinter der geplanten ersten Regatta in Duisburg am 8./9. Mai steht ein Fragezeichen, auch bei der U23-WM in Racice (Tschechien) Anfang Juli gibt es noch Bedenken über die Austragung.

// Felix Kannengießer, Foto: Team Deutschlandachter

FARI Spendenaktion

Einige von euch haben es entweder aus Erzählungen oder aus dem regelmäßigen Vorstandsbrief erfahren, dass man unseren Club auch über eine weitere Plattform finanziell unterstützen kann. Auf der der FARI Homepage gelangt man über die Spenden Plattform „Betterplace" direkt zu unsere Club-Projekten. Der Clou dabei: Ihr könnt konkrete Projekte wie z.B. Anschaffung von neuen Skulls o.ä. für den Nachwuchs- und Leistungssport unterstützen. Spendenquittungen werden natürlich direkt durch Betterplace ausgestellt.

Dank eurer großartigen Unterstützung konnte bis jetzt für folgende Anschaffungen gesammelt werden:

1x Chromecast Streaming für Videoauswertung
2x TRX Schlingentrainer
2x PMR Funkgeräte
1x Videokamera
1x Ruderergometer RP3 Model S
Rest: 1476,73 Anzahlung für einen Satz Skulls und den gebrauchten Renneiner

An dieser Stelle ein großes Dankeschön für eure Unterstützung und schaut doch bei Gelegenheit auf die Plattform und gebt euch einen Ruck zur Unterstützung eures Clubs.

// Cornelius Grajecki

SPORTLICHE GRÜSSE AUS SEATTLE

Das imposante Bootshaus der University of Washington

Wir konnten das Washington-Stanford Dual 17.04.2021 in Redwood Shores, California gewinnen und haben somit alle Rennen gewonnen. Ich bin dort im Achter (auf Schlag sitzend) und im Vierer mit Stm (auf 2 sitzend) angetreten.

Liebe Favoriten,
seit dem Erscheinen der letzten Fari Ausgabe ist viel passiert. Im Herbst konnte mein Team Corona-bedingt nur im 1x trainieren. Für mich und das Team stellte dies eine große Herausforderung dar! Als Riemer war man es gewohnt, immer Team-dienlich zu arbeiten. Nun war man aber für 3 Monate stets allein auf dem Wasser, und auch aufgrund der Corona-Regeln war die soziale Interaktion nicht richtig gegeben. So konnten wir beispielsweise Team-intern abends kein Bierchen zusammen trinken, obwohl wir mehrfach pro Woche auf Corona getestet wurden. Es war für uns besonders notwendig, dass wir uns strikt an die Team-Regeln halten und soziale Kontakte außerhalb unserer Wohngemeinschaften vermeiden, da ein positiver Corona-Fall bedeutet hätte, dass alle Teamaktivitäten für mindestens 3 Wochen hätten pausieren müssen. Glücklicherweise haben wir bis jetzt keinen einzigen Corona-Fall gehabt – bei einer Teamgröße von 46 Athleten plus Trainer und Steuerleute eine beachtliche Leistung! Insgesamt konnten wir die Zeit nutzen, um im 1x am Bootslauf und Bootsgefühl zu arbeiten. Ich habe den Eindruck, dass das Training im 1x uns technisch auf ein neues Level gebracht hat und das wir später in der Saison die Früchte ernten werden.

Die ersten Wochen des Wintertrainings waren dem Herbsttraining sehr ähnlich. Zunächst blieben wir im 1x, weil viele aus dem Team über Weihnachten ihre Familien zu Hause besucht hatten. Die Angst, dass ein Athlet mit Corona nach Seattle zurückkommen würde, war sehr groß. Nach den ersten Wochen im Januar war allerdings klar, dass alle aus dem Team gesund waren und sich niemand mit Corona infiziert hatte. Außerdem haben Fitnesstests, die wir in den ersten Wochen durchgeführt haben, gezeigt, dass das Team physisch sehr gut aufgestellt ist. Über die Weihnachtsferien, in denen kein Training stattgefunden hat, wurde vom Team an jedem ein Ergometer ausgeliehen. So konnten wir von zu Hause aus trainieren, um uns fit zu halten.

Gegen Ende Januar hat unser Trainer auch die Erlaubnis vom Athletic Department bekommen, in größeren Mannschaftsbooten zu trainieren unter der Bedingung, dass wir im Training eine Maske tragen. Das bedeutete, dass wir von da an unter der Woche im 2- und im 4+ trainieren konnten und am Wochenende 8+ gefahren sind. Von Montag bis Donnerstag haben wir technisch gearbeitet und die Grundlagenausdauer trainiert; Mittwoch wurde auf dem Ergo eine Belastung gefahren, und freitags sind wir eine Rangliste im 2- ausgefahren, nach denen die Achter am Samstag besetzt worden sind. Für mich liefen die Rennen im Zweier sehr gut. Ich konnte gute Ergebnisse abliefern und mich innerhalb der Trainingsgruppe für die ersten beiden Achter etablieren. Die exakte Besetzung der ersten beiden Achter wird noch eine Zeitlang offenbleiben und vermutlich erst Ende April feststehen.

Highlight des Wintertrainings war der 2000m Ergo-Test, welchen wir Ende Februar und Anfang März jeweils gefahren sind. Beide liefen für mich sehr gut; ich konnte in beiden 2000m Überprüfungen die 6:00min Marke brechen und mit 5:58 einen neunen persönlichen Bestwert aufstellen. Meine neue persönliche Bestzeit ist nun 5:58. Daher fühle mich physisch sehr gut aufgestellt, um in die Saison zu gehen.

Leider wird die gesamte Saison ohne Zuschauer stattfinden. Das ist überaus ärgerlich, da gerade beim Windemere Cup die Atmosphäre sehr besonders ist. In den vergangenen Jahren sind zum Windemere Cup immer ca. 50.000 Menschen gekommen; Tendenz steigend. Als ich vor 2 Jahren das erste Mal an dieser Regatta teilgenommen habe, war das Gefühl, vor so vielen Menschen zu rudern, einfach unbeschreiblich!

In diesem Jahr wird eine weitere Herausforderung sein, sicher zu den Regatten anzureisen, ohne Covid 19 zu bekommen. Normalerweise würden wir aufgrund der großen Distanzen in den USA zu den Regatten fliegen. Doch dieses Jahr ist es noch unklar, ob wir fliegen können. Wir möchten unter keinen Umständen ein Risiko eingehen, krank zu werden. Daher wird eine Möglichkeit sein, den Bus zu nehmen. Der zeitliche Unterschied in der Anreise würde dadurch enorm wachsen. Insgesamt sieht die Corona-Situation im Bundesstaat Washington allerdings sehr gut aus! In den letzten Monaten waren wir in einem milden Lockdown. Dieser hat sehr gut funktioniert: Restaurants und normale Geschäfte waren die ganze Zeit geöffnet. Man konnte sogar in Bars gehen, solange dort Sitzplätze draußen angeboten wurden. In den nächsten Wochen möchte der Gouverneur unseren Bundesstaat weiter öffnen. Die Impfungen laufen gut (viele von meinen Freunden haben schon die erste Impfung bekommen) und trotz des milden Lockdowns sind die Anzahl der Corona-Fälle nicht weiter angestiegen. Daher blicken wir sehr optimistisch in den Frühling/ Sommer!

Für mich und mein Team geht es jetzt in Richtung Spring Break. In der Uni wurde das Winter Quarter gerade abgeschlossen, alle Prüfungen sind geschrieben, und nun haben wir eine Woche frei. Aber das bedeutet nicht für uns, dass wir jetzt Ferien haben. Ganz im Gegenteil: Anders als viele meiner anderen Freunde, die, trotz Corona beispielsweise nach Mexico fahren, um eine Woche Party zu machen, werden wir Ruderer in unserer eigenen Bubble bleiben und eine Woche Trainingslager in Seattle machen. Das Ziel ist es, hier den Feinschliff in den Achtern zu setzen, um einen guten Einstieg in die Saison zu haben!

Bei uns in den USA ist die Rudersaison mittlerweile gestartet. Mein Team und ich sind bereits 2 Rennen gefahren und bereiten uns jetzt auf die wichtigen Rennen der Saison vor (Windemere Cup am 01.05.2021; PAC 12 Championships am 15.05.2021, und die National Championships am 29.05.2021).Die Saison hätte bis jetzt nicht besser laufen können! Bis jetzt sind wir sind gegen OSU (Oregon State University) auf dem Dexter Lake in Oregon gefahren. Außerdem sind wir gegen Stanford in Redwood Shores, Kalifornien gerudert. Beide Rennen sind sogenannte Duelle und werden im 1vs1 Modus gefahren, welche wir souverän für uns entscheiden konnten! Das Gefühl seit über einem Jahr wieder ein richtiges Rennen zu fahren war unbeschreiblich! Man habe ich das vermisst! Darüber hinaus konnten wir mit dem Team reisen, was sehr viel Spaß gemacht hat!Im nächsten Rennen werden wir im Rahmen des Windemere Cups gegen California Berkeley in Seattle fahren. Dieses Rennen hat für uns eine ganz besondere Bedeutung, da es nicht nur unser einziges „Heimrennen“ sein wird, die „Bears“ aus Kalifornien sind außerdem auch unsere Erzrivalen. Normalerweise erwarten wir für den Windemere Cup bis zu 50,000 Zuschauer. Allerdings soll dieses Jahr das Rennen leider ohne Zuschauer stattfinden. Die Vorbereitungen sind bis jetzt sehr gut gelaufen und wir freuen uns schon riesig auf das Rennen! Dazu werde ich dann mehr in der kommenden Ausgabe berichten!

// **Sportliche Grüße aus Seattle, Nils Vorberg**

WANDERFAHRT MIT JÄHEM ENDE

Bucerius-Studenten unterwegs auf dem Wannsee

Die diesjährige Wanderfahrt der Bucerius-Studentengruppe führte auf die Seen rund um Berlin und Potsdam. Allerbestes Wetter und allerbeste Stimmung prägten das Wochenende. Bis dahin benötigten einige Ruderer zwar noch einen oder zwei Kaffee. Der ICE nach Berlin verließ schließlich zu rudertypischer Zeit um 6:30 Uhr den Bahnhof Dammtor gen Berlin. Aber spätes-tens nach Ankunft im Clubhaus des BRC am Wannsee, dessen Gastfreundschaft uns eine Unter-kunft für das Wochenende bescherte, war an Müdigkeit jedoch nicht mehr zu denken. Die Son-ne brannte, der Proviant war schnell verladen und es wurde abgestoßen.

Ein Achter und ein Vierer machten sich auf den Weg in Richtung Caputh, über den kleinen Wannsee, vorbei an Schloss Babelsberg, durch die Potsdamer Innenstadt, über Havel und Temp-liner See bis dann das Zwischenziel für ein spätes Mittagessen erreicht wurde. Auf der Hinfahrt bot sich Gelegenheit für erste Späße. So gelang es beispielsweise dem Vierer, sich im Rahmen einer sorgsam geplanten Operation geschickt hinter den Achter zu legen, um mit einem blitz-schnellen Griff seines Bugmanns das Ruder des Achters auszuhängen. Weil es in Caputh keine andere Möglichkeit zum Anlegen gab, musste ein Behelfssteg genutzt werden, der – wie sich später herausstellte – nicht unbedingt öffentlich war. Schnell lernten wir also die sprichwörtli-che brandenburgische Gastfreundschaft kennen und schätzen. Der freundliche Nachbar konnte aber letztlich besänftigt werden und war, als wir ablegten, beinahe vernarrt in unseren Achter mit dem klingenden Namen „Otto von Bismarck“. Die Rückfahrt hingegen gestaltet sich weniger munter und angenehm. Nicht nur brannten nach nunmehr gut 20 km die Muskeln, auch der zunehmende Motorbootverkehr machte den Ruderern zu schaffen. Die Wellen schlugen gerade auf den ungeschützten, offenen Seen recht hoch und Schöpfen wurde neben Rudern die Haupt-aufgabe der Rückfahrt.

Am zweiten Tag stand dann der große Wannsee auf dem Programm, wiederum bei bestem Wet-ter. Die Mannschaften wurden getauscht und wieder machten sich Achter und Vierer auf den Weg. Leider machten sich erneut Motorschifffahrt und Wellengang bemerkbar. Aber wir hatten aus dem Vortag gelernt und zogen unbeirrt weiter, als es plötzlich passierte: Nachdem eine Wel-le schräg von Achtern auf die „Otto von Bismarck“ gelaufen war und sie recht hoch aus dem Wasser gehoben hatte, gab plötzlich das Holz des Rumpfs nach und brach in unmittelbarer Nähe einer Querstrebe auf. Geistesgegenwärtig steuerte die

Steuerfrau zum Ufer, das wir erreichten, bevor der Achter gänzlich vollgelaufen war. Wie es der Zufall wollte, lagen wir nun in unmittel-barer Nähe der geschichtsträchtigen Glienicker Brücke. Dort, wo während des kalten Kriegs Agenten auf ihren Austausch warteten, harrten wir der Motorboote des BRC und hofften auf Werkzeug, um zu retten, was zu retten war. Nach langem Warten (der Bootswart hatte zu allem Unglück direkt vor den Augen der Polizei im Parkverbot parken wollen) gaben wir unser Bestes, den Achter möglichst schonend zu bergen. Was genau geschehen ist, wissen wir nicht. Vielleicht war er an einer Strebe falsch verschraubt, vielleicht war nach mehr als einhundert Jahren seine Zeit gekommen. Wie dem auch sei: Alle Ruderer sind wohlbehalten angekommen und um eine Erfahrung reicher.

Unser Dank gilt dem BRC für seine Gastfreundschaft und Corny für die Organisation der Wander-fahrt – und nicht zuletzt für den von ihm spendierten Kuchen, bei dem wir das Wochenende ausklingen ließen, bevor zum zweiten Mal eine müde Gruppe Ruderer zum Bahnhof aufbrach.

// **Christoph Schoppe, Fotos: Melissa Gulde und Ruben Rehr**

VORSTELLUNG DER RUDERGRUPPEN

Youngtimer

→ Wir als Youngtimer und derzeit neueste Gruppe in der FARI haben unseren Ursprung im Anfängertraining bei Niels de Groot, wo wir uns großenteils im Frühjahr 2018 als Anfänger oder Wiedereinsteiger kennengelernt haben. Dass wir als Gruppe gut zusammenpassen, hatten wir bereits frühzeitig mehrfach festgestellt, im Trainingsbetrieb und bei Speis und Trank danach, beim Fari-Cup sowie auf großer Wanderfahrt über Wakenitz und Ratzeburger See. Diese Wanderfahrt war zugleich unser Einstand als Gruppe, nachdem wir uns im September 2020 gegründet hatten (s. auch Bericht im letzten FARI-Kurier).

Das schwierigste war es, sich auf einen adäquaten Gruppennamen zu einigen. Nachdem wir mehrere mögliche Gruppennamen miteinander entwickelt, aber auch wieder verworfen haben, fiel die Wahl schließlich auf ‚Youngtimer'. Im automobilen Leben zählt der Youngtimer mindestens 25 Lenze und so ist es auch bei uns. Wir sind eine bunte Breitensportgruppe aus etwa 20 Ruderern. Was unsere Gruppe eint, ist der Wunsch, dazuzulernen und besser zu rudern. Dafür organisieren wir uns mindestens einmal die Woche professionelles Training, um zum Beispiel im Rennboot Fortschritte zu machen oder die nächste Regatta vorzubereiten.

Neben dem sportlichen Ehrgeiz auf dem Ergo, im Kraftraum und im Boot ist uns die Gemeinschaft in unserem Club sehr wichtig. Vor der Pandemie haben wir den Tag gerne nach Job und Training in unserer schönen Gastro ausklingen lassen. Wir hoffen, dass das bald wieder möglich ist und auch das Clubleben wieder starten kann.

Unter normalen Umständen trainieren wir mittwochs und freitags ab 19 Uhr, und häufig auch dienstags zur selben Zeit im Rennboot. Wir freuen uns auf weitere Interessenten und Mitruderer. Wer uns kennenlernen möchte, kann sich gern mit unserem Gruppenkapitän in Verbindung setzen. In diesem Sinne: Auf bald am Steg!

// **Helge Stukenbrock, Peter Tommek, Sönke Utermark**

International Masters

→ Wenn sich die Körperlange der Mannschaft über 1.90m. einpendelt ist es 8 Uhr Samstag und der 8er der international Masters geht zu Wasser.

Kern dieser Truppe ist Frank Richter, der vor 19 Jahren aus einem guten Masters 4er mit Jens Krecker, Holger Wetjen und Wolfgang Rauhut einen sehr guten Masters 4er machte.

Vereinzelte Abgänge wurden von Andreas Huber und Mark Schreyer kompensiert, was den 4er nicht langsamer machte.

Mit der Zeit bildete sich auch um diesen 4er ein Achter mit weiteren alt-internationalen, wie Dirk Balster, Thorsten Streppelhoff, Claas Fischer, Georg Konermann, Johannes Galandi, Peter Uhrig, Lars Kleinhaus und Raimund Kruse. Es handelt sich dabei um mehrfache Weltmeister mit dem Deutschlandachter, Olympia Teilnehmer, U 23 Weltmeister usw.

Seit vielen Jahren bringt dieser Achter regelmässig Siege von den worldmasters mit zurück zur Fari.

Der 8ter errang 2019 in Budapest den ersten Platz beim World Rowing Masters.

Nur die USA und Russland können so einen Clubachter aufbieten. Die Freude am perfekten Rudern eint diese Truppe. Rennen sind das Sahnehäubchen.

Allerdings werden nur ein bis zwei 1000m Regatten pro Jahr besucht, da alle in ihrer Jugend eine Überdosis im Rahmen der Nationalmannschaften abbekommen haben. Wir hoffen alle auf einen baldigen Start in die Saison. Wenn ein regattatauglicher Vierer wieder zur Verfügung steht, soll auch diese Tradition wieder aufleben.

// **Wolfgang Rauhut**

Fröhmos - Die fröhlichen Morgenruderer

→ Es gibt im Leben wie immer mehrere Varianten einer Institution beizutreten. Hier ist meine:

Vor Jahrzehnten wurde ich zur Fröhmos-Weihnachtsfeier eingeladen und fragte nach dem Beginn der Veranstaltung. Antwort: 07:00 Uhr. Gewohnt, dass für festliche Zusammenkünfte im Dezember nur die zweite Tageshälfte infrage kommt, sagte ich: 19:00 Uhr, das läßt sich einrichten. Zu meiner Überraschung war aber 07:00 Uhr morgens gemeint und ich habe meine Teilnahme bis heute nicht bereut. Das geschmückte Clubhaus, die Kameraden im Clubanzug, das opulente Büffet, die Weihnachtslesung, sowie der einmalige Blick über die Außenalster auf die erwachende Stadt sind unvergängliche Impressionen, die auch im Laufe der Zeitnichts von ihrem besonderen Reiz verloren haben.

Nach dem gesellschaftlichen Exkurs nun zur Hauptsache, dem Rudern. In Anbetracht des frühen Treffpunktes zwischen 05:30 und 05:55 Uhr im Clubhaus, das jedoch unseren beruflich Aktiven den Vorteil bietet, spätestens gegen 09:00 Uhr im Büro zu sein, gilt es zunächst, den „Inneren Schweinehund" zu überwinden. Damit hat man schon die erste gute Tat des Tages vollbracht. Dann geht´s los! Wenn die Mannschaft für das erste Boot komplett ist, folgen demselben weitere. Damit stellen wir sicher, daß jeder stets willkommen aber nicht verpflichtet ist. Bei der Besetzung der Boote können die Akteure zwischen einer kürzeren (Winterhude) und einer anspruchsvolleren (Kiautschau) Route wählen, sodaß sowohl die individuelle Tagesformate, auch der persönliche Stoffwechsel angemessen berücksichtigt werden. Nach dem Ablegen – Zitat: „Der Alltag bleibt am Steg zurück." –erleben wir neben Bewegung und frischer Luft über uns den Orion, später den Sonnenaufgang und als adventlichen Höhepunkt die Umrundung der Weihnachtstanne auf der Binnenalster. Beim Rudern durch Hamburgs „Gute Stube" erfreut den passionierten Fröhmo die Erkenntnis, einer im Verhältnis zur Einwohnerzahl der Stadtvergleichsweise winzigen Minderheit anzugehören, die das Privileg hat, unser Hamburg im Wechsel der Jahreszeiten von der Wasserseite aus zu genießen. Der nächste Höhepunkt folgt nach der belebenden heißen Dusche: An gedeckten Tischen mit Premium-Alsterblick erwartet die Recken ein köstliches Frühstücksbüffet, das sich durch ein ausgesprochen erfreuliches Preis-/Genuß-Verhältnis auszeichnet. Mit der durch Lebhaftigkeit, Meinungsfreiheit und Toleranz geprägten Kommunikations-Kultur ergibt sich die entspannte Kombination zwischen Sport, Kameradschaft und Gesellschaft, die das Markenzeichen der Fröhmos ist. Da neben Geburtstagen auch „Ordnungswidrigkeiten" wie das falsche Einhängen der Blätter oder Anlegen nach Gehör (natürlich ohne Schaden) mit einer Flasche Sekt gefeiert bzw. geahndet wird, ist auch für diesen Aspekt bestens gesorgt. Das Gerücht, einige Kameraden würden primär des reichlichen Frühstücks wegen erscheinen, konnte bisher nicht bewiesen werden. Dafür ist die Tatsache evident, daß ein Teil der Mannschaft die fehlende „Regierungsaufsicht" nutzt und kräftig reinhaut. Ganz im Sinne desvorstehend Gesagten: Herzlich willkommen bei den Fröhmos! Es sind noch Plätze frei und wenn der innere Schweinehund überwunden ist, ist es nur noch schön. // **Joachim Goertz**

Im September rund um Demmin – eine Barkentour auf Peene, Tollense und Trebel

→ Alles beginnt am HRC. Dort treffen wir uns am Freitag zur Fahrt nach Demmin. Sack und Pack gehen in den Minibus, Flagge und Sanitätsmaterial sind eingepackt, die Kühlbox gefüllt und angeschlossen. Und auf geht's, die Barke wartet in Kröslin am Hafen; Marina werden wir das in den kommenden Tagen nennen, Hafen klingt für uns doch eher nach Containerschiffen. Torsten Schuldt, seines Zeichens erfahrener Barkenkapitän und umsichtiger Fahrer, bringt uns zügigst durch den freitäglichen Verkehr und erste Wasserluft schnuppern wir dann in Kröslin. Nur kurz, denn Hotel und Abendessen locken in Demmin, so daß Bus mit Barke im Schlepp über die Landstraße fliegen und sauber auf dem Hotelparkplatz landen. Sowas Schickes hat man dort selten zu stehen und die Vorfreude auf's Barkieren steigt.

Doch ach – wie von den eifrigst konsultierten Wetterapps versprochen, gibt's erstmal etwas Regen. Schadt' nix, wir sitzen ja im Bus Richtung Salem am Kummerower See und lassen offene Autofahrermünder auf der Strecke ob unseres Anblickes von Bus & Barke. Mit Hilfe des stimmgewaltigen Hafenkapitäns in Salem ist die Barke schwupps gewassert, der Regen geht, der Wind kommt und auffi geht's über den See. Über den See, mit Wellen, noch mehr Wellen, und noch einer Prise Extrawind, und einem Hoffnung versprechenden blauen Himmelsstreifen zwischen grautönigen Wolkenhaufen. Mit der Einfahrt in den Peenefluß kam die Ruhe und bei der Aalbude eine zuckerhaltige Verschnaufpause bevor das Büffet am Rastplatz Trittelwitz eröffnet wurde, wo wir frech den kompletten Steg einnahmen und Wolfgang uns schon mit dem Kanu erwartete.

Barkenfahren ist einfach entspannt, man hat Platz für sich und sein Gepäck, kann ohne Probleme aufstehen und in der Barke umhergehen, sich unterhalten, zwischendurch den Riemen einbänzeln um sich an-, aus-, umzuziehen oder die Nase zu pudern während die anderen weiterrudern; man bleibt beweglich wenn es heißt „Riemen lang" und man sich rückwärts abzulegen hat, und schließlich gibt es noch 2 Sonnendecks für die Pausen. Auf der Steuerbank nimmt man genüßlich Platz und hat alles im Überblick. Es ist natürlich auch eine Menge Boot, die manövriert werden will und manch eine Marina-Einfahrt oder ein Hafenbecken fordern wahres Zirkeln, um die Barke an ihren Nachtliegeplatz zu bugsieren. Und sie am nächsten Morgen wieder sicher in den Peenestrom zu bringen, auf dem Weg zu neuen Abenteuern.

Auf dem Weg nach Loitz – Marina, Zeltplatz, überdachter Picknickplatz – kamen wir an Pensin vorbei und hielten kurz bei diesem früheren Fährenplatz an. Die alte Fähre hatten sie an Land gebracht und für die Rastenden bereitgestellt, das saftig grüne Gras lockte zum Verweilen und die Sonne sorgte für gute Laune. In Loitz, mit Blick auf den riesigen ehemaligen Getreidespeicher aus Backstein und den inzwischen aufgelassenen Bahnhof im klassischen Look des späten 19. Jahrhunderts, lockte wieder ein üppiges Picknick, bevor die einzige knackige Regenhusche des Tages uns wieder aus der Barke unter den rettenden Schirm der Picknickbank trieb. Nachher war wieder alles eitel Sonnenschein, wenn auch mit dramatischen Wolkenkonstellationen und –farben, und an den auch auf dieser Länge der Peene überall vorhandenen, teilweise tiefen und großen Torfstichen vorbei, ging es zum temporären Heimathafen in Demmin.

Der Flußwechsel auf die Tollense brachte eine neue Komponente ins Spiel. Ihr enger und gewundener Lauf mit überhängenden Ästen und Zweigen, mit mitten im Fluß befindlichen Betonsäulen einer aufgelassenen Brücke, mit von unten emporschwebendem Grün – auf der Karte als „krautige Abschnitte" vermerkt – stellte immer wieder die Frage: können wir noch drehen, kommt noch ein breiter Abschnitt zum Wenden der Barke, oder müssen wir womöglich rückwärts rudern? Doch die Tollense ließ uns nicht im Stich, enge und etwas weitere Stellen wechselten sich ab, das Grün, das die Riemen fischten, fiel auch wieder ab, und obwohl das Wehr zugunsten der Rückfahrt zur Pause aufgegeben wurde, fanden wir einen sonnigen Rastplatz zum mittäglichen Verweilen. Daß die Schwanenfamilie gleich zweimal aufgeschreckt wurde, war angesichts der Enge des Flusses und der Unerfahrenheit der Schwäne mit Booten – da sind die Alsterschwäne schon ein anderes Kaliber – nicht wirklich vermeidbar.

Am letzten Tag ging es nach Westen auf die Trebel. In windiger Fahrt unter hohen Wolkentürmen und an wahren Seen von Torfstichen vorbei, fanden wir viel Platz auf dem Fluß, der wie die Peene von Schilfwänden gefaßt ist. Stare bevölkerten in Schwärmen die zahlreichen auch hier stehenden toten Bäume, die wie verzweigte Masten aus dem Schilf ragen, Kuhreiher in blendendem Weiß erhoben sich über den Torfseen in die Luft, und die Sichtung eines Seeadlers – nachträglich durch einen Ornithologen bestätigt – ließ staunen und die phones gen Himmel richten. Noch eine kurze Bauchmuskelübung beim Unterqueren einer engen und niedrigen Brücke beim „Riemen lang" und schon lagen wir an der Slipanlage des Segelclubs Bau-Weiß zum Wienern der Barke. Leo Hajen und Torsten hievten sie mit vielen helfenden Händen auf den Trailer und nach ihrer transportfertigen Verpackung saßen wir beim Abschlußpicknick doch etwas wehmütig beisammen. Eine schöne Fahrt haben uns Grietje Hajen und Jojo Johansson wieder ausgetüftelt und uns mit großem Komfort in Barke und beim Picknick beschert. Einen ganz herzlichen Dank an sie und auch an die beiden Favoriten Leo Hajen und Torsten Schuldt, die uns die Barke ermöglicht haben. Genossen haben dies: Grietje Hajen, Julia Johansson, Maren Schüler, Kornelia Müller, Anneliese Hansen, Katja Zwingmann, Elke Weigel, Wolfgang Weigel mit dem Paddelboot, Beatrice Techen, Leo Hajen (Favorite Hammonia), Torsten Schuldt (Favorite Hammonia). // **Beatrice Techen**

WIR SIND FARI: BODO A. GOLZ

Als der Adam-Achter 1960 die Olympiade in Rom gewann, war ich 16 Jahre alt. Wie die den Sieg herausfuhren, hatte ich im Fernsehen gesehen und dachte: Rudern – das möchte ich auch.

Ich war zu der Zeit Lehrling im alten Gebäude der Hamburg Mannheimer, das am Alsterufer an der Ecke stand. Nach der Olympiade bin ich von dort an die Alster und der Ruderclub, der am nächsten lag, war die Favorite Hammonia.

Als ich in den Gesellschaftsraum kam, standen Arthur Wendt und Otto Wille am Tresen. Ich sagte: „Guten Tag, ich interessiere mich fürs Rudern“. Otto zu mir: „Wie groß bist Du? Wie alt bist du? Wie schwer bist Du?“ – so nordeten sie mich ein. Ich antwortete; und sie: „Ja gerne. Passt. Können wir machen. Komm´ in den nächsten Tagen mal mit Sportsachen wieder vorbei“.

Mit Favorite Hammonia FISA-Masters-Sieger 1993 in Wien

Im Ruderkasten lernte ich die Bewegung. Das machte Otto Wille damals noch selbst. Als das nach seiner Einschätzung einigermaßen harmonisch lief, ging’s das erste Mal in einen Vierer. Als das Wasser unter dem Boot durchlief, hatte ich das Gefühl: „Mein Gott, Du schwebst hier!“ Das war ein so toller Eindruck, der blieb und den hatte ich später wieder, wenn wir Rennachter gefahren sind.

Und so ergab sich das – ich blieb dabei. In der Anfangszeit ruderte ich in der Gruppe um Wolfgang Fischer. Er hatte neben Otto Willes Trainingsgruppe, die aus zwei Achtern bestand und besetzt waren, einen Achter u.a. mit Peter Meyerhold, Gerd Winkelmann und Jochen Wittenburg zusammen gebastelt. Wir haben relativ intensiv gerudert, waren jedoch nicht auf großen Regatten. Aber auf der Hamburger Regatta, bei Wasserfesten, den Clubregatten – die haben wir alle mitgemacht. Das war ein großer Spaß, auch wenn es nicht so „professionell“ war, wie es später noch geworden ist.

Zu der Zeit, als ich mit dem Rudern begann, hatte ich gerade meine Elke kennen gelernt. Nebenbei spielte ich Klarinette und Tenorsaxophon und machte Jazzmusik. Das bedeutete: Am Wochenende war für mich Jazz-Auftritt und alles Mögliche; und die Freundin wollte mich ja auch mal treffen. 1964 heirateten wir. Das Rudern blieb auf der Strecke.

1971 bin ich wieder eingestiegen und rutschte schnell in die Urquellrunde hinein. Die fingen gerade an, vom Leistungsrudern in den Masters-Bereich zu wechseln, waren also noch sehr anspruchsvoll. Jemand fehlte und so baten sie mich, ich solle doch mitmachen. Ich sagte: „Ja, okay, selbstverständlich“. Und das ging wirklich gut: Ich bin ja groß, habe gute Hebelverhältnisse – das passte – und so fingen wir an und trainierten intensiv im Vierer und Achter. Wir besuchten zahlreiche Regatten im Norddeutschen Raum von Lübeck bis Wolfsburg, von Köln bis ins dänische Kerteminde auf Fünen.

Das nächste große Event war London - „Head oft the River“. Eine Mannschaft hatte die FARI gemeldet. Da sagte mir jemand aus dem Vorstand, ich meine, das war Vorsitzende Fritz Scheibitz: „Wir haben nur einen Rennachter. Wenn ich dahin wollt, müsst ihr einen zweiten Rennachter kaufen“. Mir ging es damals finanziell recht gut und ich übernahm das gerne. Wir kauften den Achter und konnten mit zwei Booten nach London fahren. Das haben wir später noch ein paar Mal gemacht, zuletzt 1978.

1982 lernten wir Karel Mejta kennen. Karel war der Sohn des 4+-Olympia-Siegers von 1953, selber inzwischen Mitglied der tschechischen Nationalmannschaft und hatte bei der Weltmeisterschaft in München teilgenommen. Nach der WM war er mit seiner Trainingstasche zum Bahnhof gegangen, rief seine Frau Nadja in Hamburg an: „Du, ich komme jetzt auch nach Hamburg“.

Hier fing er bei Null an: Wir nahmen ihn in der Urquellrunde auf, über Franz Mittermeier bekam er einen Job bei der STRABAG und ich beschaffte ihm eine preiswerte Wohnung in Hamm. Damit hatte er eine Bindung an unsere Gruppe und wir Jemanden, mit dem Rudern viel Spaß machte. Wir, also Karel, Hubsi, Berni (RCA) und ich, trainierten dreimal in der Woche und fuhren jahrelang Vierer. Die 10 Zentimeter und etliche Kilos mehr von Karel und Hubsi mussten wir beiden anderen, wie man so schön sagt, „durch Technik ausgleichen“.

Wir waren in Amsterdam, Budapest, in Prag, in Bled und Wien. In Groningen wurde mein Porsche kurz vor dem Achterrennen geklaut – eine Katastrophe! Dann war da noch Toronto, wo das erste Mal die Idee einer Masters-Olympiade umgesetzt wurde. Das lief über eine ganze Woche mit Vor-, Zwischen- und Endläufen. Wir wurden – hinter Miami – Zweiter.

Ich habe gestern nochmal meine Radattelchen angeguckt. In der Zeit erruderte ich etwas mehr als 80 Siege. Dabei erinnert man sich ja meist nur an die ganz knappen Rennen: Das war im besagten Groningen so, wo wir einen Bugball hinten gelegen hatten. 1993, in Wien und meiner letzten Masters-Regatta, war es umgekehrt: Da lagen wir einen Bugball vorne.

All das lief immer vor dem Hintergrund des Club-Erlebnisses. Der Club: Das war eine große Familie. Wenn Du in den Club gekommen bist, dann saßen dort die Alten, wie Tunke mit seiner Gruppe. Wir sind zu denen, sagten: „Guten Tag“, wurden gefragt: „Wie war es denn?“ und berichteten dann über die Regatta. Dieses familiäre, ein sich-untereinander-kennen: Ich meine, Tunke, Otto Wille, Arthur Wendt, das waren kantige Typen. Und wenn Du dann weiter gehst, Heinrich von Raußendorf, das war ja das Vorbild eines Vorsitzenden; Fritz Scheibitz, ein wunderbarer Typ! Auch Curt Grass und alle, die da gewesen sind: Das waren Menschen, die andere einbinden konnten und wollten. Die gaben Dir das Gefühl: Komm, erstmal machen wir etwas gemeinsam! Für mich bedeutete das: Das möchte ich auch machen. Da bleibe ich dabei.

Bad Segeberg 1987, Bodo A. Golz, Klaus Teege, Karel Mejta, Georg Schlingbäumer, Stm.: Ronald Bohmgaren

Die Rennruderei ist die eine Geschichte. Eine Wanderfahrt machen und dabei eine Woche lang weg von allen anderen Dingen und nur mit den Leuten zusammen zu sein: Das ist etwas Besonderes. Da passieren Dinge, die zusammen bringen. Ich glaube, ich bin einer der wenigen, der die meisten Wanderfahrten der Urqueller mitgemacht hat. Wo waren wir nicht überall: Main, Mosel, Donau – von Passau nach Wien und dann die besondere Strecke von Wien nach Budapest, die sind wir 1982/83 gerudert. Auf den Masurischen Seen sind wir mit zwei Barken unterwegs gewesen, mit über 20 Mann. Ich kann davon stundenlang erzählen – es würde dieses Heft sprengen. Vielleicht später einmal.

Ja, Felix, ausgehend von all dem hat die FARI in meinem Leben einen besonderen Stellenwert bekommen. Und so habe ich auch, wenn es darum ging, sich für den Club zu engagieren, natürlich auch alles mitgemacht: Ich war „Klamottenwart, war im „Geselligkeits-Ausschuss“, wirke nun seit gut 10 Jahren im Vorstand der Stiftung „Favoriten-Dank“ und habe an drei entscheidenden Umbauten mitgewirkt, bei denen es um zwei wesentliche Punkte ging:

Wie können wir das Haus modernisieren, es in die jeweilige Zeit bringenohne ihm den Charakter eines „Clubhauses“, dem Treffpunkt aller Favoriten, mit ihrem besonderen Traditions- und Gemeinschaftsgefühl zu nehmen?

Auf Wanderfahrt mit der Barke

Bodo der „Bauherr“ am Steg der Fari

Im Kreis der 60-Jahre-Jubilare

Schon nach dem ersten Umbau 1979 wurde deutlich: Durften vorher nicht mal die Ehefrauen in den Club kommen, um ihre Männer abzuholen, und saßen die Altvorderen noch im Clubanzug im Saal, wo wir gelegentlich mal bei Trainingsessen dazu kommen durften, so wurde das jetzt geöffnet. Auch wir „Jungen“ konnten mit im Großen Saal und am Tresen sitzen, wenn auch abgetrennt mit einem dicken roten Vorhang. Vorher gab es nur das „Vorstandszimmer“ für die Jugendlichen hinter der Küche. Jetzt gehörten wir zusammen.

Dann beim zweiten Mal, 1985, als der Brand noch loderte, bekniete Broder Andresen Franz Mittermeier: „Lass den Ökonomie-Trakt stehen!“ Die Feuerwehr machte daraufhin einen Schnitt genau über dem Curt Grass Raum quer durch das Haus, sodass sich der Brand nicht weiter durchfressen konnte. Das war ein Segen! Wir konnten unser Clubleben dadurch während der Bauphase weiterführen; zwar eingeschränkt, aber immerhin.

Das nächste größere Vorhaben war 2000. Da haben wir all das gebaut, was heute neu ist. Unsere Vision: Wir wollten das Gebäude in eine neue Zeit hineinführen, und, bitteschön, die Transparenz der ursprünglichen Architektur erhalten. Im Großen Saal gab es zum Beispiel eine dunkle und im Curt-Grass-Raum eine ganz niedrige Holzdecke. Da waren meist die „Schacher“ drin, die fühlten sich da wohl. Nur: So dunkel, wie das war, das hätte nicht mehr lange funktioniert.
Die ursprüngliche Architektur von 1953 ist ein wesentlicher Punkt! Man schaue auf die alten Fotos: Da, wo heute der Curt-Grass-Raum ist, war damals das Entree. Es gab nur den leichten Riegel zwischen beiden Hausteilen. Das war wirklich Klasse!

Wir sprachen also 2000 mit Prof. Bernhard Winking von der HFBK. Der hatte noch bei dem Professor gelernt, der 1953 das ursprüngliche Gebäude entworfen hatte. Winking überlegte: Wie können wir in den neuen Bau mehr Licht hineinbekommen und ihm die Leichtigkeit zurückgeben? Schnell war klar: Der damalige Curt Grass Raum, der ´mal dazwischen gesetzt worden war: raus damit! Transparenz schaffen durch „Raum hineinbringen“ mit oben Glas, in der Mitte Glas, unten Glas. Und dazu – mit Feingefühl – im großen Saal die helle Decke und die Lichthutze.

Das wurde dann in einer großen Gemeinschaftsaktion umgesetzt. Winking setzte seine Studenten daran, die acht unterschiedliche Entwürfe vorlegten. Wir – der Bauausschuss mit Klaus Lewien, Broder Andresen, mir und Rolf Meyer als Vorsitzendem – haben Bewertungen vorgenommen und am Ende vergaben wir 3 Auszeichnungen.

Letztlich finde ich ist das Gebäude von der Idee her gut gelungen. Sicher, es gab auch andere Meinungen, als wir die Entwürfe bei 2 oder 3 Veranstaltungen vorstellten. Alle jedoch, auch die Kritiker, wollten die finale Verbesserung am Ende mittragen.

Heute geht es um neue Pläne zur Erweiterung und Modernisierung. Dazu habe ich mich nochmals eingebracht und den Planern um Dierk Fahrenkrog die Philosophie des Gebäudes erläutert und gravierende Anmerkungen zur technischen Machbarkeit zu Protokoll gegeben, die ich gerne an anderer Stelle wiederhole.

Eine Anmerkung zum menschlichen Miteinander ist mir hier jedoch wichtig: Mein Wir-Gefühl resultiert aus meinen 60jährigen rudersportlichen Aktivitäten in einer festen Gruppe, die gleiche Intentionen hat und eine besondere Geselligkeit pflegt. Wenn ich früher in den Club kam, fühlte ich: Ich bin zuhause. Man nimmt mich wahr. Man kennt mich. Man kennt meine Macken. Wenn ich heute komme, hat sich das verändert. Da zieht sich diese Emotion zurück. Ich bin nicht mehr in „meinem Club“. So wandeln sich die Zeiten und der Fundus der alten Mitglieder wird immer geringer, auch wegen der üblichen Alterspyramide 80, 70, 60, 50…, die wir haben.

Mit Blick auf die Aufstockung heißt es vermutlich bei den Jüngeren: „Geil! Das ist ja ein super Trainingsraum. Ich habe immer gesagt: wir sind ein Ruder-Club, keine Mucki-Bude. Wir brauchen auch keine 1.000 Mitglieder. Wollen wir der Ruderclub Favorite Hammonia von 1854 sein – oder ein Sportclub mit angeschlossener Ruderriege? Diese Frage steht im Raum, wobei ich mir nicht sicher bin, wie das von der jetzigen Mitgliederstruktur aufgenommen wird. Ob es mehr in Richtung der Jüngeren oder mehr Richtung der Traditionalisten geht, die sagen: Wir waren doch mal DER Ruderclub in Hamburg!

// **Transkription Felix Schaefer,**
Bilder: Bodo Golz u.w.

Urqueller und Freunde trauern
Broder Andresen
* 6. April 1945 † 6. Januar 2021

→ Broder kam im Winter 1962/1963 als Schüler des Bismarck Gymnasiums zur Favorite. Er zeigte uns in der Halle erst einmal, wie schnell man ohne Beine ein Tau hochklettert. Durch das Wintertraining im 4er im Kasten (wir hatten damals noch 2 Wasserbecken) und im 8er nach Ohlsdorf durch unseren Jugendtrainerleiter, Wolfgang Fischer, war er im Frühjahr bereits ein perfekter Riemenruderer und errang 1963 auch bereits einige Siege. Neben der ruderischen Ausbildung wurde uns auch gegenseitiger Respekt und Disziplin vermittelt.

Im Herbst 1964 wechselte er als Jungmann zu unserem damaligen Trainer Otto Wille, der schwerpunktmäßig 8er fahren ließ. Der 8er war 1965 so gut trainiert, dass der Club ihn, nach diversen Siegen, zum Eichkranzrennen, im Rahmen der Deutschen Meisterschaft am 31.Juli/ 1.August in Mannheim, meldete. Mit 1,3 Sek. Vorsprung gewann „Broders“ 8er den Titel u.a gegen das hoch favorisierte Boot des Berliner Ruderclubs. Die Mannschaft wurde von einem großen Aufgebot mitgereister Favoriten gebührend gefeiert. Als begeisterter Ruderer fuhr er deshalb mit Freunden 1966 auch zur Ruderweltmeisterschaft nach Bled.

Ende der 60er Jahre fuhren wir mit einigen Trainingsleuten für ein Wochenende zur Entspannung nach Sylt. Ein Clubkamerad hatte uns drei Ferienwohnungen kostenlos zur Verfügung gestellt. Wie es der Zufall wollte, hatten wir am Strand 2 Mädels aus Schleswig Holstein kennen gelernt. Broder heiratete eine von ihnen, Frauke, 1970. Den Polterabend feierten wir im Bauernhaus von Fraukes Elternhaus in Ostenfeld und überzeugten die einheimischen Jungs von unseren Trinkqualitäten. In den 70er Jahren kamen dann Silke und Hauke zur Welt.

Beruflich war Broder zunächst als selbständiger Architekt und anschließend bei einer großen Hamburger Bank als Gutachter und Schätzer für Immobilien tätig.

Durch seine kommunalpolitischen Verbindungen kam der Club zu einer Gig 8er Spende durch das Bezirksamt Eimsbüttel. Broder bot auch seinen Freunden immer seine Hilfe an.

Als letzte größere Regatta mit Broder fuhr die Urquellrunde 1978 mit 2 8ern zum „THE HEAD OF THE RIVER RACE“ nach London. Ein tolles Erlebnis – auch in den alten traditionellen Londoner Ruderclubs.

Die Silberhochzeit von Broder und Frauke feierten wir selbstverständlich im August 1995 im RCFH.

Durch die durchgehende enge Freundschaft zu unserem Jugendtrainer, Wolfgang Fischer, wurde Broder und der harte Kern sowohl zu seinem 70. (2005) als auch zu seinem 80. Geburtstag nach Lohne eingeladen – es wurden viele Erinnerungen ausgetauscht.

Mit den Wanderfahrten der Urquellrunde hatte Broder nichts am Hut. Er machte lieber mit seiner Familie und Freunden Wanderwochen im Reinhardswald im Weserbergland. Seinen 70. Geburtstag feierte er mit Urquellfreunden und der Familie bei seiner Tochter Silke im Garten.

Die Jahre danach waren leider nicht so erfreulich. Broder erlitt am 24.1.2017 einen Herzinfarkt uns seine liebe Frauke starb am 12.8 2019. Hinzu kamen Probleme mit seinen Nieren. Als ich bei der letzten Urquell Weihnachtsfeier im Club 2019 neben ihm saß, merkte ich, dass er mit seiner Situation nicht zufrieden war. Das Leben geht weiter, sagte er zu mir. Silvester telefonierte ich zuletzt mit ihm. Es ging ihm nicht so gut.Er starb eine Woche später auf dem Weg zur Dialysebehandlung.

Broder hat sich zwar von uns verabschiedet, aber er bleibt in unserem Herzen. Die Erinnerung an seine fröhliche und hilfsbereite Art bleibt. Leider konnten seine Urqueller ihn auf seinem letzten Weg – zusammen mit seiner Familie – wegen der Corona-Pandemie nicht begleiten. // **Urquell / Enno Abs**

Der amtierende Vorstand

Funktion	Name	E-Mail
Vositzender	Jan Warmke	vorsitzender@favorite-hammonia.de
Stellv. Vors. Sport	Cornelius Grajecki	Stellv.vors.sport@favorite-hammonia.de
Stellv. Vors. Verwaltung	Dierk Fahrenkrog	Stellv.vors.verwaltung@favorite-hammonia.de
Kassenwart	Reinhard Krotz	1.kassenwart@favorite-hammonia.de
Stellv. Kassenwart	Marc Gärtner	2.kassenwart@favorite-hammonia.de
Schriftführer	Dr. Klaus Langebeck	1.schriftfuehrer@favorite-hammonia.de
Stellv. Schriftführer	Dr. Alexander Wehowski	2.schriftfuehrer@favorite-hammonia.de
Ruderwart	Christian Kühn	1.ruderwart@favorite-hammonia.de
Stellv. Ruderwart	Florian Rosenke	2.ruderwart@favorite-hammonia.de
Bootswart	Michael Heimsoth	1.bootswart@favorite-hammonia.de
Stellv. Bootswart	Jan Thielebein	2.bootswart@favorite-hammonia.de
Hauswart	Michael Thobe	1.hauswart@favorite-hammonia.de
Stellv. Hauswart	Rainer Kotkamp-Suhr	2.hauswart@favorite-hammonia.de
Jugendwart	Sebastian Bienk	1.jugendwart@favorite-hammonia.de
Stellv. Jugendwart	Lennart Schießwohl	2.jugendwart@favorite-hammonia.de
Wanderruderwart	Wolfgang Kittel	wanderruderwart@favorite-hammonia.de
Beisitzer Training	Kai Ramming	Beisitzer.training@favorite-hammonia.de
Beisitzer Ökonomie	Dr. Hinrich Jenckel	Beisitzer.oekonomie@favorite-hammonia.de
Beisitzer Geselligkeit		Beisitzer.geselligkeit@favorite-hammonia.de
Beisitzer Fari-Cup	Joachim Beyer	Beisitzer.faricup@favorite-hammonia.de
Beisitzer Archiv	Gunter Freudenthal	Beisitzer.archiv@favorite-hammonia.de
Beisitzer Medien	Ingo von Schönberg	Fari-kurier@favorite-hammonia.de
Beisitzer Sportsponsoring und Sportmarketing	Eric Johannesen	Beisitzer.sportmarketing@favorite-hammonia.de
Beauftragter Datenschutz	Christian Heim	datenschutz@favorite-hammonia.de
Beauftragter zur Prävention sexualisierter Gewalt	Martin Hinkel	Beauftragter.psg@favorite-hammonia.de
Sicherheitsbeauftragter Leib u. Leben	Christian Kühn	1.ruderwart@favorite-hammonia.de
Sicherheitsbeauft. Boote	Michael Heimsoth	1.bootswart@favorite-hammonia.de
Aufnahmeausschuss	Dietmar Lambert	aufnahmeausschuss@favorite-hammonia.de
	Dr. Peter Mertens	
	Otto Kiehl	
Wahlausschuss	Dr. Timm Volmer (Vors.)	wahlausschuss@favorite-hammonia.de
	Prof. Dr. Roger Mann	
Kassenprüfer	Selk Storjohann (Vors.)	kassenpruefer@favorite-hammonia.de
	Jörg Mahl	
	Ulrich Britting	
RCFH Verwaltung	Miriam Förster, Helga Schieritz	buero@favorite-hammonia.de
RCFH Werkstatt	Petra Friedemann	

Qualität zahlt sich aus.
Das Private Vermögens-management der BW-Bank in Hamburg.

Oliver Neckel

Volker Jedtberg

Paul Kaminski

Silke Kotzbacher

Julia Kuncke

Fabian-Pascal Leibrock

Julia Lindner

Annika Meyer

Oliver Pohl

Sandra Polat

Tobias Treppner

Marco Werkmeister

Erfahrung, Verlässlichkeit und individuelle Lösungen sind die Basis für ein erfolgreiches Vermögensmanagement. Wir kennen unsere Kunden und stehen an ihrer Seite. Mit ihnen gemeinsam besprechen wir die richtige Strategie, bieten beste Leistungen und ein exzellentes Experten-Netzwerk. Sie möchten mehr erfahren? Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

Fabian-Pascal Leibrock
Telefon 040 3069873-44
fabian-pascal.leibrock@bw-bank.de

Oliver Pohl
Telefon 040 3069873-94
oliver.pohl@bw-bank.de

www.bw-bank.de/vermoegensmanagement

Privates Vermögensmanagement
Ein Unternehmen der LBBW-Gruppe

BW BANK