FAVORITEN KURIER

September 2021 121. Jahrgang Nr. 815

RUDER-CLUB
FAVORITE HAMMONIA

21582

ROSER | Rechtsanwälte
Steuerberater
Wirtschaftsprüfer

www.roser-group.de

Mit einem Schlag
gut beraten.

Vor welcher Herausforderung Sie auch stehen: Wir helfen Ihnen und Ihrem Unternehmen bei der Lösung komplexer rechtlicher und steuerlicher Fragestellungen sowohl in der Abstimmung mit der Finanzverwaltung als auch in gerichtlichen und außergerichtlichen Rechtsbehelfsverfahren. Wir beraten Sie ganzheitlich, vernetzt und unabhängig – in den Bereichen **Rechtsberatung, Steuerberatung, Wirtschaftsprüfung** und **Financial Advisory.**

Drehbahn 7 | 20354 Hamburg | 040 4223 6660-0 | info@roser-hamburg.de

2 **EDITORIAL**

CLUB INTERN
6 Alster.Achter.Challange – Fari Cup light
8 Unser Mann in Tokyo
16 Mitgliederversammlung
20 Es geht weiter! – Der Bauausschuss berichtet
22 Active City Summer
23 BFD-Projekt von Younes Götz
25 Ernst Papst Pokal
26 Christoph Harder ist neuer Zeugwart
27 Olympia Preisrätsel mit Eric Johannesen

24 **BREITENSPORT**

LEISTUNGSSPORT
28 Endlich wieder Alltag
32 Leistungsüberprüfung Junior A und B
33 Ratzeburger Ruderregatta
35 Hart umkämpfte Rennen auf der Dove-Elbe
36 U23 WM 2021 in Racice
37 Europameisterschaft Kruszwica 2021
38 Erfolge in allen Altersgruppen
42 Bundesliga/Active City XPress
45 Was macht eigentlich Simon Stellmer
48 Die University of Washington gewinnt

30 **JUNGFAVORITE**

COASTAL ROWING
50 Taufrede Coastal Boat „Wonassis“
51 Coastal Einweisung auf der Elbe
52 Coastal Regatta Stralsund

NATÜRLICH RUDERN
54 Natürlich rudern
63 Richtig Steuern

64 **LANDSEITIGES**

WANDERRUDERN
65 Wikinger eröffnen die Wanderfahrtsaison
66 Wochenend-Wanderfahrt der Youngtimer

68 **FARI RUDERGRUPPEN**

70 **PERSONEN**

TieL: Großer Empfang von Silber-Olympionike Torben Johannesen.

Fotos: DRV und Ingo von Schönberg

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!

Liebe Favoriten,

Jan Warmke
1. Vorsitzender

Unsere Mitgliederversammlung mit Empfang und auch unsere Interne Regatta liegen bei Erscheinen dieses Heftes nun schon wieder einige Wochen hinter uns, aber sind allen Favoriten sicherlich in guter Erinnerung geblieben. Diese Veranstaltungen waren zweifelsohne die bisherigen Höhepunkte einer nach wie vor von der Pandemie gezeichneten Rudersaison 2021, die erst seit Anfang Juni 2021 ein Rudern nahezu ohne Einschränkungen zugelassen hat.

Wir sind gut beraten, wenn wir uns auch weiterhin zu den aktuellen Beschränkungen wie z.B. dem Tragen einer Mund-und-Nasen-Maske und den Abstandsregeln innerhalb des Bootshauses, der Nutzung des Duschraumes mit max. 4 Personen (davon eine im Vorraum) bzw. des Kraft- und Ergo-Raumes mit max. 13 Personen sowie den Stegzeiten zur Entzerrung des Ruderbetriebs bekennen! Es geht auch bei steigender Impfquote weiterhin darum, dass wir die Ansteckungsrisiken reduzieren, um insgesamt gut, d.h. ohne weitere Einschränkungen durch Herbst und Winter zu kommen! Die Chancen dafür stehen nicht schlecht! Jeder Einzelne ist jedoch weiterhin gefordert, maximale Disziplin walten zu lassen!

Gem. unseres Veranstaltungskalenders liegt noch der Fari-Cup Anfang November vor uns. Aktuell ist geplant, dass der Fari-Cup nach der Absage im vergangenen Jahr wieder stattfindet. Allerdings ist die Veranstaltung aufgrund der weiterhin bestehenden Corona Beschränkungen nur in abgespeckter Form als Alster.Achter.Challange, d.h. nur als Achter-Rennen mit deutlich reduzierter Teilnehmerzahl möglich. Grundsätzlich gilt jedoch: Besser ein „Fari-Cup light“ als gar kein Fari-Cup! Wir freuen uns also, dass das Organisationskomitee um Hanns-Christian Neumann einen Modus gefunden hat, den Fari-Cup trotz aller widrigen Umstände in einem vertretbaren Rahmen zu veranstalten.

Die Mitgliederversammlung hat gezeigt, dass bei unseren Mitgliedern ein großes Interesse an unserem Sanierungs- und Erweiterungsprojekt besteht: Zahlreiche, durchaus auch kritische Rückfragen im Anschluss an die Präsentation des Bau- und Finanzierungsausschusses zum aktuellen Projektstand belegen dies! Mit der Verabschiedung unseres Wirtschaftsplanes für das laufende Jahr inkl. eines projektbezogenen Planungsbudgets, hat die Mitgliederversammlung die Voraussetzung für die weitere Detailplanungen zur Sanierung und Aufstockung des Clubhauses geschaffen und der Ausschuss kann nun die Planungen vorantreiben. Ziel bleibt, dass wir anlässlich der nächsten Mitgliederversammlung im Februar 2022 auf der Grundlage konkreter Kostenschätzungen über das Projekt entscheiden können.

Gegenwind erhalten wir derzeit vermehrt aus unserer Nachbarschaft: Beschwerden aufgrund nächtlicher Ruhestörungen ausgehend von Feierlichkeiten auf dem Steg und zuletzt auch Einsprüche gegen den positiven Vorbescheid des Bezirksamts Eimsbüttel zur Aufstockung unseres Bootshauses sind neue Erfahrungen und belegen, dass sich das Umfeld unseres Clubhauses zunehmend von einem Bürostandort in ein Wohngebiet wandelt. Wir werden hierauf reagieren müssen, um unnötige Konfrontationen mit unserer Nachbarschaft zu vermeiden!

Mit besten Grüßen

Jan Warmke
Vorsitzender

Zu diesem Heft

→ Seit der letzten Ausgabe im April/Mai hat unser Clubleben dank der Lockungen der Corona-Auflagen wieder erfreulich an Fahrt aufgenommen. Wir möchten Euch mit unseren Artikeln und den zahlreichen Stimmungsbildern die vielen schönen Momente näherbringen, auch in der Hoffnung, dass es noch mehr von Euch an das Alsterufer 9 schaffen – wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Insgesamt sind wir gefühlt wieder nah dran an der „Normalität“ und unser Steg ist mitunter brechend voll. Neben aller Freude, keimt daher auch immer wieder die Sorge vor Rückschlägen auf. Hoffen wir alle auf das Beste und beachten weiter die geltenden Regeln!

In dem hinter uns liegenden olympischen Sommer konnten wir mit großer Freude Torben Johannesen zu seiner im Deutschland- Achter gewonnenen Silbermedaille gratulieren und ihn gebührend bei der FARI empfangen und feiern. Unser herzlicher Glückwunsch geht an dieser Stelle auch an unsere weiteren „Edelmetall“-Jungs, unsere Athleten haben allesamt sehr beachtliche sportliche Erfolge errungen und auch hierüber wird ausführlich informiert.

Außerdem setzen wir unsere Reihe zum Thema Rudertechnik fort und bringen unsere Begeisterung für das Coastal-Rowing zum Ausdruck. Über die Interne Regatta berichten wir ausführlich in der kommenden Ausgabe. Auf die zahlreichen Fotos von Walter Schießwohl und Ingo von Schönberg habt Ihr bereits Zugriff (Login und Passwort siehe Club-E-Mail).

Wir wünschen Euch viel Vergnügen bei der Lektüre des FARI Kuriers und weisen Euch abschließend gern darauf hin, dass der in der letzten Ausgabe avisierte FARI-Krimi „Helen Dorn - Die letzte Rettung“ mit dem Auftritt unserer Stars ab Minute 14:45 in der ZDF-Mediathek bis 27.08.2022 verfügbar ist:
https://www.zdf.de/serien/helen-dorn/helen-dorn---die-letzte-rettung-100.html
Eure Ideen, Rückmeldungen und Beiträge sind uns wie immer sehr willkommen!

Euer Redaktionsteam
Ingo von Schönberg
Kay Bohlmann
Sönke Utermark

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. // IvS

Ausgabe	Abgabe-Termin
DEZEMBER	08.11.21

Clubkalender 2021

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.

Briefe an die Redaktion

Dem Redaktionsteam einen Guten Tag!

In den 1950er Jahren habe ich erstmals den „Favoriten-Kurier“ – verglichen mit der Ausgabe April/Mai 2021 ein Oktavheftchen – gelesen. Die Jahrzehnte haben es erwachsen – nicht alt – werden lassen. Nein, es ist prall gefüllt mit jugendlicher Lebendigkeit und lässt auch Platz für Worte, die über das aktuelle hinaus denken. Und: selbst ein „geborener“ Riemenruderer kann die ihm nie ganz vertrauten – und lange abschätzig beurteilten – Geheimnisse des Skullens verstehen.
Dass dabei auch Platz bleibt für mitfühlende Worte ist Zeugnis der Gemeinschaft.
Dank an das Redaktionsteam für die zeitaufwendige Arbeit!
Mit sportlichen Grüßen
Klaus Funke, 6. Juni 2021

Herzlichen Dank, lieber Klaus!

Eure Meinung und Rückmeldungen zum Fari Kurier sind uns wichtig. Gerne auch kritisch – und angereichert mit Ideen und Verbesserungsvorschlägen. Oft genug ergeben sich daraus fruchtbare Diskussionen und Überlegungen zu interessanten Berichten und Aktivitäten im Club.

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

...so könnte es auch dieses Jahr schon wieder werden!

ALSTER.ACHTER.CHALLENGE.

Die schlechte Nachricht zuerst:

Was ist denn nun mit dem FariCup? Wird das nun was dieses Jahr? Leider Nein! Er fällt erneut aus, wir bekommen eine derartig große und komplexe Veranstaltung unter Wahrung aller Auflagen nicht hin!

Aber schon wieder ein Jahr ohne Wettkampf? Jetzt, wo hoffentlich Licht am Ende des Tunnels ist? In einem olympischen Jahr? Sind nicht gemeinsamer Sport und Wettkampf das Beste gegen den „Corona Blues"? Und ist nicht gerade jetzt die richtige Gelegenheit, diejenigen zu unterstützen, denen es nicht so gut geht?

OK, deswegen nun also die gute Nachricht: Wir haben uns - nur für 2021 - etwas ganz Neues überlegt und mittlerweile sind wir im Organisationsteam ganz begeistert von der Idee. Wir hoffen, Ihr auch! Ja, wovon denn eigentlich? Na, von der neuen Alster.Achter.Challenge.

Und so funktioniert's:

Die „challenge" – um hier im Zeitgeist zu bleiben - ist gleich zweifach: Zum einen geht es darum, die Rennstrecke von knapp 8 km mit den ruder-üblichen Blut, Schweiß und Tränen als schnellstes Boot zu absolvieren. Zum anderen geht es darum, mit dem Erreichen einer möglichst hohen Spendensumme eine positive Botschaft des Rudersportes zu senden. Durch die Kombination dieser beiden "design features" ergibt sich dann eben auch die **Alster.Achter.Challenge!**

Ungewöhnliche Zeiten bedingen ungewöhnliche Regeln

Um hier nicht gleich wieder durch Corona ausgestoppt zu werden, gibt es ein paar Besonderheiten: Die wichtigste ist, dass alle Boote selbstständig zum Start kommen und nach dem Einlauf selbstständig wieder zu ihren Clubs und Vereinen zurück fahren. Doch es fallen noch ein paar Dinge an: Die Fari stellt für externe keinen Sattelplatz, es gibt kein Regattabüro, es gibt kein gemeinsames Bier hinterher, keine Siegesfeier und auch keine Party. Und leider organisieren wir weder Leihboote, noch öffnen wir Duschen und Umkleidemöglichkeiten für externe.

Dieses hat aber auch den Vorteil, dass wir weniger Unterstützer als bei einem regulären FariCup benötigen. 2021 konzentrieren wir uns auf das Wesentliche: **wer fährt den schnellsten Achter?**

Bootsklassen? Bei der Alster.Achter. Challenge spielen nur die schnellsten mit!

Es werden nur Achter auf der etablierten Strecke von der Brücke Sengelmannstraße zur Fari starten! Wir bitten um Verständnis dafür, dass wir aus genannten Gründen dieses Jahr nur eine Strecke und eine Bootsgattung in das Rennen schicken werden. Dafür werden wir uns allerdings im nächsten Jahr ein besonderes Schmakerl für unsere Vierer und Sechser einfallen lassen.

Und wie geht das nun alles?

Es wird maximal zwei Startblöcke geben, die so weit auseinanderliegen, dass dasselbe Boot von verschiedenen Mannschaften sowohl im ersten als auch im zweiten Block gefahren werden kann. Am Renntag fahrt ihr direkt zum Start, so dass ihr zu einer Zeit, die wir noch festlegen, dort ankommt. Auf dem Weg legt ihr kurz bei den Rudervereinen Teichwiesen/Wandsbek an. Wir stecken euch dort eine Startnummer auf das Boot. Aussteigen usw. ist dort nicht möglich. Von dort fahrt ihr dann weiter in den Startbereich. Wenn alle Boote eingetroffen sind, starten wir wie üblich. Im Zielbereich nehmen wir euch die Startnummer wieder ab.

Das Kleingedruckte

Gig oder Rennboot? Riemen oder Skull? Gemischte Mannschaft oder ein reines Frauen- oder Männerboot? Offen oder Altersklasse E oder K? Na, wir ihr wollt! Alle genannten Faktoren werden über einen Koeffizienten zu Zeitgutschriften umgerechnet, so dass eine Reihenfolge klar erkennbar ist.

... auf diesen netten und gemütlichen Teil werden wir leider noch warten müssen!

Der WASP Schlagmann verausgabt sich auch als unser Webdesigner!

Begrenzte Plätze

Es gibt für jeden der zwei Startblöcke maximal 30 Plätze, danach ist Schluss! So bleiben wir einerseits unter der Grenze der derzeitigen Zulassungen, andererseits wollen wir eine gute Mischung verschiedener Clubs und Vereine sowie unterschiedlicher Mannschaften erreichen.

Trotz Schwierigkeiten: Auswärtige Boote herzlich willkommen!

Und apropos „verschiedene Clubs und Vereine": Natürlich es uns klar, dass für auswärtige Vereine ohne eigenen Zugang zur Alster unsere Regel des selbstständig zu-Wasser-Gehens herausfordernd ist. Wir bedauern dieses außerordentlich und bitten gleichzeitig um Verständnis hierfür! Aber, vielleicht findet der eine oder andere Nicht-Hamburger trotzdem den Weg zu uns? Gibt es vielleicht andere Alsteranlieger, die weniger streng sind? Oder Plätze an der Alster, an denen die Anhänger stehen können und man die Boote zu Wasser lassen kann? Wir würden uns sehr freuen und können uns gut vorstellen, dass unsere Losglücksfee unseren nicht-Hamburger Freunden besonders hold sein wird ...

Das Glück spielt auch hier mit!

Die Startplätze werden verlost und wir werden alle Mannschaften mit Startplatz ausschließlich auf **www.alster-achter-challenge.de** informieren. Aber natürlich nur, wenn ihr euch auch dort angemeldet habt. Meldeschluss ist Freitag, der 22. Oktober. Auch über den weiteren Ablauf (Zeitplan usw.) informieren wir ausschließlich über diese Webseite. Bitte beachtet, dass ihr mit einer Meldung euch damit einverstanden erklärt (Datenschutz).

Spende statt Startgeld

Nun aber: Wir werden kein Start- oder Nenngeld nehmen! Im Sinne der Veranstaltung bitten wir aber um eine Spende zu Gunsten einer bestimmten gemeinnützigen Vereinigung (Anmerkung: zu Redaktionsschluss noch unbekannt). In Abstimmung mit dem Hamburger Sportbund suchen wir hier eine Initiative, die sich mit Jugendlichen, den Folgen von Covid19 und Sport beschäftigt. Nennt uns gerne Initiativen, bei denen eure Spenden in guten Händen sind.

Wir freuen uns im Namen der Begünstigten über jeden Betrag, aber wir sehen Spenden von unter €100 pro Achter knitterig an ;-)

Ungewöhnliche Wertungen

Es gibt wird keine Siegerehrung und keine Preise geben. Es wird allerdings eine Auswertung geben, die die absolut gefahrene Rennzeit und die Zeitgutschriften jedes Bootes beinhaltet. Eine Platzierung wird somit klar ersichtlich und natürlich werden wir diese ebenso auf www.alter-achter-challenge.de veröffentlichen.

Und was sagt der Schirmherr?

Ehrliche Antwort? Er ist begeistert! Sportsenator Andy Grote begrüßt die Alster. Achter.Challenge! ausdrücklich und mit ihr Idee, „trotzdem etwas zu machen und gleichzeitig Gutes zu tun!"

Ach, und bei all dem macht der DRV mit?

Was für eine Frage! Unsere Alster.Achter.Challenge ist keine DRV Regatta, es handelt sich um eine Privatveranstaltung des RCFH mit eigenen Regeln. Natürlich werden wir auf die Einhaltung von Fairness und Sicherheit achten. Proteste gegen alles andere "Regelwerk" werden wir mit Interesse und guter Laune zur Kenntnis nehmen. Mehr passiert nicht.

Wir freuen uns – hoffentlich mit euch – auf die Alster.Achter.Challenge mit der wir glauben, ein mindestens guten "Plan B" gefunden zu haben! Nun nicht zögern - die Plätze sind rar! // **Text: Christian Neumann – Regattaleitung, Fotos: Archiv**

@likedeeler, seid Ihr dabei?

UNSER MANN IN TOKYO

Chronologie von Torbens Silber Erfolg

Torben Johannesen berichtet im Interview aus dem Trainingslager in Kinosaki

Der Deutschland-Achter konnte in Kinosaki bei einem Termin in die japanische Kultur eintauchen

Bei der Ankunft in Kinosaki wurde das Team Deutschland-Achter herzlich begrüßt

Eindrücke im Trainingslager Kinosaki

Das Team Deutschland-Achter ist im Trainingslager in Kinosaki angekommen. Bis zum 16. Juli bereiten sich die Ruderer in der japanischen Ortschaft auf die Olympischen Spiele in Tokio vor, die ab dem 23. Juli beginnen. Wie die Reise verlaufen ist, wie die ersten Eindrücke vor Ort sind und wie das Training verläuft, verrät Achter-Weltmeister Torben Johannesen im Interview.

Wie ist die Reise verlaufen?
Johannesen: Wir sind jetzt vier Tage in Japan, zwei in Kinosaki. Es war eine lange Reise. Wir sind erst nach Tokio geflogen, dann mit dem Bus weiter, haben zwischendurch in einer Unterkunft übernachtet und waren anschließend nochmal 12 Stunden unterwegs, bis wir in Kinosaki angekommen sind. Hier wurden wir aber sehr herzlich empfangen. Die Menschen standen hier mit Deutschlandfahnen an den Straßen. So etwas habe ich noch nie gesehen, das war auf jeden Fall etwas Besonderes.

Wie ist es Euch nach der Ankunft ergangen?
Johannesen: Insgesamt geht es uns allen gut, aber wir haben noch etwas mit dem Jetlag und den klimatischen Bedingungen zu kämpfen. Die hohe Luftfeuchtigkeit ist sehr drückend. Und mittags musst du versuchen, nicht zu schlafen, obwohl der Körper müde ist. Das ist eine Doppelbelastung. Der Körper muss sich erst einmal darauf einstellen. Deswegen sind wir auch etwas gedrosselt an die Sache herangegangen.

Wie waren die ersten Trainingseinheiten?
Johannesen: Wegen der Zeitumstellung und des Klimas war es anfangs anstrengender, aber es wird von Tag zu Tag besser. Wir versuchen jetzt, in unseren normalen Rhythmus zu finden und uns dann gezielt auf Olympia vorzubereiten.

Wie ist der erste Eindruck vor Ort?
Johannesen: Es ist ein guter Eindruck. Wir wohnen in einem sehr schönen Hotel, die Zimmer sind ziemlich traditionell eingerichtet, und wir haben hier zwei Etagen für uns. Das Essen ist auch gut, es ist etwas europäisch angehaucht. Die Menschen versuchen, wirklich alles für uns möglich zu machen. Auch das Ruderrevier ist absolut in Ordnung.

Olympia ist jetzt nur noch wenige Wochen entfernt. Was löst das bei Dir aus?
Johannesen: Das löst vor allem Vorfreude aus. Wir freuen uns gigantisch, dass die Olympischen Spiele stattfinden können und sich unsere Mühen gelohnt haben.

// **Interview: Felix Kannengießer Team Deutschland-Achter**

Für insgesamt 16 Tage war der Deutschland-Achter im Trainingslager in Kinosaki. In der ersten Zeit musste sich das Team erst einmal an die Zeitverschiebung und die klimatischen Bedingungen gewöhnen. „Anfangs hat die hohe Luftfeuchtigkeit gestört, und durch den Jetlag gab es einige Schlafprobleme. Das hat sich aber nach ein paar Tagen alles wieder normalisiert, so dass wir ordentlich trainieren konnten“, resümiert Bundestrainer Uwe Bender.

Silber für den Achter

Das war’s, die Ruderwettbewerbe in Tokio sind durch. Das im Vorfeld als bestes Achter-Rennen aller Zeiten angesagte Ruderhighlight bot viel Klasse, viel Drama und Surprise. Die sportlich gesehen, positive Überraschung war, dass Neuseeland überzeugend gewann. Diesmal fuhren sie schon vom Start weg ganz vorne mit, hielten sich an die knapp führenden, GER und GBR. Dem große Zweikampf der letzten 12 Jahre. In London 2012 gewann der Deutschlandachter, 2016 GBR und Silber für GER. In Tokio war es genauso. 2017, 2018, 2019 und 2020 war der Deutschlandachter der beste, 2021 wurde GBR vor GER Europameister und gewann den entscheidenden Weltcup in Luzern. Immer war es knapp zwischen den beiden.

In Tokio 2020, im Vorlauf, im Hoffnungslauf sah es nicht mehr danach aus. GBR war schwach, klar unterlegen, es lief nicht, viele Krisengespräche. Jedoch in einem Finale, gerade den olympischen, werden die Karten häufig neu gemischt, jedenfalls mischte GBR sofort wieder vorne mit, wie angestammt. GBR führt nach 500m, dann lange gleichauf mit GER. So gingen die drei durch die 1.000m… Seite an Seite, aber nun NZL hauchdünn vor GBR vor GER, der Aufgalopp für die zweite Streckenhälfte.

Wer greift an, wer kann sich über den Druck, über den Streckenschlag lösen? Dies ist die große Stärke des Deutschlandachters, die perfekte Technik, der perfekte Rhythmus. Man sieht es wieder schön. Der Achter schiebt sich hoch, kommt aus dem Wasser und alle acht Ruderer spannen sich perfekt ein, synchronst, greifen genau in dem Punkt, ganz vorne, wieder rein, bevor das Boot sich senken kann. Wie beim Dropkick, schießt der Achter wieder vor.

Doch die beiden Achter links und rechts vom Deutschlandachter haben ihr eigenes Spiel, spielen es meisterhaft. Großbritannien setzt einen Druckspurt, spielt seine deutlich stärkere Physik aus, zwei Schläge ruhiger als der Deutschlandachter, kontert deren Initiative mit viel Druck im Durchzug aus, bleibt vor ihm. Auf Steuerbord rudert Neuseeland ähnlich perfekt wie Deutschland, einen Schlag ruhiger aber mit noch ein bissschen mehr Vortrieb, setzt sich ganz langsam, aber unwiderstehlich, ab. Sie haben jetzt die höchste Streckengeschwindigkeit, 6,1m/sek., erst 1 Platz, dann 2 Plätze, 3 Plätze… fast eine halbe Länge vor Deutschland.

Dann, 300m vor dem Ziel, greift der deutsche Achter an, mit allem, was er hat, 2 Schläge höher als die Gegner, SF 42, 43, 44 … sie haben jetzt die höchste Bootsgeschwindigkeit, 6,6m/sek. Keiner der anderen Achter hat auf der Strecke so eine Maximalgeschwindigkeit überhaupt erreichen können. Sie kommen auf, nur noch ein Bugkasten ist Neuseeland vorne, GBR ist nun hinter ihnen im Rennen um Silber. Dann ist die Ziellinie da, vorbei. Schade, sie hatten einfach nicht mehr genug Wasser vor sich, um an NZL auch noch vorbei zu rudern. Sie gewinnen verdient Silber, knappestens im Photofinish vor den verzweifelt heran sprinteten Riesen aus GBR.

// **Michael Buchheit, Rudersport (Auszug)**

800 Favoriten waren dabei und erlebten eine "Weltpremiere"

Nachtschicht zu Hause!
Alle Favoriten stellten den WECKER und erlebten zu Hause um 3:25 h vor dem eigenen Fernseher das Rudererereignis live, drückten die Daumen, hielten ein Gläschen Sekt bereit und wurden nach dem Rennen für diese beispiellose Unterstützung in Zeiten der Pandemie für den Deutschlandachter zusätzlich belohnt. Freibier für alle und Champagner für den Gewinner für die schnellste Übermittlung des Resultats mit Selfie, gestiftet von Spiddel!

Spätschicht der Favoriten!

Unser „Silber Junge“ Torben Johannesen landete Sonntag 1.08.2021 mit einstündiger Verspätung um 23.30 h am Flughafen Hamburg .

Die Familie, der Vorstand, die Trainingsgruppe und zahlreiche Favoriten bereiteten Torben einen gelungen Empfang mit lautstarkem Jubel und Beifall.

// **Fotos: Ingo von Schönberg**

Das dramatische Rennen konnte auf der FARI Terasse in voller Länge mitverfolgt werden.

Gebannte Stimmung beim hochklassigen Rennen

Applaus zum großartigen Erfolg!

Torben schildert seine persönlichen Eindrücke in Tokio

Staatsrat Christoph Holstein würdigt die Leistungen von Torben

Großer FARI Empfang für Torben

Bei schönstem Sommerwetter empfingen wir am 11. August 2021 unseren Silbermedaillen-Gewinner von Tokio Torben Johannesen. Etwa 150 Favoriten und Gäste begrüßten Torben nach seiner Rückkehr aus Tokio auf der Terrasse des Clubhauses und genossen einen lauen Sommerabend bei kühlen Getränken, Grill-Buffet und guten Gesprächen. Nachstehend geben wir die Ansprache von Jan Warmke anlässlich des Empfangs in leicht gekürzter Form wieder:

Liebe Favoriten,
liebe Gäste
Wir begrüßen unter uns den Silbermedaillen-Gewinner von Tokio TORBEN JOHANNESEN!
Wir freuen uns, dass Torben heute den Weg in „seinen“ Club gefunden hat!
Außerdem heißen wir bei uns willkommen den Leiter den Leiter des Sportamts, Herrn Staatsrat Christoph Holstein. Wir hoffen, dass auch Herr Senator Andy Grote noch den Weg zu uns findet – derzeit berät er noch in der Finanzbehörde über den Sportetat für die Jahre 2023 und 2024.

Lieber Torben, da stehst Du nun als frisch gebackener Silbermedaillen-Gewinner und reihst Dich damit in die kurze Reihe derjenigen Mitglieder ein, die unsere Farben bei Olympischen Spielen vertreten und Medaille mit an die Alster gebracht haben.

Ich bin Freitag vor 10 Tagen wie von Spiddel angeordnet irgendwann um kurz nach 3 Uhr morgens aufgestanden und habe mir den Ruder-Krimi im Achter angesehen. Enger lag ein Achterfeld in einem olympischen Finale wohl noch nie zusammen. Eine Medaille war für alle Finalisten greifbar. Der Deutschland-Achter war gut gestartet und ging sogar mit einer knappen Führung über die 500m-Marke. Der Bord-an-Bord-Kampf ging weiter und bei 1.000m lagen Neuseeland,

Club-Präsident Jan Warmke in seiner Ansprache

Große Aufmerksamkeit bei den Favoriten

Großbritannien und Deutschland nahezu gleichauf. Bei 1.500m lagen dann die Neuseeländer vorn, gefolgt von den Briten und der deutschen Crew. Auf den letzten 500m ging dann beim Deutschland-Achter nochmal die Post ab: Der Abstand auf die Neuseeländer wurde von 1,76 Sekunden bei 1.500m auf weniger als 1 Sekunden reduziert und die Briten wurden mit 13/100 Sekunden auf den Bronze-Rang verwiesen.

Ich bin ehrlich: Ich hatte nach dem Saisonverlauf nicht mit einem solchen, wie ich finde positiven Ausgang für den Deutschland-Achter gerechnet. Für mich waren die Briten und Niederländer die Favoriten, stark hatte ich auch noch die Amerikaner eingeschätzt, aber die Neuseeländer hatte ich überhaupt nicht auf dem Zettel… Insofern habe ich mich an besagtem Freitagmorgen für Euch über die Silber-Medaille wahnsinnig gefreut! Ich bleibe dabei: Ihr habt Silber gewonnen und nicht Gold verloren!

Es muss auch gesagt werden, dass dieser Erfolg in einer Pandemie errungen wurde. All die Entbehrungen, die Leistungssportler unter normalen Bedingungen auf sich nehmen, um sportliche Höchstleistungen zu erbringen, der Schweiß, der fließt und auch die Tränen, die vielleicht vergossen werden, wiegen in Pandemie-Zeiten, in denen unter Quarantäne-Bedingungen trainiert wird, ungleich schwerer. Insofern gilt Dir, lieber Torben, und all den anderen Sportlern unser besonderer Respekt und unsere Hochachtung dafür, dass ihr auch unter erschwerten Bedingungen durchgehalten habt. Hoffentlich entfallen diese Erschwernisse sehr, sehr bald!

Im Hinblick auf Deine Heimatstadt hast Du nun leider etwas Pech gehabt: Ausgerechnet bei den Spielen in Tokio gewinnt mit Alexander Zverev ein anderer Hamburger als erster Deutscher überhaupt bei den Olympischen Spielen eine Goldmedaille im Tennis-Einzel. Die Politik versucht nun, Zverev zum Hamburger Goldjungen und Botschafter des Hamburger Sports zu machen: Mit einem Lear-Jet wurde er nach seiner Landung in Frankfurt nach Hamburg geflogen, um ein paar Fotos mit der Jugend des UHCs zu machen und sich im Beisein des Bürgermeisters in das goldene Buch der Stadt einzutragen – um unmittelbar danach mit dem Lear-Jet wieder die Stadt zu verlassen. Der Öffentlichkeit bleibt dabei weitgehend verborgen, dass sowohl Zverev selbst als auch seine Familie seit langem ihre Zelte in Hamburg abgebrochen haben und heute in Monaco leben. Unter dem Aspekt der Authentizität bist Du, Torben, sicherlich der geeignetere Sportbotschafter unserer Stadt – und das nicht nur, weil Dein Wohnsitz und auch der Deiner Familie eben Hamburg und nicht Monaco ist….

Begeisterte Jungfavoriten

In der Geschichte der neuzeitlichen Olympischen Spiele konnten deutsche Achter-Mannschaften bislang 6-mal eine Goldmedaille gewinnen. Die Zeitspanne zwischen den Jahren mit Goldmedaillen beträgt im Mittel 10,4 Jahre. Wenn ich nun vom Jahr der letzten Goldmedaille – das war 2012,wie niemand besser weiß, als dein Bruder Eric – 10,4 Jahre weiterrechne, komme ich irgendwo im Jahr 2022 an. Nächstes Jahr wird aber keine Olympiade stattfinden, sondern voraussichtlich erst im Jahr 2024 – und dann ist zumindest statistisch wieder ein Deutschland-Achter dran! Du, lieber Torben, musst also noch bis 2024 dranbleiben – dann besteht wieder eine Gold-Chance – zumindest wenn man der Statistik glaubt… Da trifft es sich gut, dass Du bereits erklärt hast, bis Paris durchhalten zu wollen.

Torben wir sind alle stolz auf Dich und hoffen, dass Du in Deiner Sportlerlaufbahn noch das erreichst, was Du in Tokio so knapp verfehlt hast. Wir danken Dir, dass Du heute bei uns bist, Deinen Eltern, dass sie solch ein Prachtkerl in die Welt gesetzt haben und Deinem Bruder, dass er Dir – so hört man – immer als Ratgeber zur Seite steht.

Hanno und Theo gratulieren und künden an: die Trainingsleute helfen bei der Umgestaltung des neuen Gartens von Torben.

Torben an der Seite von Axel Schindowsky

Unsere Favoriten mit Olympia Medaillen: Eric (Gold London, Silber Rio de Janeiro) und Torben (Tokio Silber) Johannesen mit Frank Richter (Bronze Barcelona, Silber Atlanta)

Torben als begehrter Foto-Partner - Jan hatte alle Hände voll zu tun, den Fotowünschen der Jungfavoriten nachzukommen

Nach seiner Rede sicherte Jan im Namen des Vorstands Torben zu, dass der Club rechtzeitig zur Saison 2022 einen neuen Zweier anschaffen wird, um Torben weiterhin ein optimales Training zu ermöglichen. Jan verband diese Zusicherung mit dem Wunsch, dass Torben das Boot zukünftig vor allem auf der Alster oder mindestens auf der Dove-Elbe und weniger auf dem Dortmund-Ems-Kanal nutzen wird… Spiddel überreichte im Namen des Clubs einen Hotel-Gutschein für eine Wellness und Entspannungswochende zu zweit und die Jungfavorite sagte zu, Torben bei seinem Umzug und der Anlage des Gartens hilfreich zur Seite zu stehen.

// **Text: Jan Warmke, Fotos: Kay Bohlmann und Ingo von Schönberg**

Versammlungsleiter Christian Heim mit Clubpräsident Jan Warmke

MITGLIEDERVER-SAMMLUNG 2021

– schließlich fand Sie doch noch statt...

140 Favoriten fanden sich am 11. August 2021 im Clubhaus ein, um im direkten Anschluss an den Olympia-Empfang für Torben Johannesen an der mehrfach verschobenen Mitgliederversammlung 2021 teilzunehmen. Dank der zuvor von Joachim Beyer und Jan Widderich installierten Lautsprecher-Anlage folgten zahlreiche Favoriten bei sommerlichen Temperaturen der Versammlung von der Terrasse aus, sodass die Sitzordnung mit ca. 80 Plätzen im großen Saal und dem Curt-Grass-Raum sowie 60 Plätzen im Außenbereich insgesamt coronakonform gestaltet werden konnte.

Der Vorsitzende Jan Warmke berichtete von den zusätzlichen Herausforderungen, die im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie durch den Vorstand zu meistern seien. Erfreulich sei insbesondere, dass es infolge der Pandemie bislang nicht zu einem Mitgliederschwund gekommen sei: Die Mitgliederzahl lag zum Ende des Jahres 2020 bei 807 Mitgliedern und damit nahezu auf dem Niveau des Vorjahres.

Die coronabedingte Schließung des Bootshauses wurde genutzt, um Renovierungs- und Sanierungsarbeiten durchzuführen. Die entsprechenden Maßnahmen schlugen mit 120 TEUR zu Buche, davon seien noch abzuziehen Fördermittel der Investitions- und Förderbank, die kurzfristig ausgezahlt würden. Die Renovierungs- und Sanierungsmaßnahmen hätten die Clubfinanzen erheblich belastet, sodass sich die Kassenbestände zum Ende des Jahres 2020 gegenüber dem Vorjahr um 128 TEUR reduzierten. Dies sei nach Auffassung von Jan Warmke vertretbar, da die entsprechende Liquidität nicht durch den Schornstein gegangen sei, sondern für überfällige Renovierungs- und Sanierungsmaßnahmen verwendet wurde.

Stellvertretend für die Kassenprüfer bestätigte Selk Storjohann, dass die Prüfung der Buchhaltung zu keinen Beanstandungen geführt habe

Fari Kassenwart Reinhard Krotz erläutert Rückfragen der Mitglieder

CLUB INTERN

Malte Grüneisen wurde zum neuen Bootswart gewählt

Neu im Wahlausschuß: Richard Justenhoven

Hanns-Christian Neumann ist als neuer Beisitzer verantwortlich für den Fari Cup

Kay Bohlmann mit wachem Auge

CLUB INTERN

Unsere Mitgliederversammlung wurde drinnen...

Dierk Fahrenkrog sammelt Stimmzettel ein

und beantragte die Entlastung der Kassenwarte. Diesem Antrag und auch dem Antrag des Versammlungsleiters auf Entlastung des gesamten Vorstands stimmte die Mitgliederversammlung ohne Gegenstimmen zu.

Durch die Wahlen wurde der aktuelle Vorstand im Wesentlichen bestätigt. Mit Malte Grüneisen (Bootswart), Sepp Schäfer (Beisitzer Training und Regatten) und Hanns-Christian Neumann (Beisitzer Fari-Cup) zogen zudem drei neue Mitglieder in den erweiterten Vorstand ein und besetzen vakante Positionen. An dieser Stelle ist den Amtsvorgängern Michael Heimsoth, Kai Ramming und Joachim Beyer für ihre langjährige Vorstandsarbeit zu danken.

Für den Bau- und Finanzierungsausschuss erläuterten Walter Gebhardt, Marc Holzhausen, Jan Thielebein und Dierk Fahrenkrog den aktuellen Stand der Planungen zum Sanierungs- und Erweiterungsprojekt. Im Fokus der Ausführungen standen die äußere Gestaltung und die Flächennutzung innerhalb des Baukörpers. Auf besonderes Interesse stießen neben dem unmittelbar vor der Versammlung gelieferte 3D-Modell zur Bootshausaufstockung die Überlegungen des Ausschusses zu den Bootslagerplätzen, zur Sauna und des Ruderbeckens (beide Einrichtungen waren in den präsentierten Planungen nicht mehr enthalten) sowie zur Gestaltung des Indoor-Sportbereichs. Die teilweise sehr lebhafte Diskussion zeigte, dass im Hinblick auf die finale Planung diesbezüglich weitere Überlegungen anzustellen sind.

Eine ausgiebige Diskussion entwickelte sich ebenfalls zum Ergebnis des Jahres 2020 und zum Wirtschaftsplan 2021. Insbesondere zum Wirtschaftsplan 2021 sowie zur Investitions- und Finanzierungsplanung wurden zahlreiche Rückfragen gestellt. Diese Fragen wurden vom Kassenwart Reinhard Krotz und von Jan Warmke umfassend beantwortet. Dem Wirtschaftsplan 2021, der u.a. ein Planungsbudgets von 75 TEUR für das Sanierungs- und Erweiterungsprojekt enthält, wurde schließlich mehrheitlich zugestimmt. Im Sinne einer besseren Transparenz wurde außerdem zugesagt, dem Wirtschaftsplan 2022 eine gesonderte Investitions- und Finanzierungsplanung beizufügen.

// **Text: Jan Warmke, Fotos: Kay Bohlmann und Ingo v. Schönberg**

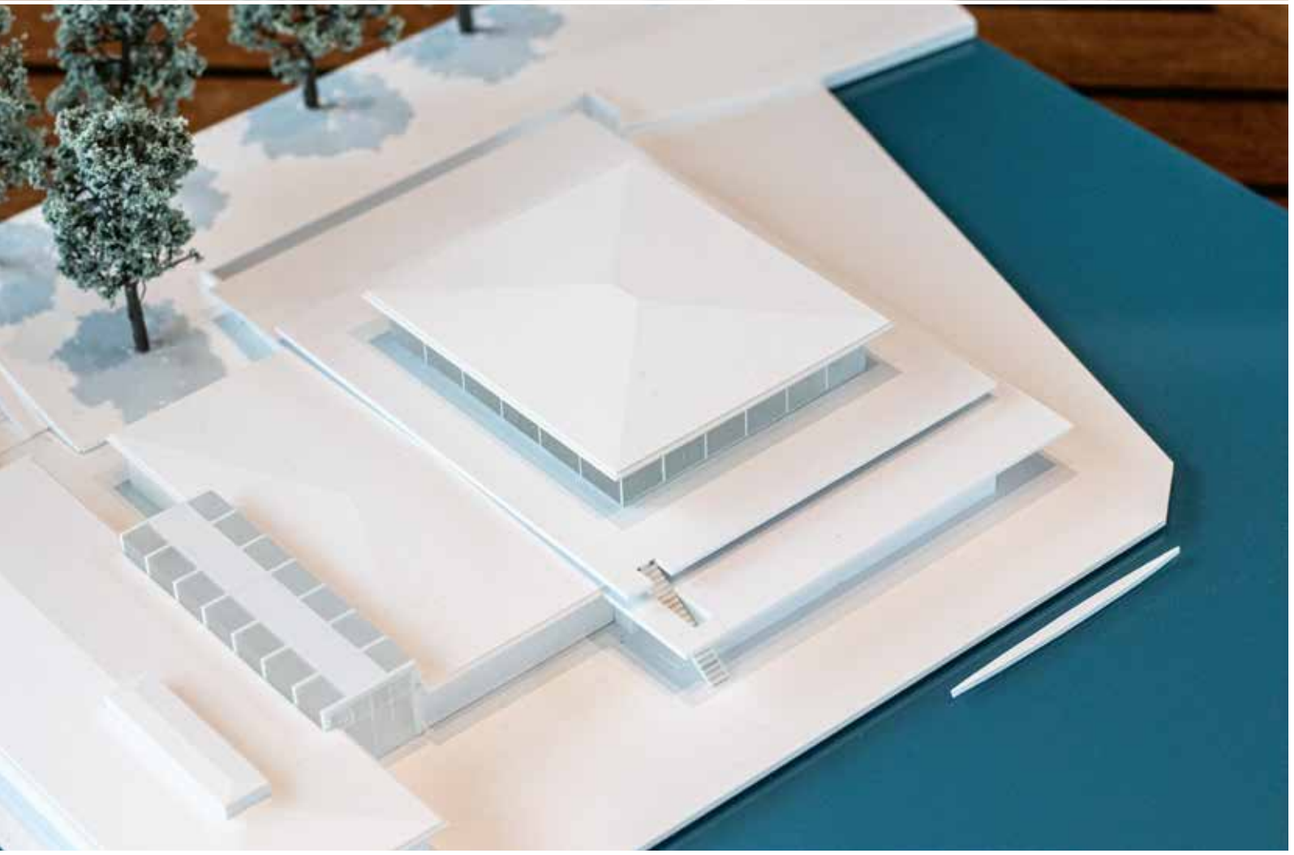
Jan Warmke

Gespräche in kleiner Runde nach der Versammlung

...und draußen mitverfolgt. Durch diese Verteilung konnte die Veranstaltung Corona-konform realisisert werden.

Dr. Klaus Langebeck fasst das Geschehen als Schriftführer zusammen.

Unsere Jung-Favoriten bei der Abstimmung



Das auf der Mitgliederversammlung vorgestellte Modell kann in den Clubräumen eingesehen werden.

ES GEHT WEITER! DER BAUAUSSCHUSS BERICHTET

Nach der Mitgliederversammlung und der Freigabe des Planungsbudgets für unser Sanierungs- und Erweiterungsprojekt geht der Bauausschuss mit Elan in die weitere Planung!

Der Bauausschuss hat mit seiner Präsentation auf der Mitgliederversammlung nicht nur den aktuellen Projektstand dargelegt, sondern eindringlich die Notwendigkeit der Erweiterung und Sanierung dargelegt: Die Wintersaison wird uns allen erneut die beengte Situation im Kraftraum vor Augen führen, neue Boote können nur angeschafft werden, wenn vorhandene verkauft werden. Des Weiteren sind Stellplätze für Fahrräder knapp und das Abstellen der Fahrräder auf dem Steg oder aber auch im Clubhaus ist dauerhaft keine Lösung. Wichtig für die Zukunft ist auch der barrierefreie Ausbau des Clubhauses und der Sanitäranlagen.

Mit dem vorliegenden positiven Bauvorbescheid haben wir die einmalige Chance, unseren Club fit für die nächsten Jahre zu machen. Der Sportrahmenvertrag für das Grundstück wurde verlängert und damit ist der Standort für die nächsten 25 Jahre gesichert. Es geht nicht um die Gewinnung neuer Mitglieder, sondern um die Verbesserung des sportlichen Angebotes für die jetzigen Mitglieder.

Erfreulich ist das Ergebnis der Baugrunduntersuchung. Für unser Vorhaben wurde uns eine ausreichende Tragfähigkeit des Baugrundes und der Fundamente bestätigt - das vereinfacht die Planung und führt letztendlich auch zu einer Kosteneinsparung. Außerdem verfügen wir mittlerweile über ein 3D-Modell, das eindrucksvoll die gelungene Proportionierung des Baukörpers im aktuellen Planungsstand unterstreicht.

Die teilweise lebhafte und engagierte Diskussion z.B. über die Beibehaltung der Sauna und des Ruderkastens sowie Nutzungskonzepte des Indoor-Sportbereichs zeigen, dass in Einzelfragen noch Abstimmungsbedarf besteht. Insofern wird es noch im Oktober eine weitere projektbezogene Befragung aller Mitglieder geben, um die Bedenken und Vorstellungen der Mitglieder auch mit fortschreitender Planung aufzunehmen und auch zu berücksichtigen.

Auf der Grundlage der Zustimmung der Mitgliederversammlung zum Wirtschaftsplan 2021 inkl. Planungsbudget konnten wir den Auftrag für die weitere Detailplanung erteilen. Das Planungsbudget ist durch eine Spende eines langjährigen Clubmitgliedes abgesichert. Die Detailplanung ist nicht nur Basis für den Bauantrag, sondern auch für die genaue Baukostenschätzung, die Grundlage für eine Beschlussfassung über die konkrete Ausführung der Baumaßnahmen auf der nächsten Mitgliederversammlung sein wird.

Grundsätzlich ist unser Eindruck, dass die große Mehrheit der Mitglieder die Notwendigkeit der Erweiterung und Sanierung des Clubhauses sieht und bei vielen Mitgliedern auch die Bereitschaft besteht, das Projekt in den unterschiedlichsten Formen zu unterstützen. Dabei geht es nicht nur um Finanzmittel, sondern auch um Ideen zur optimalen Gestaltung und Ausführung des Projekts. Der Bauausschuss ist offen für diese Ideen! Wir sind unter bauausschuss@favorite-hammonia.de zu erreichen.

Dass die Umsetzung des Projekts kein Selbstgänger ist und wir Gegenwind aus unterschiedlichen Richtungen erfahren werden, zeigen mittlerweile drei Widersprüche aus unserer unmittelbaren Nachbarschaft gegen den für uns positiven Vorbescheid des Bezirksamts. Wir sind jedoch optimistisch, dass dieser Widerspruch keinen Erfolg haben wird und machen mit voller Kraft weiter!

// **Text: Jan Warmke und Dierk Fahrenkrog, Fotos Ingo von Schönberg**

geschult wird in 3er Gruppen am Schwimmsteg

Active City Summer bei der FARI

→ Anfang Juni startete wieder der Hamburger „Active City Summer“. Dabei bieten die Hamburger Sportvereine insgesamt mehr als 2.000 kostenlose Schnupperkurse an. Ziel der Aktion ist es, mit einem vielfältigen und attraktiven Angebot wieder mehr Mitglieder in die Clubs zu bekommen. Das Angebot ist vielfältig: Von Kanufahren über Beachvolleyball bis hin zu Wandertouren kann beim „Active City Summer“ fast alles ausprobiert werden. Neu dabei sind Angebote im Segeln (HSC), Klettern und im American Football. Die Idee hinter dieser Initiative ist allen Hamburgerinnen und Hamburger die Möglichkeit zu bieten, die Sportvereine in ihrem Stadtteil auszuprobieren und in Bewegung zu kommen. Nötig ist dafür nur eine Online-Anmeldung und schon kann man bei so vielen Kursen mitmachen, wie man möchte – und das völlig kostenlos. Im vergangenen Jahr waren 13.000 Hamburgerinnen und Hamburger bei diesem Programm dabei.

Die FARI ist in diesem Jahr ebenfalls wieder an dem „Active City Summer“ beteiligt - bis Ende September bieten wir interessierten Freizeitsportlern an 3 Tagen in der Woche Schnupperkurse im Rudern an, um erste Erfahrungen auf dem Wasser sammeln zu können.

Wie im letzten Jahr werden die Teilnehmer von unserem Breitensporttrainer Niels de Groot betreut. Pro Einheit ist die Teilnehmerzahl auf 6 Interessenten beschränkt. Und die Teilnehmer üben hauptsächlich im Bereich des Schwimmsteges im Einer. „Ziel dieses Schnupper-Trainings ist es, 3 Schläge geradeaus und - noch wichtiger- auch wieder zurück zum Steg zu machen!“ sagt Niels.

QR-Code Link für den Videobeitrag von Sat1

Das Interesse ist wie im letzten Jahr sehr groß und selbst dem Sender SAT1 war es einen 3-minütigen Fernsehbeitrag wert, um über unseren Ruderkurs zu berichten. Der Reporter Bastian Pöhls wagte sich ins Skiff und konnte, wie wir es gerne bei ausbaufähigen Regattaergebnissen formulieren, wichtige Erfahrungen sammeln. Den kurzen Filmbeitrag gibt es hier zu sehen: https://www.sat1regional.de/active-city-summer-sat-1-reporter-probiert-rudern-auf-hamburger-alster-aus/

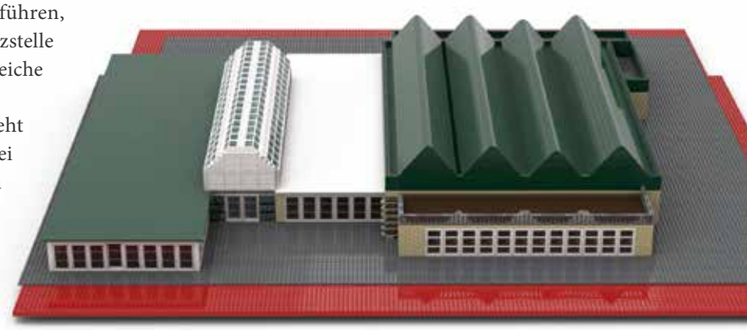
Wir hoffen letztendlich durch dieses Angebot, Neumitglieder gewinnen zu können, auch wenn interessanterweise bei der Teilnehmerstruktur lediglich 20% männliche Teilnehmer zu verzeichnen sind und die Mehrheit der Teilnehmerinnen nach dem Schnupper-Kurs von Niels an andere Clubs verwiesen worden sind.

Text und Fotos Kay Bohlmann

BFD-Projekt von Younes Götz: die Fari aus LEGO®

→ Jeder BFDler ist verpflichtet ein Projekt durchzuführen, welches gewinnbringend und sinnvoll für die Einsatzstelle ist und natürlich auch für den BFDler selbst eine lehrreiche Herausforderung darstellt.

Das Projekt, was ich mir ausgesucht habe, besteht darin das Gebäude der Fari in Lego nachzubauen. Dabei besteht der Mehrwehrt für den Verein darin, dass man ein physisches, maßstabsgetreues Modell des Gebäudes hat, was vor allem in Hinsicht einer geplanten Modernisierung und Aufstockung des Gebäudes eine Möglichkeit ist, die bauliche Zukunft des Gebäudes auf spielerische Art und Weise zu Visualisieren.



Visualisierung mit der CAD Software „Studio 2.0“

Für mich persönlich bietet das Projekt die Möglichkeit viel Erfahrung mit strukturierter Planung und Umsetzung eines komplett eigenständigen Projektes zu sammeln, für das ich alleine verantwortlich bin. Außerdem verlangt so eine Art Projekt viel Kreativität und Problemlösungsbereitschaft von einem ab. Vor allem, wenn man sowas nicht regelmäßig macht.

Die größte Motivation für mich ist dabei meine Verbindung zu der Marke Lego aus meiner Kindheit und der spielerisch-kreativen Arbeit am PC.

Wie jedes erdenkliche Hobby gibt es auch zum Legomodellbau Terabyte an Informationen, wie man genau ein Gebäude nachbaut.

Hier die wichtigsten Informationen einmal zusammengefasst:

- Beim Maßstab muss man sich entscheiden, ob man im sogenannten „Microscale“ oder im „Minifigscale“ arbeiten möchte. Da „Microscale“ einen Maßstab beschreibt, bei dem ein Gebäude nur aus wenigen Steinchen „skizziert“, kommt nur der „Minifigurescale“ in Frage. Der „Minifigurescale“ hat einen Maßstab zwischen 1:42 und 1:50, je nachdem wo man guckt. Ich habe mich für 1:42 entschieden.
- Das Programm mit dem ich gearbeitet habe, ist ein CAD-Programm (Computer-Aided-Design), welches auf den Namen „Studio 2.0“ hört. In der Legocommunity ist es das gängigste Programm um Modelle zu entwickeln.
- Das Programm hat alle gängigen Legosteine im Angebot und zeigt einem immer sofort die Anzahl der verbauten Steine an.
- Praktisch ist auch, dass „Studio 2.0“ mit der Plattform „Bricklink“ verbunden ist, was eine Internetbörse für sämtliche Klemmbausteine ist. So kann man während des Baus sehen, wieviel jeder Stein und das Modell insgesamt kostet.

Die gängige Längeneinheit in der Legowelt sind die sogenannten „Noppen“. Man muss also beim Umrechnen der echten Längen in den ungefähren Maßstab 1:42 immer beachten, wie viele Noppen das jetzt in Zentimetern sind. Dann sucht man sich den Stein der von der Länge/Anzahl der Noppen am ehesten an die Länge rankommt.

Ein einzelner 4x4 Noppenstein in Messingoptik kostet übrigens alleine schon 2€(!). An einigen Stellen stieß auch die Software an den Rand ihrer Möglichkeiten. Es ist zum Beispiel nicht möglich, Fenster an Scharnieren aufzuhängen und diese dann auf in einer bestimmten Höhe aufzulegen, damit der Eindruck entsteht, die Fenster würden in einem bestimmten Winkel eingebaut. Diese Bautechnik ist mit echten Legosteinen natürlich ohne Probleme umzusetzen.

Das Modell der Fari ist derzeit rein Digital, die ca. 8500 Teile hätten im Moment ein Wert von 560€. Die die reinen Gebäudeabmessungen sind 47,8 cm x 56,2 cm x 11cm.

Der Nachbau eines echten Gebäudes in Lego für mich mit CAD war ein echtes Novum und eine große aber schaffbare Herausforderung. Spannend war für mich zu sehen, dass man beim Entwickeln so eines Modells auch wirtschaftlich handeln muss, auch wenn es „nur“ ein Legomodell ist.

Ich hoffe ich kann vielleicht noch während meiner Zeit im Verein das Modell in echt bauen, um meine Vision aus dem Computer haptisch zu machen.

// **Text und CAD-zeichnung: Younes Götz**

Lieber Younes, wir alle von der FARI sind Dir zu großem Dank verpflichtet!
Ohne Deine tatkräftige Unterstützung und Deine vielen guten Ideen wären viele Aktivitäten rund um das Kinderrudern und den Schulsport nicht umsetzbar gewesen. Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg bei Deiner Ausbildung zum Schiffsmechaniker! Wann immer Du möchtest, schau gerne rein bei Deiner FARI-Familie!

Breitensporttraining mit Niels de Groot

→ Seit einigen Monaten gibt es wieder ein Breitensporttraining und es ist offen für alle. Es ist tatsächlich ein offenes Training, wo jedermann spontan jederzeit dazu stoßen kann. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir treffen uns immer montagabends um 19 Uhr am Steg, dann schauen wir wie viele da sind, machen die Bootseinteilung und legen los. Wir rudern bisher Gig-boote: Vierer, Sechser und Achter. Wenn alles klappt, rudern wir zum Ruderclub an den Teichwiesen oder weiter, ansonsten wird die Strecke kürzer gehalten.

Niels de Groot

Was sollte man am Montag am Steg mitbringen?

Rudererfahrung – d.h. mindestens ein abgeschlossenes Anfängerkursniveau - und gute Laune, um gemeinsam Spaß zu haben auch beim Lernen. Alles andere bleibt eine Überraschung, weil man vorher ja nie weiß, wer alles am Steg steht und mit wem man rudern wird. Es ist daher rudertechnisch manchmal auch recht abenteuerlich.

Worum geht es?

Wir arbeiten ziemlich intensiv an der Rudertechnik. Es geht darum, locker im Boot zu werden und dem Körper alle Freiheit zu geben und die Bewegungen zu machen, die am besten zum Körper passen. Anders gesagt, wir räumen Stolpersteine aus dem Weg, die das Rudern kompliziert machen. Locker werden, locker sein und locker bleiben ist dabei ganz wichtig.

Das Schöne an dem Training ist bis jetzt, dass jeder seinen Platz im Boot finden muss. Wir nehmen jedermann mit und deshalb ist die Gruppe auch ziemlich unterschiedlich durchmischt zusammengesetzt zum Teil aus Leuten, die erst vor kurzem den Anfängerkurs beendet haben, aber auch aus Ruderern mit vielen Jahren Erfahrung - und so ist es auch immer wieder schön und spannend zu sehen, wie die Gruppe sich untereinander findet.

So - genug der Worte, wer Lust hat, findet sich also am Montagabend um 19 Uhr umgezogen am Steg ein. Wir rudern bis 21 Uhr. Und wie gesagt, jedermann ist herzlich willkommen. Ich freue mich auf Euch...

// **Text: Niels de Groot**

Ernst Papst Pokal – und die neu aufgelegten KM-Wanderpokale

→ „Kilometer Herausforderungspreis, 1952, gegeben von Ernst Papst“, so lautet die Gravur auf einem von Ernst Pabst gestifteten Silberpokal. Dieser Pokal ging 1952 an Stefan Polides, 1953 und 1954 an Uve Bodenstein. Damit ging der Pokal nach des Stifters Vorgabe in den Besitz von Uve Bodenstein über. 2009 hat Uve Bodenstein den Pokal an den Club zurückgegeben. Von 2005 – 2020, war ich Erster, das hat mir auch zwischenzeitlich den Äquatorpreis eingebracht. Die Dolle als Kilometerpreis für Senioren über 80zig habe ich ebenfalls eingefahren.

Auf dem Ernst Papst Pokal sind in ansprechender Form leider keine weiteren Gravuren möglich, daher gebe ich ihn an den Club zurück und stifte einen neuen Preis für den Erstplazierten. Dies ist ein Breitensportpreis, entsprechend den Richtlinien für das Fahrtenabzeichen, der jedes Jahr vergeben werden soll. Trainingsleute sind von der Vergabe ausgeschlossen. Der von mir gestiftete KM-Pokal für den „Zweiten“ erhielt 2020 Heino Rimek.

// **Gunther Freudenthal**

Heino Rimek freut sich über den Pokal für den Zweitplatzierten.

Morgens früh um 6 Uhr am Favoriten Steg - fotografiert von Christian „Chrille“ Heim

Christopher Harder ist neuer Zeugwart

Moin FARI!
Mein Name ist Christopher Harder und ich bin seit 2014 Mitglied in der FARI. Ich rudere bei den Likedeelern unter der sportlichen Leitung von Jasper und Cornelius. Mein Onkel Dr. Peter Wind hatte mich damals für den Sport und den Club begeistert. Ich wohne im schönen Rellingen und studiere neben dem Rudern an der Uni Hamburg BWL.

Der Ruderclub bietet für mich weit mehr als nur das Rudern selbst. Es bietet ein zweites Zuhause, Freundschaften, Weiterentwicklung u.v.m.. Deshalb möchte ich auf diesem Weg dem Club etwas zurückgeben.

Was ist mein Ziel?
Ich möchte mich nicht einfach jeden Dienstag und Donnerstag in den Club setzen und die Ware ausgeben, ich möchte zusammen mit dem Club an einem Prozess arbeiten, wie wir die Kleiderausgabe, das Design usw. optimieren können. Ich weiß, dass das Thema zum Design und Branding der Sportbekleidung ein sehr emotionales ist. Mich haben dazu vermehrt einige angesprochen und daher erachte ich dies als relevant, um mich damit zu befassen. Falls Ihr Ideen, Anregungen etc. habt, kontaktiert mich gerne unter der E-Mail harder.christopher@web.de

Damit Ihr einen Überblick über das Sortiment und die Preise habt, haben wir eine aktuelle Preisliste erstellt. Gut zu wissen ist auch, dass ich nur die Sportbekleidung ausgeben kann. Wer Interesse an der Freizeit Mode hat, muss diese Online über die Firma Elbsticker erwerben. Diese sind in der Vitrine neben dem Gastro Tresen ausgestellt.

Wer Interesse an einem Clubanzug hat, kann bei mir das Club Emblem erwerben. Das Sakko und die Hose kann bei Policke erworben werden. Informationen darüber findet Ihr in der Umkleide am Infobrett.

Ruderbekleidung Preisliste

	Ord. Mitglieder	Jungfavoriten
Ruderhemd Kurzer Arm I (Mikrofaser) I Größe XS - XXL	50,00 €	25,00 €
Ruderhemd Langer Arm I (Mikrofaser) I Größe XS - XXL	55,00 €	27,50 €
Ruderhose Kurz I (Mikrofaser) I Größe XS - XXL	50,00 €	25,00 €
Ruderhose Lang I Größe XS - XXL	55,00 €	27,50 €
Einteiler Größe XS - XXL	75,00 €	37,50 €
Fleece-Weste Größe XS - XXL	85,00 €	42,50 €
Regenjacke Größe XS - XXL	130,00 €	65,00 €
Club-Pullover Größe XS - XXL	55,00 €	27,50 €
Cap weiß I blau	10,00 I 15,00 €	
Club-Krawatte reine Seide	35,00 €	
Club-„Fliege“ reine Seide	25,00 €	
Club-Emblem für den Blazer maschinengestickt/handgestickt	5,00/10,00 €	

Ausgabezeiten: dienstags & donnerstags I 18:30 Uhr – 19:00 Uhr (ohne Anmeldung)
Bezahlung: Per Überweisung, keine Barzahlung möglich

Eric teilt seine Eindrücke der Olympiade in London mit den anwesenden Favoriten. Passt vom Platz her nicht. Auch s.u. in Ordnung?

Olympia Preisrätsel: Eric Johannesen London 2012

→ Insgesamt 51 Favoriten beteiligten sich am 3. FARI Preisrätsel, davon hatten 13 Favoriten die richtige Lösung der zwei gestellten Fragen:

Die erste Frage war eigentlich ganz einfach, musste doch nur erraten werden, auf welchem Platz und auf welcher Seite Eric Johannesen in London bei den Olympischen Spielen 2012 im Deutschland Achter saß. Über youtube konnte man sich als Hilfestellung das Rennen noch einmal ansehen und die Begeisterung der Zuschauer in London und das „Goldrennen“ vom Deutschland Achter erleben. Eric saß auf Platz 3 und damit war vielen klar: er ruderte auf Steuerbord und das war leider falsch. Die richtige Antwort war „Backbord“ und wer sich das Video bis zum Ende angesehen hatte, konnte das erkennen. Der damalige Reporter kommentierte damals: „Man kann einen Vierer oder Achter deutsch oder italienisch riggern, d.h. die Ausleger abwechselnd steuer- und backbord oder zwischendurch 2x zur gleichen Seite montieren.“ Der Deutschlandachter war bei diesem Rennen „italienisch“ geriggert.

Auch die zweite Frage war eigentlich einfach und lautete: auf welchen Platz ruderte unser Mitglied Kai Kruse (Sohn von Raimund Kruse) bei der Paralympics 2012 in London im Vierer? Hilfreich war ein Blick ins RCFH Archiv oder ein Nachschlag bei Wikipedia , die richtige Antwort lautet: Platz 4 Schlagmann.

Eric Johannesen gewann nicht nur Gold in London, sondern auch noch Silber 2016 in Rio. Kai Kruse gewann die Silbermedaille in London, heiratete später die Steuerfrau, Katrin Splitt, zusammen haben sie einen Sohn, Konstantin (4).

Kai wechselte die Sportart und fuhr seitdem erfolgreich „Paracycling Tadem“ und gewann zusammen mit seinem Piloten Stefan Nimke (Weltmeister) bei den Paralympics 2016 in Rio die Bronzemedaille im 1000 m Zeitfahren. Tokio wird nun die dritte Teilnahme an Olympischen Spielen, zusammen mit seinem neuen Piloten Robert Förstemann haben die beiden sich im 1000m Zeitfahren qualifiziert. Kai startet für den SCC Schwerin, wohnt aber mit seiner Familie in Nähe von Berlin.

2012 wurde er von Bundespräsident Joachim Gauck mit dem „Silbernen Lorbeerblatt“ ausgezeichnet.

Unter den 13 richtigen Einlösungen wurden 8 Gewinner, sowie 5 Trostpreise gezogen und am Donnerstag 29. April 2021 versammelten sich dann die Gewinner des 3 . FARI- Preisrätsel zum „Maskenball“ mit großem Abstand im großen Saal im Bootshaus. Die Preise wurden natürlich von Eric Johannesen übergeben und so freuten sich Reinhard Krotz über den 1. Preis 6 Flaschen RCFH Qualitätswein „so ein selten dämlicher Hund“. Moritz Bauer gewann den großen Kugelgrill und Dr. Klaus Langebeck die XXXL Flasche Sekt „Knallköm“. Klaas Jürssen musste eine Kiste Holsten Edel nach Duvenstedt transportieren. Henry Lomer, Bernhard von Appen und Jan Warmke waren die weiteren Gewinner. Den Sonderpreis, ein gemeinsames Essen zusammen mit den A Junioren gewann Urgestein Gunter Dietrich.

Der Initiator dieser einmaligen Fari Preisrätsel Serie, die nur in Zeiten einer Pandemie stattfinden wird, gab für alle noch eine Runde „alkoholfreie“ Getränke aus.

Eric erzählte dem „illustren“ Kreis noch einige Anekdoten von den Olympischen Spielen in London und Rio und so endete ein geselliger Abend in kleiner Runde auf Abstand und Maske .

// **Text: Gert-Rüdiger „Spiddel“ Wüstney, Fotos: Ingo v. Schönberg**

Eric teilt seine Eindrücke von den Olympischen Spielen in London

Moritz Baur

Eric Johannesen mit Reinhard Krotz

Spiddel mit Dr. Klaus Langebeck

LEISTUNGSSPORT

ENDLICH WIEDER ALLTAG

Es kehrt wieder weitgehend Normalität im Trainingsbetrieb der Fari ein. Das freut mich nicht nur für die Trainingsgruppe der Junioren, sondern ganz besonders für all diejenigen, die das Kleinboot nicht nutzten oder nutzen konnten und nun wieder wie gewohnt in ihren Vierern und Achtern aufs Wasser gehen können.

Klasse finde ich wie unsere Rudergemeinschaft die Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung im Großen und Ganzen mitgetragen hat – egal ob nun im Einzelnen immer verständlich und nachvollziehbar. Es scheint mir, dass die Impfbereitschaft und die Impfquote in unserem Verein und vielleicht auch in den Sportvereinen überhaupt, deutlich höher liegt als in der Gesamtbevölkerung. Das gibt uns zusätzliche Freiheiten und entspannt den alltäglichen Umgang miteinander.

In einem Anflug von Optimismus traue ich mich zu sagen, dass wir unter diesen Umständen dem klassischen Herbstprogramm entgegensehen mit Fari Cup, Martinsgans und Siegesfeier und weiteren internen Veranstaltungen, die ich alle noch nicht erlebt habe, die aber, so wurde mir zugetragen, allesamt erlebenswert sind. Ich bin gespannt.

Unsere Junioren-Trainingsmannschaft ist seit Anfang August wieder im regulären Betrieb und wir sind mittlerweile bei den normalen Herbsttrainingsumfängen angekommen. Für viele unserer Trainingsleute wird dieser Herbst ein ganz besonderer, denn sie haben Ihre komplette B-Junioren-Zeit unter Pandemiebedingungen trainiert, sind wenige Wettkämpfe gefahren und müssen sich nun bereits im Herbst bei der Langstrecke in Mölln erstmalig für die neue Saison beweisen. Bei einigen Sportlern kommt hinzu, dass dies der erste Test in der höherer Altersklasse A ist. Aber alle inklusive Trainer freuen sich darauf, dass es endlich wieder losgeht.

Für Hanno Wetjen und Simon Ternka steht zudem ein ganz besonderes Ereignis auf dem Programm. Sie hatten sich mit der Bronzemedaille im Vierer ohne bei den Jugendmeisterschaften in Essen Ende Juni für die Junioren-EM qualifiziert. Weil die EM der Junioren dieses Jahr auf ein Wochenende im Oktober verschoben wurde, hat sich der Deutsche Ruderverband entschlossen, die EM-Mannschaft nicht mit WM-Teilnehmern, sondern den nachfolgenden Talenten zu besetzen. Dies soll die Leistung des Vierers mit Simon und Hanno mit Ihren Partnern aus der Alemannia und Potsdam aber keinesfalls schmälern, denn das Jugendmeisterschaftsrennen und insbesondere die letzten 500 Meter, in denen sich drei Boote einen engen Kampf um Gold, Silber und Bronze lieferten, sind auch jetzt noch sehenswert. Nur vier Zehntel hinter dem Zweiten und 2,5 Sekunden hinter dem Ersten und späteren Bronzemedaillengewinner der Junioren-WM kam unser Vierer ins Ziel.

Ebenfalls im Vierer ohne und ebenfalls bei der EM starten wird Jannis Matzander mit seinem Bergedorfer Partner in Renngemeinschaft mit München, dieser Vierer allerdings der höheren Altersklasse U23. Auch für Jannis ist sein erster internationaler Start im Deutschland-Einteiler sicher ein Highlight dieser bis dahin doch so abgespeckten Regattasaison.

Drückt allen drei Sportlern die Daumen und nutzt die mittlerweile gut funktionierende Möglichkeit, Euch die Rennen online anzuschauen. Unter anderem mit Hilfe von Drohnenkameras werden hier tolle Rennvideos ins Netz gestellt, die einer Fernsehübertragung in nichts nachstehen. Auf der Fari-Webseite und über die sozialen Medien halten wir Euch informiert.

Ein weiteres Thema brennt mir seit einiger Zeit unter den Nägeln, das unseren gesamten Jugendbereich insbesondere die Kinderabteilung betrifft. Wir brauchen Unterstützung. Ich spreche hier nicht von finanzieller Unterstützung. Wir benötigen Hilfe bei der Regattabetreuung wie zum Beispiel Fahrdienste, Kochen auf Regatten, Betreuung außerhalb des eigentlichen Rennbetriebs, damit

sich die Trainer auf eben diesen konzentrieren können und wir möglichst viele Kinder für den Rennsport begeistern. Wir sind auch dankbar, wenn erfahrenere jugendliche und junge erwachsene Fari-Mitglieder, die Interesse haben, sich im Jugendtraining zu engagieren, beim Trainerteam melden. Wir erwarten weder feste Stundenzahlen, noch die Übernahme eines Amtes sondern ehrenamtliches Engagement und Verantwortungsbewusstsein und in jedem Fall Spaß, mit Kindern zu arbeiten. Die nichtbesetzte Bufdi-Stelle mach uns Sorge und diese Lücke wird uns sicherlich noch vor die ein oder andere Herausforderung stellen. Auch Lennart Schießwohl, der aus beruflichen Gründen Hamburg verlässt, wird uns mit seiner Erfahrung und seinem Engagement im Kinderbereich fehlen.

Ich wünsche uns allen freie Fahrt auf der Alster. Bis bald in der Fari! // **Text: Jan Strempel, Chef Trainer Favorite Hammonia**

Leistungsüberprüfung auf dem Ergo unter Anleitung von Jan Strempel

B-Junioren Streckenfahren in Ratzeburg

→ Das letzte Mai Wochenende sind wir eine trainingsbildene Maßnahme gegen Schleswig- Holstein auf dem Ratzeburger See gefahren. Am Sonntag wurden Kleinboot Rennen und am Montag Großboot Rennen ausgetragen. Im Einer sind Jakob Markowski, Lasse Junge und Jonah Thurston gestartet. Der erste Fari Zweier wurde von Tom Butscher und Johann Fischer besetzt, der zweite von Paul Stürmer und Christoph De Wall und Christopher Ahrens und sein Zweier Partner sind den dritten Zweier mit Fari Besetzung gefahren. Im A Bereich sind Nikos Rummler, Justus Baumbach und Jonas Lieke in ihren Booten gestartet. Am Sonntagmorgen wurden die Vorläufe in den Kleinboot Bootsklassen ausgefahren. Im Einer hat sich Lasse Junge im ersten Vorlauf vor Jakob Markowski durchgesetzt. Jonah ist als einziger leichter Einer Fahrer gestartet. Er hat sich den dritten Platz geholt. Im Zweier haben sich Christoph und Paul einen dritten Platz vor Cristopher und Ben Paßon im ersten Vorlauf geholt. Tom Butscher und Johann Fischer haben sich im zweiten Vorlauf auf den zweiten Platz errudert. Jonas Lieke ist mit seinen Partner ganz knapp vor Justus vierter geworden. Dieser ist zusammen mit Till Stückemann 6 geworden. Nikos hat sich noch zusammen mit Jonah Schönberg den siebten Platz gesichert. Am Nachmittag wurden dann die Finals ausgetragen. Im Einer hat sich Lasse den ersten Platz geholt - knapp hinter ihm war Jakob der sich noch den dritten Platz erfahren hat. Jonah hat sich in seinem Rennen wieder den dritten Platz geholt. Das Finale im Zweier haben Tom und Johann sich den ersten Platz geschnappt. Christoph und Paul haben sich auf den dritten Platz gerudert. Christopher ist auf den fünften Platz gefahren. Das letzte Rennen am Sonntag war noch ein Vierer Rennen der A Junioren. Das Boot in welchem Lieke gefahren ist hat sich Platz zwei vor dem Vierer von Justus geholt der dritter geworden ist. Nikos ist mit seinem Vierer auf den vierten Platz gefahren.

Am nächsten Tag waren dann die Großboot Rennen dran. Das erste Rennen des Tages war das 4- Rennen welches der Vierer von Lasse gewonnen hat. Das zweite Vierer Rennen war das der Leichtgewichte. In diesem Rennen ist das Boot von Tom und Johann, mit Jonah als Steuermann, knapp zweiter geworden. Das Boot von Paul und Christoph hat sich noch im gleichen Rennen den vierten Platz gesichert. Die letzten Rennen am Vormittag waren die Rennen der Vierer der A-Junioren welches Jonas` Vierer vor Nikos` gewonnen hat. Am Nachmittag waren wieder die Finals in den Großbooten. Im Leichten Doppelvierer haben sich Tom und Johann den zweiten Platz wieder vor Paul und Christoph`s Boot geholt.

Das letzte Rennen des Wochenendes war ein gemixtes Rennen zwischen den A Vierern, Achtern und dem Achter der B-Junioren. In diesem Rennen hat sich der B-Junioren Achter mit Lasse vor dem Vierer von Jonas und dem Achter mit Nikos und Justus durchgesetzt.

// **Text: Lasse Junge, Mitglied B-Junioren**

Landesentscheid 2021 Allermöhe

Der diesjährige Landesentscheid in Allermöhe war für jeden Teilnehmer der Fari ein Erfolg. Teilgenommen haben insgesamt 7 Ruderer der Kindergruppe. Im Einer Maximilian Gillmann und Julius Lünenborg und im Doppelvierer Samy Kaml, Pauli Plinz, Lukian Lund, Christoph Schellein und Steuermann Philipp Sommer. Das Ziel war: Die Teilnahme am Bundeswettbewerb und die Hamburger Meisterschaft.

Der erste Tag (Samstag 21.08.) begann früh morgens mit dem Langstreckenrennen (3000 m). Das Boot, welches das Langstreckenrennen gewinnt, qualifiziert sich somit für den zwei Wochen später stattfindenden Bundeswettbewerb. Jedes der drei Boote gewann sicher das Langstreckenrennen. Jeder von uns war stolz und kam mit viel Motivation und Lust am nächsten Tag (Sonntag 22.08.) um sich den Hamburger Meistertitel über 1000m zu sichern. Das erste Rennen von einem unserer Boote fuhr Julius Lünenborg und gewann sehr stark sein Rennen nach einem spannenden Kampf gegen seinen Verfolger. Circa 10 Minuten später startete Maximilian Gillmann sein Rennen. Er kämpfte stark bis zum Schluss und wurde Hamburger Vize-Meister. Einen kurzen Moment später startete auch das Vierer Rennen. Dieser gewann nach einem Fehler des Gegnervierers das Rennen und wurde Hamburger Meister. Der ganze Vierer bedankt sich bei Philipp Sommer, der dem Vierer durch seine Anweisungen im Rennen sehr gut half.

Es war insgesamt ein sehr erfolgreiches Wochenende für alle Fari Teilnehmer!

// **Text: Samy Kaml**

Kinder Regatta Lübeck

Am 12. Juni fand in diesem Jahr unsere erste Regatta in Lübeck statt. Diese befand sich im Elbe-Lübeck Kanal am Geniner Ufer 4-6. Schon um 8:00 Uhr versammelten wir uns am Kanal. Kurze Begrüßung und direkt an die Boote, denn die ersten Rennen standen schon vor uns. Wir hatten die Boote schnell aufgeriggert. Zuerst sind Jasper Lünenborg und Laurenz Gillmann im Zweier 900 Meter gefahren. Sie wurden nur knapp zweiter. Im 3.000 Meter Rennen holte dafür der Jungen-Doppelvierer 12/13 Jahre mit Paul-Linus Plinz, Christoph Schellein, Phillip Sommer und Fabian Salzmann den ersten Platz. Vierter wurden Patrick Theilmann und Lukas Villamizar im Doppelzweier. Maximilian Gillmann holte mit einer Top-Zeit den ersten Platz im Jungen-Einer 14 Jahre. Von allen Einer Rennen hatte er das beste Ergebnis. Ebenfalls mit einer Top-Zeit gewann Julius Lünenborg den Leichtgewicht Jungen-Einer 14 Jahre. Luis Schwermann errang im Einer den vierten Platz.

Nachdem wir alle 3.000 Meter Rennen hinter uns hatten, hatten wir erst mal eine kleine Pause. Wir waren froh, dass wir die 3.000 m überhaupt geschafft haben. Wir entspannten uns ein bisschen und genossen die Mittags Sonne. Neben der Musik redeten, spielten und lachten wir. Wir hatten alle sehr viel Spaß. Kaum war die Mittagspause vorbei, starteten schon wieder die ersten Rennen.

Im 500 m Rennen gewannen Laurenz Gillmann und Luis Schwersmann den ersten Platz. Ebenfalls im Zweier holten Maximilian Gillmann und Julius Lünenborg nur sehr knapp mit 2 Sekunden den Zweiten Platz. Paul-Linus Plinz und Christoph Schellein hatten mehr Glück. Sie gewannen den jungen Doppelzweier 12/13 Jahre. Philipp Sommer und Patrick Theilemann holten im Leichtgewicht Jungen Einer 13 Jahre den ersten und zweiten Platz. Mit einer top Zeit gewann Luis Schwersmann ebenfalls den Ersten Platz. Im letzten Rennen holte Lukas Villamizar knapp den dritten Platz. Nach dem letzten Rennen riggerten wir noch schnell die Boote ab und luden sie auf den Fari-Hänger, denn wir waren alle schlapp vom anstrengenden Tag. Für einige Kinder ging es dann mit dem Fari-Bus wieder zurück. Unsere erste Regatta in diesem Jahr hat uns allen sehr gefallen und wir freuen uns schon auf die nächste Regatta, wenn wir wieder beweisen können, wie schnell wir sind.

// **Text : Maximilian Gillmann**

Theodor Töpfer mit Luis Quast

Leistungsüberprüfung Junior A und B am 5. und 6.6.2021 in Allermöhe

→ Ein weiteres Mal hat sich der Allgemeine Alster Club dankenswerterweise bereit erklärt, eine Leistungsüberprüfung auf der Dove Elbe Regattastrecke unter Corona - Bedingungen durchzuführen. So kamen eine große Anzahl der vor - qualifizierten Junior A und die Top 8 der Junior B der jeweiligen Landesruderverbände aus der ganzen Republik angereist. Für die Junior A stand die Qualifikation für die Europameisterschaften im Herbst an, was besonders im Zweier und Einer für umfangreiche und hochwertige Meldungen sorgte. Auf jeden Fall konnte man einmal wieder exzellentes Rudern genießen mit vier unserer Fari Trainingsleute gut dabei und mittendrin. Beginnen wir mit unserem Junior B Ruderer Lasse Junge. Er steht nicht zuletzt wegen seiner bärenstarken Ergowerte weit oben bei den Hamburger Junior B. In Allermöhe belegte er für den AAC startend im Vierer ohne den zweiten Platz im B-Finale. Im Einer stieß er immerhin bis ins B-Finale vor, konnte hier aber nur einen hinteren Platz belegen. Hiermit können wir sehr zufrieden sein !

Bei den Junior A hatten sich drei unserer 17-jährigen im Zweier-ohne qualifiziert und zwar Theodor Töpfer mit Luis Quast von der Allemannia, Hanno Wetjen mit Partner Leo Rosenquist ebenfalls Allemannia und als relativ neue Kombination Simon Ternka mit Michel Wieck vom RC Potsdam. Unsere noch eher leichten Schwergewichts Ruderer sind 2022 noch Junioren.

Theo und Luis konnten sich trotz guter Ruderarbeit über Vor- und Zwischenlauf leider nur für einen nachgeordneten Finallauf qualifizieren, gewannen diesen aber souverän. Hanno und Leo hatten sich genau wie Simon und Michael in die bessere Hälfte der 36 gemeldeten Junior A Zweier hochgearbeitet und starteten im C-Finale gegeneinander. Aus Fari Sicht war es quasi ein Rennen Hanno gegen Simon, wobei Hanno auf dem Ergo eher mehr zieht als Simon. Und wie interessant bleibt das Regatta Rudern, wenn es dann doch anders kommt: Simon wurde zweiter (insgesamt 14.) und Hanno vierter (insgesamt 16.) mit ca. einer Bootslänge Wasser dazwischen. Junior A EM Qualli im Zweier bedeutet beinhartes Rennrudern in allen Läufen, aber unsere Jungs und ihre Bootspartner haben die Herausforderung angenommen und sich in drei anstrengenden Rennen weit nach vorne gekämpft !

Unser Clubtrainer Jan Strempel war mit der Leistung seiner erstjährigen A Junioren und auch mit dem Abschneiden von Lasse Junge sehr zufrieden.

Ende Juni, also in drei Wochen, finden in Essen die Jugendmeisterschaften statt. Bis dahin können einige Teams noch schneller werden und sich neue Mannschaften bilden. Unsere Ruderer, die Trainer und wir freuen uns auf eine endlich einmal wieder stattfindende Meisterschaftsregatta und werden darüber berichten.

// Text und Fotos: Kai Ramming

Der AAC 4er mit Lasse

Ratzeburger Ruderregatta

→ Letzte Standort-Bestimmung unserer U23 Männer vor dem Saison-Höhepunkt

Traditionell findet die letzte Standort-Bestimmung der U23 Männer und Frauen vor den jährlichen Jahrgangsmeisterschaften Anfang Juni auf dem bekannten Ratzeburger bzw. Küchensee in Ratzeburg statt. Gestartet werden die 2.000m in der Nähe der Farchauer Mühle und das Ziel ist der legendäre Ratzeburger Ruder-Club, aus dem schon sehr viele erfolgreiche Sportler entsprungen sind. Neben einer Standort-Bestimmung, ist diese Regatta auch die Qualifikationsregatta zur U23 WM, die dieses Jahr im tschechischen Racice stattfindet.

Von uns gingen die U23 Männer Benedict Eggeling, Jannis Matzander und Gerd Berens an den Start.

Jannis Matzander mit seinem Partner Erik Bruns vom RC Bergedorf

Als die sprichwörtlichen Favoriten ging die Mannschaft um unseren Bene Eggeling an beiden Renn-Tagen an den Start. Diese Mannschaft wird vom Bundestrainer der U23 Mannschaft Christian Viedt am OSP Dortmund betreut. Bene und seine Mannschaft trainieren damit in unmittelbarer Nähe zum Deutschlandachter mit Torben Johannesen und Malte Großmann.

Am vergangenen Samstag konnte sich Bene im Vierer ohne Steuermann einen Sieg im Qualifikationsrennen einfahren und damit sich die Eintrittkarte zur U23 WM endgültig sichern.

Am Sonntag konnte er seinen hervorragenden Erfolg vom Vortag durch einen Sieg im Achter mit einer ganzen Boots-Länge zum zweiten Boot krönend abschließen.

Auch für unseren Jannis Matzander ging es am Sonnabend ums Ganze. Jannis, der aktuell mit Erik Bruns vom RC Bergedorf im

Der siegreiche Achter mit Bene Eggeling (2. von links)

2- trainiert, musste sich am Samstag im Qualifikationsrennen ganz knapp dem ersten Boot geschlagen geben. Trotz des verpassten ersten Platzes waren die Jungs nicht enttäuscht, weil beide einen großen Schritt nach vorne gemacht haben. Jetzt steht der Fokus auf den kommenden Jahrgangsmeisterschaften in Essen, sich für die U23 EM im polnischen Kruszwica zu qualifizieren. Wir drücken Jannis, Erik und seinem Stützpunkt Trainer Jan Suhrhoff beide Daumen.

Gerd Berens der sich mit seinem Partner von der Allemannia Vincent Meyer im ersten U23 Jahr befindet, war Ratzeburg eine wichtige Standort-Bestimmung. Hier konnten insbesondere im 2- noch wichtige Verbesserungs-Erkenntnisse gewonnen werden.
Nachdem ersten Boot kam die darauffolgenden Boote in großer Dichte ins Ziel.
Zwischen dem zweiten und fünften Boot lagen nur zwei Sekunden.

Gerd und Vincent

Es gibt guten Chancen, dass sich aus Hamburg noch 2 weitere Sportler finden werden um in Essen im Vierer ohne an Start zu gehen. Gerd und Vincent und ihr Trainer Lars Wichert sind weiterhin voll motiviert in 3 Wochen eine Duftmarke in Essen zu setzen.

// **Cornelius Grajecki**

Fotos Ingo von Schönberg und DRV

Schlagposition Jannis Matzander mit Erik Zieleinlauf

DRV U23 Achter mit Bene auf 3

Der Dortmunder 8ter mit Bene

Hart umkämpfte Rennen auf der Dove-Elbe

→ Die diesjährige Überprüfung des U23-Männer-Riemenbereichs im Mittel- und Großboot fand auf der Regattastrecke in Allermöhe statt, nachdem die Internationale Wedau Regatta (Duisburg) pandemiebedingt abgesagt wurde. Von der Fari gingen Jannis Matzander und ich an den Start.

In einem starken Meldefeld von 14 Vierern am Samstag konnte ich mir mit meinem Boot mit rund 1,5 Sekunden Vorsprung den Sieg im A-Finale erkämpfen. Jannis erreichte das B-Finale, in dem er mit seiner Mannschaft einen guten zweiten Platz errudern konnte, nur knapp hinter Platz eins.

Am Sonntag ging es dann im Achter aufs Wasser. Im 6-Boote-Feld setzten sich die ersten drei Achter klar vorne ab. Der Achter mit Jannis fuhr auf den dritten Platz, bloß einen Luftkasten bzw. eine halbe Sekunde hinter Platz zwei. Ich saß im Dortmunder Achter, der aus den beiden ersten Vierern aus dem A-Finale vom Vortag gebildet wurde. Und erneut konnte ich mich glücklich schätzen, im siegreichen Boot zu sitzen, diesmal mit knapp 5 Sekunden Vorsprung vor dem zweiten Platz.

Nun heißt es wieder, den Fokus auf das Kleinboot zu legen, um sich bei der 2. Kleinbootüberprüfung (KBÜ) Ende Mai in München erneut zu empfehlen und sich damit die Plätze in den Booten für die U23-WM im tschechischen Racice und/oder für die U23-EM in Kruszwica (Polen) zu sichern.

// **Autor: Benedikt Eggeling, Fotos: DRV**

Bene in der U23 Vorbereitung in Ratzeburg

U23 WM 2021 in Racice
Bene gewinnt Bronze im Achter – die Fari gratuliert!

→ Nachdem im vergangenen Jahr die U23-WM Pandemie-bedingt abgesagt wurde, konnten wir uns dieses Jahr sehr darüber freuen, uns wieder der weltweiten Konkurrenz in der Altersklasse U23 im direkten Vergleich stellen zu dürfen. Im Vorfeld zur WM sammelten wir wichtige Wettkampferfahrung als Mannschaft auf der Regatta Ratzeburg und den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften, bei denen wir souveräne Siege erlangen konnten. Die Vorbereitung an sich verlief sehr gut und die Ersatzleute mussten kein einziges Mal einspringen.

Zu unserem ersten Rennen bei der U23-WM wurde das 12-Boote Meldefeld standardgemäß in zwei Vorläufe aufgeteilt. Nachdem wir eine starke erste Hälfte gefahren waren, mussten wir im Laufe der zweiten 1000 Meter das Boot aus Großbritannien leider vorbeiziehen lassen, wodurch wir den einzigen direktqualifizierten Platz für das A-Finale knapp verpasst hatten. Nach den nationalen Rennen im Achter ohne harte Konkurrenz war ein solcher Bug-an-Bug Kampf für uns als Mannschaft noch ungewohnt, dennoch war der Vorlauf ein guter Start in den Wettkampf. Der Hoffnungslauf am darauffolgenden Tag war dann unsere zweite Chance, ein gutes Rennen zu fahren und dadurch mit Selbstvertrauen ins Finale zu gehen. Bei schnellen Bedingungen waren wir bis 500 vor Ziel auf Kurs für die U23 Weltbestzeit, welche wir zum Schluss mit einem lockeren Zieleinlauf mit weniger als vier Sekunden verpassten.

Das Finale war dann ein Rennen, wie man es sich als Zuschauer wünschen würde. Nach 500 Metern hatten wir einen knappen Luftkasten Vorsprung vor den drei Booten aus Italien, Großbritannien und den USA. Auch über die nächsten 1000 Meter blieben diese vier Boote dicht beisammen. So betrug der Abstand zwischen dem führenden Boot aus den USA und dem vierten Platz nur 0,8 Sekunden bei der Streckenhälfte und weiterhin nur 1,3 Sekunden 500 vor Ziel. Während das dort viertplatzierte Boot aus Italien danach abreißen lassen musste, war es bis zur Ziellinie ein harter Kampf zwischen uns, Großbritannien, und den USA, welchen die Briten schließlich knapp für sich entscheiden konnten, bloß 0,2 Sekunden vor den USA und 1,2 Sekunden vor uns. Auch wenn wir natürlich enttäuscht waren, dass es am Ende nicht für mehr gereicht hat, ist dieser dritte Platz nach dem U23-EM-Titel aus dem vergangenen Jahr ein weiterer Erfolg für unseren U23 Achter, der sich durchaus sehen lassen kann.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei Euch für eure Unterstützung bedanken und hoffe auf weitere gemeinsame und erfolgreiche Jahre. Nach der Sommerpause geht es für mich nun endgültig zu Torben und Malte in den A-Bereich, wo neue Herausforderungen anstehen werden, die ich schon jetzt mit Freude erwarte.

// Text: Benedict Eggeling, Foto: DRV/Seyb, Ingo von Schönberg

Europameisterschaft Kruszwica 2021

Die Europameisterschaft 2021 fand dieses Jahr am 04. und 05. September in der polnischen Stadt Kruszwica statt. Dort durfte ich zusammen mit Erik Bruns (RC Bergedorf), Leon Braatz (RC Bergedorf) und Kaspar Virnekäs (Münchener Ruder Club) den Vierer ohne fahren. Trainiert wurden wir von Jan Suhrhoff.

Unmittelbar vor der Europameisterschaft fand ein zentrales Trainingslager für die gesamte Mannschaft des deutschen Ruderverbandes statt. In den acht Tagen lief es für unseren Vierer nicht ganz leicht. Wir waren mit fast allen längeren Belastungen unzufrieden und so war auch die Abschlussbelastung nicht zufrieden stellend.

Unseren Vorlauf sind wir etwas zu verhalten gefahren, weshalb wir dann im Hoffnungslauf um den Einzug ins A- oder B-Finale kämpfen mussten. Im Hoffnungslauf konnten wir uns auf den ersten 1000 Metern gut behaupten und haben sogar geführt. Allerdings haben sich die Schweizer über die Strecke immer weiter an uns herangeschoben, und fuhren dann leider an uns vorbei. Und die Weißrussen sind mit einem starken Endspurt auch noch an uns vorbeigefahren. Das hieß für uns B-Finale. Dieses konnten wir in einem insgesamt starken Rennen gewinnen, und belegten so Platz 7. Alles in allem bin ich recht zufrieden mit unserer Leistung, obwohl ich mir natürlich gewünscht hätte das A-Finale zu erreichen.

Erik Bruns, Jannis Matzander, Jan Suhrhoff, Leon Braatz, Kaspar Virnekäs

An der Stelle noch einmal vielen Dank für die finanzielle Unterstützung, die der Leistungssport erhält.

// Jannis Matzander, Fotos: DRV, Seyb

Jannis Matzander im Rgm. Achter vor Baldeney Kulisse

ERFOLGE IN ALLEN ALTERSGRUPPEN

Meisterschaften U23, U19 und U17 in Essen 24.-27. Juni 2021

Nach der Regatta in Villach 2020 fuhren unsere Trainingsleute in den langen Corona Tunnel ein, aber trainierten fleißig. Und plötzlich erstrahlte in Essen eine komplette Meisterschaft Regatta! Bis dahin gab es lediglich Testrennen, aber nun wurde es plötzlich ernst. Die Ergebnisse überraschten. In unserem Fall ganz überwiegend positiv.

Dem Essener Regatta Verein ist hoch anzurechnen, daß er mit unglaublichem Aufwand zu Corona Zeiten eine behördlich genehmigte Meisterschaft Regatta mit 1.350 Rollsitzen aus 165 Vereinen ausgetragen hat. Jeder Ruderer, Trainer und Zuschauer mußte einen gültigen Corona Test vorweisen. Dazu die Akkreditierung der Ruderer, der Maskenzwang an Land und die laufende systematische Erfassung der in ihren jeweils abgesperrten Bereichen befindlichen Sportler und Zuschauer.

Die Bedingungen auf dem Baldeney See waren an beiden Finaltagen hervorragend. Und folgendes kam für Favorite Hammonia dabei heraus:

Benedict Eggeling auf 3 im pfeilschnellen „Kleinen Deutschlandachter“

Junioren B unter 17 (für AAC/NRB)

Lasse Junge startete mit seinem Partner Jesse Ilsemann im Doppelzweier gegen 25 andere Boote. Sie kämpften sich bis in das B-Finale durch und siegten mit 0,8 Sekunden Vorsprung. Im Achter gewann Lasse dann die Bronzemedaille und konnte insgesamt mit seinem Ergebnis in seinem letzten B-Jahr sehr zufrieden sein.

15 Boote starteten im leichten Doppelvierer mit Steuermann. In einem Boot saßen Christoph de Wall und Paul Stürmer. Sie wurden insgesamt 8. Ins A-Finale zog ein das Boot mit Johann Fischer, Tom Butscher und Jonah Lang Thurston an den Steuerseilen. Diese drei sorgten für eine der positiven Überraschungen und durften nach hervorragenden Rennen die Silbermedaille entgegen nehmen.

Wir gratulieren unseren Junior B Ruderern zu ihren guten Leistungen und besonders zu Silber und Bronze !

Junior A unter 19

12 Boote traten im Vierer-ohne an. Der Weg ins Finale war schon einmal nicht leicht. Hanno Wetjen und Simon Ternka wollten zusammen mit ihren Partnern aus Potsdam und von der Allemannia unbedingt eine Medaille gewinnen. Ja es kam besser: Nur eine halbe Sekunde fehlte nach einem beinharten Rennen zum zweiten Platz (Rgm Nordost) und dies nur 1,6 Sekunden hinter dem Sieger (Berliner RC). Wir gratulieren unseren A-Junioren zu dieser nationalen Spitzenleistung ! Die ist hoch zu bewerten, weil alle im Boot 2022 noch Junioren sind. Das Rennen war übrigens so heftig, dass aus jedem Boot ein Ruderer auf dem Siegerpodest dem Zusammenbruch sichtlich nahe war.

Jonas Lieke auf 3 in seinem leichten Jun A4-

Stolze Bronze Sieger

Bei Karl Besler und Jakob Markowski hätte es im Zweier-ohne besser laufen können. Sie belegten den 12. Platz.

Christopher Ahrens mit seinem Bootspartner Ben Paßon vom ARV Hanseat kamen im leichten Doppelzweier nicht über den Hoffnungslauf hinaus.

Theo Töpfer saß in seinem Vierer-ohne auf Schlag und belegte mit einer guten Leistung im B-Finale den insgesamt 8. Platz. Hanno, Simon und Theo fuhren später noch Achter. Hier war aber die Luft raus und die komplett aus 17-Jährigen bestehende Crew musste alle anderen vorlassen.

Justus Baumbach belegte mit seinem Ruderkamerad von der RG Hansa im leichten Junior A Zweier-ohne einen ordentlichen 4. Platz, was den Erwartungen entsprach.

Der schwere Jun A 8+ mit Hanno, Simon und Theo Töpfer

Gerd freut sich über die Bronzemedaille

Jannis bei der Siegerehrung der Renngemeinschaft 8ter

Unser leichter Junior A Jonas Lieke (18) erzielte das fast optimale Ergebnis: Im Leichtgewicht Vierer-ohne gewann er in Rgm. Mit Hanseat und Allemannia ungefährdet die Silber Medaille. Und im Team mit unserem Nikos Rummler (17) als Rgm Hamburg/Flensburg fuhren die Jungs einen souveränen Sieg ein. Super gemacht ! Wir gratulieren herzlich !

Männer B unter 23:

Unser Leichtgewicht Gerd Berens startete im Kombination mit Berlin und RCA im leichten Vierer-ohne, musste aber der Konkurrenz den Vortritt lassen. Erweitert um Münster, Ems-Jade-Weser etc. klappte es im Achter erheblich besser und Gerd durfte auf dem Treppchen die Bronzemedaille entgegen nehmen.

Schwergewicht Jannis Matzander fuhr im Team mit Bergedorf und München im Vierer-ohne souverän auf den Silberplatz. Dies bescherte den Ruderern nicht nur die Vizemeisterschaft sondern auch das Ticket für die Europameisterschaften. Erweitert um Marbach, Bonn, Waltrop und Ingolstadt gab es dann im Achter noch einmal Silber. Dies aber mit deutlichem Abstand zum „kleinen Deutschlandachter“ der aus dem WM Trainingslager heraus in der Lage war, auf dem Baldeneysee in 5:31,82 zu siegen. Besonders erfreulich für den RCFH: In diesem pfeilschnellen Boot sind wir durch Bene Eggeling vertreten. Im schweren U23 Bereich gelingt es uns also dieses Jahr einmal mehr, einen Ruderer sowohl zur WM als auch zur EM zu bringen. Keiner unserer Männer B Ruderer

Jannis Matzander mit Ruderkameraden aus Bergedorf und München auf dem Silberplatz

Bene bei der Siegerehrung

fuhr ohne eine Medaille nach Hause ! Unser herzlicher Glückwunsch geht an alle drei Favoriten und besonders an Bene und Jannis, die Deutschland international vertreten werden.

Die RCFH Edelmetallkollektion unserer Ruderer in Renngemeinschaft zusammengefasst:

Gold-2: U23 Achter und U19 Leichtgewicht Achter.
Silber-4: U23 Achter, U23 Vierer-ohne, U19 Leichtgewicht Vierer-ohne, U17 Leichtgewicht 4x+
Bronze-3: Leichtgewicht U23 Achter, Junior A Vierer-ohne, Junior B Achter

Clubtrainer Jan Strempel und Junior Trainer Mathis Tommek waren sehr zufrieden mit dem Abschneiden der RCFH Ruderer. Wir bedanken uns herzlich bei unseren Trainern für ihre Leistung bei der Erbringung dieses sehr erfreulichen Ergebnisses !

// **Text Kai Ramming, Fotos: Kai Ramming und Ingo von Schönberg**

Auf dem Bronze Podest: Hanno Wetjen und Simon Ternka mit ihren Partnern aus Potsdam und von der Allemania

Nikos und Jonas werden mit dem Leichtgewichts-Achter Deutscher Juniorenmeister

Wirklich ungewöhnliche Bilder sind da beim Fotoshooting vor dem/im Rathaus entstanden. Im Internet wurden die zum echten Hingucker und auch die Stadt freut sich.

Enge Strecke auf der Weserbrücke, enges Halbfinale gegen Münster

BUNDESLIGA/ACTIVE CITY XPRESS

WER HÄTTE DAS GEDACHT?

Zeitfahrsieg gegen Kassel auf dem Phoenix-See in Dortmund beim zweiten Renntag in Minden

Vor knapp zwei Jahren war Spiddel derjenige, der immer wieder mit der RBL rumnervte. Wobei er bei mir immer auch eine kleine Pforte einrannte, in memoriam der gemeinsamen RBL-Jahre mit dem Dole- oder Fari-Achter, der Erfolge und auch des Spaßes, den wir hatten. Also, wohl wissend, was die RBL eigentlich leisten kann, Ihr kennt den Vorlauf eigentlich schon, schoben wir da was an, wurden letztes Jahr fast komplett ausgebremst, immerhin starteten wir im letzten Herbst auf den Dt. Sprintmeisterschaften, gewannen Bronze, um uns dann mittels Heimtraining und Liegestützen ein weiteres Jahr durch einen Corona-Winter zu hangeln. Strategisch sollte das erste richtige Jahr in der Ruder-Bundesliga ein Aufbaujahr sein, weil für fast alle Ruderer ein völlig neues Terrain, und weil wir natürlich mittelfristig wachsen wollen, in der Fari und überhaupt. Die Idee: Wir legen vor, dann kommt die Neugier intern, extern, so der Gedanke. Die 2. Idee der Bundesliga: öffentliche Wahrnehmung/Medieninteresse. Tatsächlich ist das Wort Bundesliga gut gewählt. Es steht für national, für gut, für ambitioniert und für professionell, als medienrelevant. Und darüber hinaus sind aussichtsreiche Bundesliga-Achter durchaus auch Zugpferde für ehemalige Rennruderer, die beruflich oder zum Studieren nach Hamburg kommen und eine neue, ruderische Heimat suchen, mit Kontakt zum Leistungssport. So meine Interpretation, meine Motivation. Der Name, bewusst gewählt, steht für Hamburg, steht aber auch für das, was sich die Stadt im Sport vorgenommen hat: eine Active City zu sein. Also heißen wir Active City XPress und konnten sogar den Innen- und Sportsenator als Ehrenkapitän gewinnen. Man beachte den neudeutschen Zusatz „featuring Fari and Friends“, kommt aus der Musikindustrie und meint so viel wie „das Beste, Entscheidende der Fari und ihrer befreundeten Vereine“. Nun gut, merkfähig, weil überraschend, ist der Name auf alle Fälle. Und inzwischen in der Stadt so gut verankert, dass uns sogar, trotz Corona-Schließung, unter Aufsicht der Polizei, ein Fotoshooting im/vor dem Rathaus gestattet wurde. Bürgermeister Tschentscher kam tatsächlich des Weges, zwinkerte: „Tolle Idee, das passt ja klasse zu Hamburg, ich wusste gar nicht, dass der Achter im Rathaus lagert.“

Zurück zum Sport. Nachdem wir dann im Frühjahr alle in die Boote durften, starteten auch wir natürlich mit dem Wassertraining durch. Ein sehr intensives Wochenendtrainingslager im unglaublich gastfreundlichen Ratzeburger Ruderclub brachte einen großen Sprung nach vorn, auch für den Teamgeist, waren sich viele Ruderer durch die Heimtrainingssituation doch lange noch nicht wirklich vertraut – eine an sich ja zwingende und schöne Voraussetzung (die dann irgendwie auch ein Leben hält, ist doch oft so beim Rudern), um auch vorn mitzufahren. Aber wir wollten ja erstmal nur in der Liga ankommen, fuhren also nach Dortmund, zum ersten Renntag, mit der Idee, unter die ersten acht zu kommen, aber eher so Mittelfeld. Vorlauf 6. fühlte sich deswegen schon mal ganz vernünftig an. Erst recht, wenn

Namentlich die komplette Mannschaft: Rami Tafeche, Max Rosenfels, Jerrit Röckendorf, Kristian Tecklenburg, Christian Sieling, Dylan Jonat, Siemen Veenstra, Cesar Neander, Malte Pelle Roetdorf, Benno Nolkemper, Friedrich Kaiser und Steuerfrau Pauline Schiesswohl.

die Mannschaft dann findet, dass „wir noch viel besser können“. Beruhigend. Wir siegten im Achtelfinale deutlich gegen Hannover, verloren das Viertelfinale gegen den Abo-Liga-Champion aus Berlin, den Hauptstadt-Achter, siegten deutlich gegen Mühlheim, fuhren im 3. Finale und wurden insgesamt 6. von 17 Booten. Cooler Einstand, alle happy, ich noch mehr, weil Lunte gezündet: Die Jungs waren heiß, wollten weiter nach vorn. Entsprechend flutschte das Training besser, und 1,5 Sekunden aufzuholen hört sich ja nach nicht so viel an. In Minden dann am 21. August der 2. Renntag, auf dem sensationellen Wasserstraßenkreuz, der Brücke des Mittellandkanals über die Weser. Sehr cool gemacht, tolles Wetter, 3.000 Zuschauer und Spiddel, und wir wurden morgens im Zeitfahren Viertschnellster, siegten gegen Limburg/Wetzlar. Da war der Sprung, und die Jungs wurden heißer, so Typ Frittenfett. Im Viertelfinale dann ein Sieg gegen,

Ritual vor dem Start in Minden

schon wieder, Hannover (die sind ganz schön genervt von uns), mit der tatsächlich schnellsten Zeit aller Achter. Mehr Lunte riechen geht ja nicht. Im Halbfinale gegen den Tabellenführer aus Münster waren wir vielleicht etwas ehrfürchtig, aber macht nix. Wir wurden am Ende 4. des Renntags, rutschten in der Tabelle ebenfalls auf Platz 4 vor, hatten sehr zufrieden einen bunten Abend und schauen mal, was nach Platz 6 in Dortmund und Platz 4 in Münster, am letzten Renntag, dem Liga-Finale, passiert. Wir freuen uns natürlich sehr über lautstarke Unterstützung am 11. September – auch über Daumendrücken und gute Wünsche. Sowieso sehr glücklich sind wir über die tolle Unterstützung der Fari und der Kanzlei Schulenburg & Simon, Christoph kam für das Finale extra noch nach Minden gebrettert. Danke dafür. Das ist Einsatz.

// Text: Martin Blüthmann, Trainer des RBL

Renntag Dortmund: Credits: Pischke/RBL

WAS MACHT EIGENTLICH: SIMON STELLMER

Simon kam als 15 jähriger 1997 als Mitglied in unseren Ruderclub, trainierte bis 2008 als Leistungsruderer, studierte an der Hamburger Universität Physik und promovierte an der Universität Innsbruck.

Simon, erinnerst Du dich noch an deinen ersten Trainer?
Ja sicher. Ab 1997 habe ich in der Breitensport-Gruppe angefangen, das waren vielleicht fünf oder sechs Jugendliche, die Gruppe wurde von Jan Warmke geleitet. Danach war ich für ein Jahr in Amerika, und bin danach bei Bernd Meerbach in die Trainingsgruppe eingestiegen. Ab etwa 2001 habe ich dann vor allem bei Rita Hendes trainiert.

Deine Trainer waren:
Oh, sehr viele… wie gesagt, zuerst Bernd Meerbach und dann vor allem Rita Hendes. Aber auch Michael Spoerke, Diethelm „Max“ Maxrath, Marc Krömer (der uns im letzten Jahr viel zu früh verlassen hat), Marcus Schwarzrock, am Ende dann auch Christian Dahlke.

Im Jahr 2002/2003 war in China die erste Pandemie aufgetreten, hervorgerufen durch das Virus SARS-CO V. 2003 besuchtest du in dieser Zeit mit dem Hamburger Universitätsachter Taiwan und die Regatta in Taipeh. Wie war das damals?
Von der Pandemie haben wir nichts mitbekommen, zumindest ist mir das nicht in Erinnerung geblieben. Aber bei diesen night markets in Südostasien bekommt man ein Gefühl dafür, wie schnell sich Pandemien ausbreiten können. Die Reisen nach Taiwan waren eher geprägt durch die Spannungen mit Festland-China.

In Deiner aktiven Zeit hast Du viele Rennen national und international als Leichtgewichts Elite Ruderer, meist im Einer, bestritten. Was war Dein bestes Rennen?
Auf der Langstrecke war ich oft weiter vorne als auf den klassischen 2000 Metern. Ich erinnere einen Langstreckentest in Leipzig, wahrscheinlich 2006, bei dem es wahnsinnig gut lief. Ich weiß die Platzierung und den Abstand zum Sieger nicht mehr, aber ich war ganz vorne mit dabei.
Apropos Langstrecke: von 2013 bis 2018 habe ich in Wien gelebt und dort auch wieder gerudert, vor allem im Achter. Dort gibt es jedes Jahr im Herbst die „Rose vom Wörthersee“, 16 km einmal quer über den Wörthersee. Ich hatte seit sieben oder acht Jahren nicht mehr im Einer gesessen, aber ich wollte es noch einmal wissen. Also habe ich mir so einen alten schweren Einer aus der Bootshalle genommen (ein tschechisches Fabrikat, mit dem man sich in der Fari nicht die Finger dreckig machen wollen würde), habe drei- oder viermal geübt, und bin dann die Strecke runtergeflogen. Am Ende war ich Zweiter der Masters-A, und Zwölfter insgesamt, von 300 Booten. Der Körper verlernt das Rudern nicht.

Du bist sogar Holländischer Meister geworden, wann war das?
Ja genau, das war im Sommer 2004 oder 2005, beim Holland Beker in Amsterdam. Sozusagen ein Trostpreis für alle, die nicht zur WM gefahren sind. Zuerst bin ich mit Knud Lange aus Bremerhaven den leichten Doppelzweier gefahren, sogar mit Streckenrekord (hat aber nicht gezählt, weil wir als A-Boot gemeldet waren). Danach hat Knud sich den Rest des Tages übergeben, und ich bin im Einer noch holländischer Meister geworden.

Deine Erfolge, Siege, Meisterschaften:
Oh, die Erinnerung an Siege und Meisterschaften verblasst recht schnell: was bleibt sind die Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse und vor allem an die Trainingslager. Wir haben den Winter ja häufig in Italien verbracht, in Varese oder in Sabaudia: die ungestörte Zeit dort unten war oft schöner als die Wettkämpfe in der Saison. Ich habe sicherlich ein knappes Dutzend Eichenblatt-Medaillen gesammelt. Die wertvollste ist vielleicht eine bronzene Medaille von den deutschen Meisterschaften in Ratzeburg, wahrscheinlich 2003, zusammen mit Henning Michelsen im leichten Doppelzweier. Damals waren die deutschen Meisterschaften noch „echte“ Meisterschaften, an denen alle Ruderer, vor allem die Nationalmannschaften, teilgenommen haben.

Professor Dr. Simon Stellmer beim Justieren eines Lasers, der für die Präzisionsmessungen eingestellt wird

Dort eine Medaille zu gewinnen, in einer olympischen Bootsklasse: das war schon etwas wert.

Stichwort: Wasserschutzpolizei auf der Alster an der langen Leine

Ach ja, richtig: Der gute alte Tarzan hatte Streit mit der Wasserschutzpolizei gehabt, und um das irgendwie mit Humor zu regeln, hatte er versprochen, bei der Internen ein Polizeiboot abzuschleppen. Irgendwie war er dann aber verhindert, darum wurde ein anderer „Trottel“ gesucht. Das Abschleppen hat überhaupt nicht funktioniert, das Seil war viel zu elastisch und hat sich nur gedehnt, das Polizeiboot hat sich keinen Millimeter bewegt. Am Ende habe ich mich mit den Waschpos verständigt, sie sollen den Motor einfach gaaanz langsam laufen lassen Wenn man das noch einmal probieren will, sollte man eine Stange zum Schleppen nehmen.

2007 im Doppelvierer die Deutsche Meisterschaft: Wie war das Rennen und hast Du heute noch Kontakt zu deiner Mannschaft und Trainingsfreunden

Für den Doppelvierer waren Daniel Makowski, Max Schramm und Marco „Heiner“ Geisler gesetzt. Vor dem Rennen in Münster musste noch geklärt werden, ob Sönke Osmann oder ich der vierte Mann sein sollte, und es gab keine Zeit für ein Ausscheidungsrennen oder eine sonstige Art der Selektion. Die Auseinandersetzung war unschön, und am Ende hat Sönke verzichtet. Im Rennen konnte ich mich ganz gut hinter dem breiten Rücken von Heiner verstecken, Daniel ist Schlag gefahren und hat dabei zweimal die Löffel verloren. Am Ende haben wir mit geschätzt 20 Längen gewonnen und sind wieder nach Hause gefahren. Kontakt zu dieser Mannschaft habe ich nicht mehr. Aber zu einigen anderen Zweierpartnern (etwa André Guskow oder Henning Michelsen) besteht noch reger Kontakt.

2008 bist Du zur Promotion nach Innsbruck gezogen, das Thema Deiner Doktorarbeit?

Die Promotion war im Bereich der Quantenphysik. Ich habe neue Methoden entwickelt, um sehr kalte Wolken von Atomen für Quantensimulationen und Quantencomputer nutzen zu können. Das war eine sehr intensive und zum Glück auch sehr erfolgreiche Zeit.

Hast Du dort auch gerudert?

Nein, erstens ging das in Innsbruck gar nicht, und zweitens wollte ich auch ein bisschen Abstand haben. Ich habe gespart und mir nach einem Jahr ein Rennrad gekauft, das S1 von Cervelo, mit dem bin ich dann die Pässe hoch und runter gefahren. Und sogar Eintagesrennen gefahren, wie den Dreiländergiro 2011. Da bin ich nach 11 Stunden dreißigster von hinten geworden, bei mehr als 2000 Teilnehmern, aber immerhin angekommen. Im Winter bin ich dann geschwommen, das ist dem Rudern sehr ähnlich… Wettkampf-Schwimmen ist eine Erfahrung, die ich jedem empfehlen kann.

Seit 2018 lebst Du mit Deiner Familie in Bonn und bist als Hochschullehrer an der Universität Bonn tätig, dort leitest Du die Forschungsgruppe Quantenmetrologie.

Richtig, vor drei Jahren sind wir von der Donau an den Rhein gewechselt.
Wir wohnen sogar direkt am Rhein und sehen die Schiffe vor dem Fenster hoch- und runter fahren. Wir haben drei Kinder, einen englischen Jagdhund und zwei Esel, da bleibt leider keine Zeit mehr für Sport… eigentlich unfassbar, aber ich habe seit drei Jahren keine Minute mehr Sport gemacht. Der Sport fehlt mir aber, das muss ich sich auch wieder ändern: die Bonner RG ist nur fünf Minuten entfernt. An der Uni Bonn habe ich eine Professur und leite eine Arbeitsgruppe. Wir versuchen, Präzisionsmessungen noch besser zu machen, indem wir Phänomene aus der Quantenphysik ausnutzen. Wir bauen extrem genaue Atomuhren und Komponenten für zukünftige Quantencomputer. Vor allem aber verfolgen wir einen interdisziplinären Ansatz und entwickeln neue Messverfahren für die Geodäsie und Astronomie. Einige Fragestellungen sind sehr grundlegend, wir wollen zum Beispiel herausfinden, warum das Universum überhaupt Materie enthält. Andere Themen sind sehr angewandt, etwa Messungen zum Anstieg des Meeresspiegels.

Simon, blättert man im Archiv „Fari-Kurier, so findet man in der Zeit von 2003 bis 2008 viele interessante und spannende Regattaberichte von Dir. Unter dem Titel „Fahrtenbuchausstieg“ hast Du dann Deinen Ausstieg vom Rennsport und Deinen Abschied von Hamburg bekannt gegeben. Erinnerst Du Dich noch an den letzten Absatz dieses Artikels?

Nein, leider nicht. Wahrscheinlich handelte er aber von einer Handbreit Wasser unter dem Kiel. Die richtige Antwort lautet: „Ich danke allen, die mich die Jahre über unterstützt haben und wünsche unserer Trainingsgruppe alles Gute. Und natürlich werde ich der Fari im Geiste und im Mitgliederverzeichnis treu bleiben.“ (Fari Kurier Juli 2008 Nr. 745)

Zum Schluss, ein für Favoriten wichtiges Rennen hast Du bisher verpasst, weißt Du welches ich meine?

Jaa, die Martinsgans.

Wenn es Deine Zeit erlaubt, so laden wir Dich hiermit zur Teilnahme am 14. November 2021 zum wichtigsten Rennen unseres Clubs ein. Notiere Dir bitte den Termin in Deiner Agenda und bis bald in Hamburg in der FARI, spätestens zum 25. Jährigen FARI Jubiläum 2022

// Das Interview führte Gert-Rüdiger „Spiddel“ Wüstney
Fotos: Volker Lennert

SCHULENBERG SIMON FACHANWÄLTE FÜR 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

LEISTUNGSSPORT

Die University of Washington gewinnt die Nationale Meisterschaft (National Champs)

→ Mein Team, die University of Washington, konnte am 28.05.2021 die Nationale Meisterschaft auf dem Mercer Lake in New Jersey gewinnen. Nach langen 6 Jahren Durststrecke kommt der Titel endlich wieder zurück zum Mountlake Washington, Seattle!

Mit diesem Sieg konnten wir unsere bis dahin fantastische Saison krönen, denn mit dem Sieg der National Champs sind wir ungeschlagen durch die Saison gekommen! Allerdings konnten wir nicht nur die Nationale Meisterschaft gewinnen, in den vorausgegangenen Rennen haben wir uns auch den PAC 12 Titel gesichert und konnten den prestigeträchtigen Windermere Cup gewinnen.

In meinem letzten Artikel befand sich mein Team in der finalen Vorbereitungsphase auf den Windermere Cup. Dieser fand am 01.05.2021 in Seattle stand und ist unser „Heimwettkampf". Normalerweise lockt diese Regatta bis zu 50.000 Menschen an den Fuß des Lake Washington. Dieses Jahr hat die Stadt aus Sicherheitsgründen mit Blick auf die Corona Pandemie dem Event nur unter besonderen Auflagen zugestimmt: Das Event musste ohne Zuschauer stattfinden. Für uns war das aber kein Grund, traurig zu sein: Denn mit den California Bears aus Berkeley kam unser größter Rivale als Hauptgegner nach Seattle. Dies bedeutete nicht nur, dass wir unser Revier verteidigen mussten, die „Bears" sollten auch unser größter Konkurrent in dem Kampf um die Nationale Meisterschaft werden.

Der Windermere Cup verlief sehr erfolgreich für mein Team. Die California Bears konnten nach einem packenden Rennen geschlagen werden. Zunächst war die Anspannung groß: Das letzte Duell konnten die Bears für sich entscheiden. Darüber hinaus konnten die Bears ihr Team beisammenhalten, wohingegen unser Team stark verjüngt worden ist.

Das Rennen startete sehr schnell. Die Bedingungen waren widrig, und wir hatten starken Gegenwind. Bei 500m hatten die Bears ihren Bugball leicht vorne, allerdings haben wir uns durch mehrere „10er" zurückgekämpft und waren bei 750m gleichauf. Von dort an bis hinter der 1.000m Markierung entwickelte sich ein enger Bug an Bug Kampf. Für uns war dann klar, dass wir mit einer Führung in das letzte Viertel gehen wollten. Zunächst haben wir einen weiteren „10er" gesetzt. Dann haben wir uns jedoch entschieden so lange zu sprinten, bis wir eine Länge Vorsprung hatten. Das Ziel war nicht nur zu führen, wir wollten ein richtiges Zeichen setzen und unseren Gegner „zerstören". Bei ungefähr 1.250m hatten wir eine halbe Länge Vorsprung und konnten über den nächsten Streckenabschnitt mit jedem Schlag unsere Führung ausbauen. Bei 1.500m hatten wir über eine Länge Vorsprung. Im Schlussspurt haben wir die letzten Attacken abgewehrt und konnten das Rennen gewinnen!

Für uns war der Sieg besonders wichtig, denn dieses Rennen war richtungsweisend für den restlichen Verlauf unserer Saison. In diesem Rennen haben wir unser Mannschaftsgefühl noch einmal verstärkt. Zusätzlich konnten wir uns auch ruderisch weiterentwickeln. Darüber hinaus haben wir uns quasi in einen Rausch gerudert, wo es geklickt hat und jeder sich auf den anderen Mannschaftskameraden verlassen konnte. Es hat unheimlich Spaß gemacht, und wir haben „Hunger nach mehr" bekommen.

Nach dem Windermere Cup gab es erst einmal 2 Tage Pause, und dann begann die Vorbereitung auf die PAC 12 Championships. Die PAC 12 Championships sind eine regionale Meisterschaft (der US-Pazifik Bundesstaaten), die jeweils überall in den USA stattfinden. Sie sind zudem der letzte große Test vor der Nationalen Meisterschaft. Bei uns nehmen die größten Schulen aus dem Westen der USA an dieser Regatta teil. Unsere Region „der Raum rund um den Pazifik" ist zwar regional, aber umfasst eine große Fläche: Es geht von Seattle einmal runter bis nach San Diego. Die Größe dieses Raumes wird einem dann bewusst, wenn man einmal von Seattle nach San Diego fliegt. Die Flugzeit beträgt ca. 2 Stunden 45 Minuten.

Im Rennen gegen Cal Berkeley

Pure Freude über den Sieg im Windermere Cup

Die Pac 12 Championships fanden in Sacramento (Kalifornien) statt. Bei dieser Regatta trafen wir wieder auf die California Bears, welche wir wieder schlagen konnten und befanden uns dadurch in sehr guter Position, um auch auf der Nationalen Meisterschaft ein gutes Rennen abzuliefern. Allerdings hat uns unser Coach nochmals darauf hingewiesen, dass der Gewinn der PAC 12 Championships nicht automatisch bedeutet, auch die Nationalen Meisterschaften zu gewinnen. In den letzten 5 Jahren konnte mein Team jeweils die PAC 12 Championships gewinnen, beendete die Saison auf den Nationalen Meisterschaften dann aber immer „nur" auf dem 2. Platz. Daher war

Meine Medaille vom Windermere Cup mit unserem Renntrikot im Hintergrund

unser Ziel, die kommenden 2 Wochen richtig zu nutzen, um auf den Meisterschaften ein richtiges Feuerwerk abzuliefern.

Da die Nationalen Meisterschaften an der Ostküste der USA stattfanden, mussten wir uns darauf speziell vorbereiten, weil der Zeitunterschied 3 Stunden beträgt und das Klima im Sommer erheblich wärmer und vor allem auch viel feuchter ist als in Seattle. Daher starteten wir unser Training täglich etwas früher. Das ging dann so weit, dass in den letzten Tagen vor der Abreise unser Training um 4 Uhr startete, da die Rennen an der Ostküste bereits um 08.00 Uhr lokaler Ortszeit beginnen sollten, was mit dem Zeitunterschied 5 Uhr morgens in Seattle

Michael Callahan (UW Head Coach) verfolgt die Rennen vom Wasser aus

gewesen wäre. Das Ziel des Frühtrainings war es, die innere Uhr auf Ostküsten-Zeit umzustellen. Wir wollten in der Lage sein, in einer frühen Uhrzeit volle Leistung zu bringen. Zusätzlich haben wir jeweils vor und nach dem Training ein kleines Hitzetraining gemacht, um den Körper auf die zusätzliche Belastung zu gewöhnen.

Eine Woche vor dem Beginn des finalen Meisterschaftsrennen sind wir zum Mercer Lake nach New Jersey gefahren. Der See befindet sich genau zwischen den beiden Großstädten Philadelphia und New York City sowie relativ nahe an dem Campus der Princeton University. Insgesamt war es sehr gut, dass wir so früh angereist sind, denn trotz des zusätzlichen Hitzetrainings hat es ein paar Tage gedauert, um sich an das warme und feuchte Klima zu gewöhnen.

Die Vorfreude auf das letzte Rennen der Saison war bei uns im Team riesengroß. Insgesamt gab es 35 andere Gegner - alle in Achtern unterwegs. Der Vorlauf war ein Zeitfahren, da die Wetterbedingungen sehr schlecht waren. Für den Osten der USA war das Wetter eher ungewöhnlich: sehr regnerisch, kühl und stürmisch. Die Bedingungen waren sogar so schlimm, dass über den Abbruch der Regatta mehrfach nachgedacht worden ist. Den Vorlauf konnten wir souverän für uns entscheiden. Damit waren wir in bester Position für das Halbfinale. Dort war dann auch, bezogen auf das Wetter, der Höhepunkt des Sturmes. Bis zum Startsignal des Rennens wussten wir nicht, ob das Rennen tatsächlich stattfinden konnte. Dieses Rennen konnten wir wieder gewinnen, allerdings lässt sich mit unserer Zeit von 6 Minuten und 25 Sekunden erahnen, wie stürmisch der Gegenwind und die Bedingungen auf dem Regattakurs waren. Ich glaube, dass ich noch nie ein solches Achterrennen erlebt hatte.

Am Finaltag waren die Bedingungen etwas besser - allerdings nach wie vor sehr windig. Aber unsere Vorfreude war riesig, und wir konnten es kaum erwarten. Diese Vorfreude spürte man auch beim Start des Finales. Mit dem wahrscheinlich besten Start, den wir je gefahren sind, konnten wir das Rennen starten und hatten bereits bei 500m über eine Länge Vorsprung und konnten diesen sogar stetig ausbauen, sodass wir mit fast 9 Sekunden gewinnen konnten- Auch wir waren darüber sehr überrascht! Dies war unser bestes Rennen der Saison! Die Freude über den Sieg war unbegreiflich! Wir konnten den Titel zum ersten Mal seit 6 Jahren gewinnen und ich freue mich jetzt schon auf das kommende Jahr in Seattle! // **Nils Vorberg** Wikinger eröffnen die Post-(?)-Corona-Wanderfahrtsaison 2021

Taufrede Coastal Boat „Wonassis“

Liebe Favoriten,
vor Euch liegt – Ihr habt das Teil schon begutachtet - etwas für uns Neues: Ein Coastal Doppelvierer mit Steuermann. Mit diesem Boot wollen wir Neuland beschreiten oder besser: Neuwasser befahren. Der Vierer soll ab dem Spätsommer in Barhöft bei Stralsund bereitliegen. Es ist ein Boot für alle Favoriten, wobei der Vorstand aufgrund der besonderen Anforderungen des Küstenreviers für den jeweiligen Obmann eine Qualifikationsmaßnahme vorsieht, so ähnlich wie für den Bootskapitän in dänischen Ostsee Gewässern.

Ein Teil des Bootsnamens bezieht sich auf den griechischen Großreeder Aristoteles Onassis, der in den 50er Jahren in Hamburg bei der Deutschen Werft große Schiffe bauen ließ, weil sie gut und günstig waren. Wir haben dieses Boot aus China bezogen, weil es günstig ist (…) Kilopreis €100. Aber wie Ihr gesehen habt stimmt auch die Qualität.

Der andere Teil des Namens bezieht sich auf die Tatsache, daß man beim Coastal Rudern durchaus nass werden kann. Denn das Boot ist für Wellen gebaut, die auch ins Boot dürfen – aber gleich hinten wieder raus. Erfunden wurde der Name anlässlich eines Elbstrandspaziergangs mit Hund bei Rissen, als wir den gehbeschwerlichen losen Sand vermeiden wollten und ich sagte „lass uns doch da gehen wo nass is“.

Der Dampfer wiegt mit 135 kg einiges, aber dies ist Minimum laut FISA Norm und dient auch der Materialfestigkeit und Seetüchtigkeit. Das Boot hat eine schnelle Jollenform und ist ausdrücklich für Wellengang gebaut. Es rudert sich ähnlich wie ein C-Boot und ist annähernd so schnell. Meine Idee geht dahin, dass möglichst viele Favoriten aller Altersgruppen in dem Boot mit Sicherheit Spaß haben werden. Vielleicht mischen sich so auch einmal Gruppen und Ruderer verschiedenen Alters miteinander.
Kommen wir zum Taufakt:
„Ich taufe Dich auf den Namen „Wonassis“. Ich wünsche Dir und Deiner Besatzung allzeit gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unter der Steuerfinne“!
Dankeschön! // **Text und Fotos: Kai Ramming**

Das gefüllte Sektglass wurde gleich beim ersten Versuch zerschmettert – das bringt Glück!

Coastal Einweisung auf der Elbe

→ Zehn Favoriten aller Altersklassen standen pünktlich um 08.15 bei bestem Wetter am Parkplatz Wittenbergen bereit, nachdem der eigentlich vorgesehene Platz „down the road“ versperrt war. Mit vereinten Kräften wurde unser neuer Vierer abgeladen und Kai Ramming stellte das Boot und die dazugehörige Ausrüstung vor – und worauf es sonst noch so ankommt.

Auf dem Aluwagen lag der Vierer ganz hervorragend und liess sich recht einfach ins Wasser schieben. Knietiefe ist Minimum ! Die erste Gruppe konnte einsteigen und für eine halbstündige Tour losfahren. Die Wirbel der Elbflut wollten mit dem Steuer erstmal bewältigt sein, was doch hohe Konzentration erfordert. Ansonsten lag der Drehkreis des Bootes aus voller Fahrt bei etwa 15m. Der Wellenschlag des Helgoland Katamarans wurde volley genommen, ohne daß das neue Boot sich darüber groß aufgeregt hätte. Schließlich wurde das Anlanden geübt, welches an einer welligen Ostseeküste sicherlich weniger einfach sein wird als hier an der Elbe. Es muß im Vorwege klar sein, wer was wann macht und alles soll möglichst schnell gehen. Auch muß die Steuerfinne rechtzeitig hoch gezogen werden ! Kai als einziger Freiwilliger führte vor, daß man mit Schwimmweste aus dem Wasser sowohl über die Seite als auch über das Heck wieder in das Boot hineinklettern kann. Geübt wurde ebenfalls die Nutzung des kleinen Bootswägelchen („80 kg Rolli“), welches auf Tour demontiert im Boot mitgenommen wird. Es ist nicht dafür geeignet, das ganze Boot zu tragen, aber wenn der Wagen an der vorgesehenen Stelle (im Rücken vom Bugplatz) unterm Boot steht, kann die Mannschaft das Heck hochheben und das ganze Boot an Land rollern (und zurück). Kai war erleichtert, daß der von ihm ersonnene Vorgang mit dem Vierer super klappte, denn somit können auch ältere Mannschaften das Boot unterwegs ziemlich bequem an Land schieben.

Ein kurzer Abriss zur Knotenkunde Praxis zeigte innerhalb der Gruppe große Unterschiede in der Kompetenz und im Verbesserungsbedarf auf.

Schließlich wurde das Boot zügig verladen und im Geleitzug wieder an die Alster gefahren. Um 15.00h war alles erledigt und unser Boot konnte sich vom Streß der Einweisung wieder erholen.

Es hat allen großen Spaß gebracht ! // **Text: Kai Ramming Fotos: Kay und Ingo, Fotos: Kay Bohlmann und Ingo von Schönberg**

Coastal Regatta Stralsund

→ Vier Favoriten Master Ruderer nutzten in Corona Zeiten die Möglichkeit, erstmalig zu einer Coastal Ruder Regatta an der deutschen Ostseeküste zu melden. Der Stralsunder RC als Ausrichter ist bereits Stützpunkt des DRV für das Coastal Rudern und nutzt die vereinseigenen seegängigen Boote gerne, um auf dem Hausrevier im Strelasund die Rudersaison sowohl im Spätherbst als auch im Frühjahr deutlich zu verlängern. Für die Fari kam hinzu, daß der neue RCFH Coastal Vierer „Wonassis“ schon vor Ort bereit lag und sich seinen neuen Nachbarn vom Stralsunder RC und den Coastal Ruderern vorstellen wollte.

FARI meldete nur für die Langstrecke, einen anspruchsvollen über 5,2 km ausgesteckten Kurs mit 7 Wendebojen. Die Bojen waren teilweise soweit voneinander entfernt, dass man seinen Kurs eher auf Verdacht ausrichten musste. Solch eine navigatorische Herausforderung gehört im Coastal Rudern aber einfach dazu. Im Strelasund waren die Wellen nicht sonderlich hoch, aber anderswo kann man die ausgelegten Bojen auch schon wegen der Wellenhöhe nicht sehen. Die Navigation wurde dann von den Favoriten Booten unterschiedlich gut bewältigt:

Das uns betreffende Regattageschehen ist schnell erzählt: Im Doppelvierer starteten Jan Warmke, Claas Peter (Cip) Fischer, Marco Rudolph und Steuerfrau Hui verstärkt durch den Reinfelder Butz Möbius. Sie wählten eine teilweise etwas längere Strecke, konnten so schließlich nicht ganz mit den Gegnern mithalten und wurden letzte. Aber großen Spaß hat es allen gebracht. Vorher startete Marco Rudolph und Kai Ramming im Coastal Einer. Kai hatte sein eigenes Boot mitgebracht, Marco nahm ein schickes Leihboot. Die einzige „Feindberührung“ der ganzen Regatta fand dann an der ersten Wendeboje ausgerechnet zwischen Marco und Kai statt. So etwas ist bei „Coastal“ normal und in diesem Fall klärte sich das Durcheinander in kurzer Zeit und ohne Schaden. Im weiteren Verlauf des Rennens kam Kai mit seinem gewohnten Boot besser zurecht als Marco mit seinen Leih Skulls und wurde Dritter von Sechs Startern, Marco ein Stück dahinter auf Platz 4. Auf der Coastal Langstrecke zählt nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern ordentliche Navigation und eine effektive Bojen Umrundung bringt weitere Längen. Eine andere Herausforderung eben als nur 1000 oder 2000 Meter geradeaus. Im Gesamtergebnis nicht ganz vorne – dort lagen die 20-30 jährigen – aber doch alles zusammen mit viel Spaß und dem Willen, es später noch einmal besser zu machen.

Die Vierer Mannschaft ruderte dann den „Wonassis“ unter teilweisen echten „Coastal“ Bedingungen mit Begeisterung in einer guten Stunde nach Barhöft, wo das Boot nun auf seinem frisch hergerichteten Parkplatz auf Ostsee Coastal hungrige RCFH-Ruderer wartet.

// **Text und Fotos Kai Ramming, Fotos: Reinhard Zühlke**

Franz Josef Saal, Palais Dorotheum Wien

Hanno Wetjen im Training auf der Außenalster

Das FARI Kurier Team freut sich sehr, Euch das aktuelle rudersport-Sonderheft „Natürlich Rudern“ in dieser und der kommenden Ausgabe zur Verfügung zu stellen. Die Kontrollpunkte 1) Ist mein Boot ruderfertig, 2) Bin ich ruderbereit und 3)Stimmt meine Ruderbewegung, könnt Ihr im Favoriten Kurier 814 April/Mai 2021 nachlesen. Der besondere Dank gilt Thomas Kosinski und Christian Dahlke für die Ausarbeitung der insgesamt sieben Kontrollpunkte, 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.
Fotos: Thomas Kosinski und Walter Schießwohl

NATÜRLICH RUDERN TEIL 2

Die Bewegungskette greift nahtlos ineinander

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.

Führe ich die Blätter optimal?

Kontrollpunkt 4

Beim Kontrollpunkt 3 ruht der Fokus auf der Körperbewegung während des Ruderschlags (siehe FARI Kurier Nr. 814), Kontrollpunkt 4 richtet den Scheinwerfer nun auf Bewegung der Ruderblätter. Die Konzentration geht also weg vom Körper hin zu den „mechanischen Hilfen“, die eine Art Verlängerung der Arme bilden und für die man ein Gefühl entwickeln muss. Die Blätter, im Einer sind es Skulls, sollen so bewegt werden, dass möglichst die volle Kraft vom Körper auf die Blätter übertragen wird und möglichst wenig Kraft vergeudet oder gegen die Fahrtrichtung wirkt, weil sonst das Boot abbremst und langsamer wird. Vor, nach und während des Ruderschlages werden keine Pausen eingelegt. Die zyklische Ruderbewegung wird unablässig fortgeführt, es gibt kein Anhalten, sondern einen nahtlosen Übergang zwischen den einzelnen Phasen. In der Druckphase nutzen Sie den Wasserwiderstand, um das Boot zu beschleunigen, drücken sich also vom Wasser ab. In der Gleitphase – dem Moment der Entspannung – werden die Blätter ohne große Bremswirkungen zu erzeugen, nach vorn in Richtung Bug geführt. Aus Sicht der Rudernden ist dieses Vorn jedoch hinten, weil man ja entgegen der Fahrtrichtung sitzt. Auch rollt der Ruderer auf seinem Rollsitz aus seiner Sicht nach vorn, in Wahrheit aber nach hinten Richtung Heck. Wir sprechen bei Richtungen deshalb besser von heckwärts und bugwärts.

Die Phasen des Ruderschlags

» Hände weg Nach dem lockeren Ausheben der Blätter aus dem Wasser werden diese waagerecht, also parallel zum Wasser, gestellt, und mit den Armen zügig nach vorn geführt. In dieser Phase der Ruhe haben Sie eigentlich nichts weiter zu tun, als die Arme mit gleicher Geschwindigkeit wie sie zum Körper gezogen wurden wieder zu strecken. Entspannen Sie! „Hände weg“ heißt Hände weg vom Körper. Hier bitte nicht bummeln, die Zeit fehlt sonst gleich beim Vorrollen. Außerdem: Je zügiger Sie die Blättern in Orthogonalstellung bekommen, desto größer das Gleichgewicht.

» Vorrollen Diese Geschwindigkeit wird beibehalten, die Blätter bewegen sich also in etwa gleichem Tempo Richtung Bug. Zunächst folgt der Oberkörper den Armen, dann folgen die Beine dem Oberkörper – alles ganz harmonisch und ganz so, als ob man lässig mit einem Cabrio unterwegs ist.

» Aufdrehen Die Blätter möglichst dicht und parallel zur Wasseroberfläche führen. Sobald die Arme die Knie passieren, kann das Aufdrehen der Blätter beginnen. Entscheidend ist, dass diese vor dem Einsetzen ins Wasser senkrecht stehen. Man kann also auch etwas später mit dem Aufdrehen beginnen, aber es sollte keine ruckartige Bewegung sein, kein lautes Knallen der Dollen. Bitte leise rudern.

» Wasserfassen (auch: Vordere Umkehr) Sobald der Rollsitz zum Stehen kommt, sind die Blätter schon gesetzt. Die Blätter fallen mit großer Leichtigkeit und locker ins Wasser – wie ein Frühstücksmesser in die weiche Butter. Und zwar nur das Blatt, chirurgisch exakt und genau bis unter die Wasseroberfläche, der Schaft bleibt trocken. Dieses möglichst lautlose „Einkuppeln“ gelingt nur, wenn die Blätter zuvor voll aufgedreht sind und sie senkrecht ins Wasser fallen können.

» Druckphase Sobald die Blätter ins Wasser gefallen sind und eingekuppelt haben, kommt Druck aufs Blatt. Wichtig: Nicht schon vorher Kraft vergeuden, indem Sie sich zu früh vom Stemmbrett abdrücken - oder die Blätter zu Beginn des Durchzugs noch durch die Luft ziehen: Dies verkürzt den Ruderschlag enorm, da die Blätter spät ins Wasser einsetzen. Durch das Abdrücken der Beine vom Stemmbrett wird der Druck aufgebaut, der bis zum Endzug der Arme anhält, und zwar gleichmäßig und mit gleicher Intensität. Die Kraftkurve im Durchzug soll also ohne Dellen und Schnörkel bleiben (vergleiche den Tafelberg beim Ergometer bei Kontrollpunkt 3), das heißt, der Kraftaufwand hält während der gesamten Druckphase an - erst mit Hilfe der Beine, dann übernehmen die Arme. Die Blätter werden während der Druckphase stets dicht unterhalb der Wasseroberfläche geführt.

» Ausheben (auch: hintere Umkehr) Mutig sein und die Blätter lange im Wasser halten. Wichtig: Das Blatt am Ende des Durchzugs nicht einfach nach oben auswischen. Das Blatt überträgt die Kraft nur, solange es senkrecht im Wasser steht. Sobald man beginnt, die Blätter noch unter Wasser langsam aufzudrehen, nimmt diese Kraft für die Vorwärtsbewegung ab und eine Gegenkraft gegen die Fahrtrichtung baut sich auf. Wenn also die Blätter flach aus dem Wasser kommen, hat man so einiges an Tempo verloren. Das Ausheben der senkrechten Blätter erfolgt über ein leichtes Abhebeln - so federleicht wie bei Tipptasten. Die Blätter erst nach dem Verlassen des Wassers aufdrehen, andernfalls werden Wasser und Bootslauf unruhig. Nach dem Ausheben der Blätter werden diese erneut heckwärts nach vorn geführt – siehe „Hände weg“ - auch an dieser Stelle keine Pause im Ruderschlag.

» Hinweis der Redaktion:
Der komplette Artikel ist aus Copright-Gründen der Printversion dieses Clubmagazins zu entnehmen.

Merke:
Abweichungen von diesem Ideal sind kein falsches Rudern, aber der Ruderschlag ist nicht so wirkungsvoll, weil der Kraftaufbau entweder geringer ist oder die Gegenkräfte sich erhöhen. Beispiel: Die Blätter werden in der Gleitphase zu hoch geführt. Neben dem Zeitverlust beim Wasserfassen tauchen sie dann zu tief ein. Das Boot bremst, die Blätter bewegen sich tendenziell in einer Kurvenform (tauchen tief ab, ziehen tief, tauchen auf). Dieser ungleichmäßige Durchzug wirkt sich auch über Wasser aus, die Arme arbeiten zu hoch und haben keine guten Winkel mehr für den Kraftaufbau. Dies gilt auch für andere Beispiele: Kleine Ursache, große Wirkung.

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

Das Magazin rudersport ist offizielles Verbandsmagazin des Deutschen Ruderverbandes und erscheint 11x im Jahr. Mit rudersport bist Du stets informiert und auf dem neusten Stand. Denn hier findest Du die ganze Welt des Rudersports in einem Magazin:

- Reportagen von nationalen und internationalen Ruderevents
- Interviews und Portraits von Spitzenruderern und-ruderinnen
- News und Hintergründe aus der deutschen Vereinsszene.
- Neuheiten und Trends zu Ruderausrüstung, Training und Technik
- Porträts unserer Ruderhelden, Rückblicke und Historie
- Tipps und Infos zu Ruderreisen und Wanderfahrten
- Regattaausschreibungen und Informationen des DRV

Richtig Steuern

→ Gut zu steuern ist (k)eine Kunst. Egal, ob das Boot durch ein Fußsteuer oder von einem Steuermann geführt wird. Die Reaktion des Bootes auf einen Impuls des Steuerblattes folgt denselben Gesetzmäßigkeiten:

- Das Seitwärtsstellen des Steuerblattes beeinflusst die Bewegungsrichtung des Bootes, denn das Steuer wirkt auf der einen Seite als Bremse.
- Diese Bremswirkung setzt voraus, dass das Boot schneller als seine Wasserumgebung ist. Ein Boot, dass– relativ zum Wasser – bewegungslos ist, lässt sich nicht bremsen und daher auch nicht steuern.
- Die Brems- und damit die Steuerwirkung ist am Größten, wenn nur der Bootsrumpf Kontakt zum Wasser hat – was in der Freilaufphase der Fall ist. Kaum Steuerwirkung erzielt, wer das Steuer während des Durchzuges nutzt.

Hierbei geht es nicht um die Beschleunigung, die während des Durchzuges erfolgt: Wenn Riemen- oder Skullblätter „den Weg vorgeben“, dann kann das filigrane Steuerblatt dagegen kaum etwas ausrichten – es bremst nur, ohne dass dieses Bremsen Richtungswirkung entfaltet. Zudem muss das Steuer in der Freilaufphase nur den Lauf des langen, aber schmalen Bootskörpers beeinflussen. Während des Durchzuges wird das Gefährt erheblich breiter – denn die eingetauchten Blätter geben nun die Breite des zu beeinflussenden Körpers vor.

- Die Steuerbewegung erfolgt daher in der Freilaufphase und dort idealer Weise in der Anrollphase. Das Boot hat dann genug Zeit, auf den Steuerimpuls zu reagieren.
- Das Steuer sollte nur leicht eingeschlagen und weich betätigt werden, damit die Gleichgewichtslage des Bootes nicht gestört wird.
- Der Steuermann soll vorausschauend fahren.
- Die Steuerleine ist immer (leicht) gespannt- Sie wird so geführt, dass sie immer unter dem Steuermann durchrutschen kann – also niemals vor den Bauch. Unter YouTube findet sich ein Beispiel, was passieren kann, wenn man diese Regel nicht befolgt („cox get launched“).

Neben der richtigen Steuertechnik gibt es noch einige „Must-haves“, die der Steuermann mitbringen muss: Er muss fahrttüchtig sein (also gut hören und sehen können), das Revier und die Fahrtregeln kennen (und sich an diese halten) und die nötigen Lizenzen besitzen (Auf der Alster sind keine Lizenzen nötig).

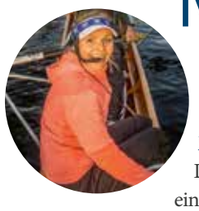
Der Steuermann kann das Leistungsvermögen seiner Mannschaft richtig einschätzen. Und er sitzt fest im Boot und macht jede Bewegung des Bootes – nicht aber solche der Mannschaft – mit. Wenn der Steuermann ein „hängendes“ Boot auszugleichen versucht, in dem er sich nach Back- oder Steuerbord lehnt, ist damit niemanden geholfen. Der Mannschaft nicht, die richtig rudern soll, und dem Rücken des Steuermannes erst recht nicht.

Könige unter den Steuerleuten sind dann jene, die Bedarf die Mannschaft angemessen anleiten, nicht zu viel wiegen, auch im Sommer auf der Alster einen kühlen Kopf bewahren und sich wie ein Gentleman verhalten.

Wer sich in das Thema Steuern einlesen will, der schnell auf Literatur zum Lateralschwerpunkt stoßen, also den Punkt, um den das Boot beim Steuern dreht. Er kann nachlesen, warum Gigboote mit einem Hecksteuer auskommen (Hecksteuer haben mehr Wasserkontakt als die kleinen Steuer beim Rennboot, aber nur zum Oberflächenwasser. Dieses Wasser ist ein schlechteres Medium zum Steuern als das „Tiefenwasser“ unter dem Boot, in dem die Rennbootsteuer arbeiten. Aber wegen des längeren Hebels zwischen Heck und dem Lateralschwerpunkt ist das Oberflächenwassersteuer für das Gigboot ausreichend). Es gibt zahlreiche Abhandlungen, warum bei Rennbooten ein kleines Steuer ausreicht (Es wirkt im „guten“ Tiefenwasser), erzeugt aber mehr Drehmoment, dass das Boot kippen lässt, und warum bei Rennachtern das Steuer am kleinsten ist (hat was mit der Finne und der Laufstabilität zu tun).

// **Text: Christian „Chrille“ Heim,**
Foto: Ingo von Schönberg

ONLINE TEAM ROWING
MIT SINA INGBER



Montag Abend 18:20h

Die ersten Mitstreiter trudeln im Zoom-Meeting ein. Sina ist auch schon da und schreibt gerade das Programm für heute in den Chat.

Um 18.30h geht es los - die einen machen sich auf ihrem Ergo schon warm - die anderen wollen noch ein wenig quatschen. Die Gruppe hat sich noch nie in dieser Konstellation persönlich getroffen - aber wir grüßen uns schon wie alte Bekannte.

Sina schreibt das Programm für heute in den Chat

„2x knackige Pyramiden mit unterschiedlichen Intervalllängen
1. Pyramide: 60/45/30/15/30/45/60 Sekunden
2. Pyramide: 15/30/45/60/45/30/15 Sekunden
Intervalle alle SF 30+ (SF = Schlagfrequenz)
Zwischen den Intervallen 60 Sek locker
Zwischen den beiden Pyramiden 7-10 Minuten aktive Pause auf dem Ergo“

Und dann legt Sina auch schon los:

„Erst einmal bleiben die Füße auf den Schlaufen und wir fahren uns warm! Schön mit einem zwanziger Schlag - steigt bei mir einfach mit ein! Ganz ruhig, ohne viel Ziehen, damit wir wissen, wo oben und unten - vorn und hinten ist …und versuchen die Füße sozusagen mit Bodenhaftung da zu lassen“

Das Team-Rowing Angebot des „Alster Ergo-Cup“, wurde von Björn Schulze-Gülich konzipiert, der hierzu anmerkt: „Das Training ist für jeden interessant, der Zugriff auf ein Ruderergometer hat und dennoch in der Gruppe und unter kompetenter Anleitung trainieren möchte - auch Nicht-Ruderer oder Anfänger sind herzlich eingeladen. Bei diesem Gruppen-Training werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Technik mit dem Ruder-Ergometer und der Gym-Matte kombiniert. Ziel ist es, mit viel Spaß und Abwechslung das persönliche Leistungsniveau zu verbessern.“

Nach dem Aufwärmen folgt bei Sina routinemäßig das Schlagaufbau-Programm:

„drei Schläge noch… 3 - 2 - 1 - und Ruder halt in der Rücklage. Macht es euch auf den Sitzbeinhöckern bequem, Bauchmuskulatur ist fest und sobald wir hier oben mit den Armen Zug aufnehmen spüren wir wie der ganze Fuß gegen hält“.

Seit Mitte Februar gibt es dieses Online- Ruder-Training vom Alster Ergo Cup und findet mittlerweile an 5 Tagen in der Woche statt (pro Monat kommen so ca. 22 Trainingseinheiten zusammen). Montag und Dienstag bei Sina um 18:30h.

Dann geht es mit den Pyramiden weiter:

Sina: „ich erkläre noch was zur ersten Pyramide: Schlagfrequenz gebe ich mit 30-32 vor, aber ihr dürft gerne von der Vorgabe abweichen - je nach Tagesform. Dann geht es los mit der ersten Stufe der Pyramide 60 Sekunden, die zweite 45 Sekunden, dann 30 und die Spitze hat 15

Sekunden und dann geht es wieder runter - dazwischen gibt es jeweils 1 Minute Rudern mit etwas Schonung.“

Selbst Vereine können mit mehreren Sportlern an den Trainingseinheiten teilnehmen. Nach der Anmeldung erhält der Verein einen entsprechenden Zugangslink, mit dem er innerhalb der Räumlichkeiten des eigenen Vereins in den gemeinsamen virtuellen Ergometer-Trainingsraum zugeschaltet werden kann.

40 Minuten Training liegen hinter uns. Die zweite Pyramide ist geschafft.

Sina als furchtlose und wortgewaltige Steuerfrau treibt uns an: „… lange Arme, über die Mitte, noch 15, drauf bleiben jetzt, drückt die Beine durch – letzter Schlag und durch - puh - 1 Minute Atmung vom Feinsten. Na, wenn das man nicht schön und fit macht.“

Die Trainingseinheit wird 30 Minuten nach Beendigung des Livetrainings als Wiederholung per Zoom ausgestrahlt. Darüber hinaus erhält man Zugang zu On-Demand Videos, die monatlich erweitert werden.

Die Trainer sind - neben Sina Ingber auch noch Lars Wichert und Malte Koch – alle drei ausgewiesene Experten aus dem Leistungsrudern.

Sina Ingber ist unter anderem dreimalige Gewinnerin der Ruder-Bundes-Liga mit der RG Hansa Hamburg. Lars Wichert (RC Alemannia), ist zweimaliger Olympiateilnehmer sowie dreifacher Weltmeister und aktuell beim Coastal Rowing aktiv. Malte Koch von der Rudergesellschaft Hansa leitet den Hochschulsport Rudern-Kurs an der Uni in Hamburg - er wurde 2018 Europameister und war WM-Teilnehmer.

Alle Drei haben verschiedene Trainingsprogramme in ihrem Repertoire: Ausdauer-, Kraft-, Intervall- oder eben Pyramidentrainings.

Sina: „Jetzt genießen wir noch einmal drei wunderschöne Schläge bevor wir absatteln und vom Ergo rollen. 3 - 2 - 1 - Ruder halt - schüttelt euch aus.“

Die letzten 10 Minuten sind für das Dehnen reserviert. Danach sind die Mikros der Teilnehmer wieder freigeschaltet. Alle sind ausgepowert, aber gut drauf und freuen sich auf das nächste Mal.

Das Einzel- Monatsabo für das Online- Team-Rowing kostet 39 Euro, ein Jahresabo 288 Euro. Für die Alster-Clubs gibt es einen Gruppentarif. www.ruderei.de // **Text und Foto: Kay Bohlmann**

Die Schlei erstreckt sich mit einer Länge von 42 km von Schleimünde über Kappeln bis zur Stadt Schleswig

Wikinger eröffnen die Post-(?)-Corona-Wanderfahrtsaison 2021

→ Die Modellregion Schlei profitierte als eine der Feriengebiete in Schleswig-Holstein schon Anfang Mai von Lockerungen, sodass unter Auflagen wieder Tourismus möglich war. So beschlossen ein paar Wikinger nach langer Zeit der Entbehrungen und des Verzichts am letzten Mai-Wochenende wieder eine Wanderfahrt durchzuführen.

Wie so oft lag, der Teufel allerdings im Detail: für viele Hotels kamen die Öffnungen zu plötzlich, sodass aus den unterschiedlichsten Gründen noch nicht ausreichend Betten zur Verfügung standen bzw. sich nur zu "Mondpreisen" buchen ließen. Auch Tischreservierungen in den örtlichen Restaurants waren durchaus eine Herausforderung, von den obligatorischen Schnelltests mit Terminvereinbarung ganz zu schweigen...

Start- und Zielhafen Kappeln an der Schlei

Gute Landungsplätze für den Steuermannswechsel

All das sollte das Vorhaben der Wikinger jedoch nicht gefährden: das Übernachtungsproblem wurde dank Jürgen Glowiks. Segelboot, Jürgen Beeks Verwandtschaft vor Ort, Martins Campingbus und eines Restpostens an Hotelzimmern mit warmer Dusche gelöst. Auch die An- und Abfahrt gestaltete sich durchaus vielfältig: Henning und Jan reisten mit dem Rennrad von Hamburg nach Kappeln, der eine Jürgen und Lars mit Auto und Boot und der andere Jürgen und Martin mit Campingbus und Trailer samt "Old Henry" an. Als Basiscamp bot sich das Bootshaus der Rudervereinigung Kappeln an. Dort konnte nicht nur "Old Henry" ins Wasser gelassen, sondern auch ein zünftiges Barbecue am Freitag abgehalten werden, sodass die lokale Gastronomie sich um andere Gäste kümmern konnte.

Zwei Tagestouren führten uns von Kappeln nach Lindaunis mit vielen charmanten kleinen Dörfern und prächtigen Gutshöfen und vielen ursprünglichen Reetdach Häusern an den Ufern rechts und links, sowie von Kappeln nach Olpenitz inkl. einer Seemeile auf der offenen Ostsee. Pausen wurden im Lindauhof bzw. an der Giftbude in Schleimünde eingelegt. Zum Ausgleich des Missverhältnisses zwischen der Anzahl der Teilnehmer und Ruderplätze trat jeweils ein Wikinger anstatt im Boot ins Stemmbrett an Land in die Pedale. Insgesamt wurden bei schönstem Wetter und bester Stimmung an zwei Rudertagen rund 55 km auf Schlei und Ostsee gerudert. Abgerundet wurde das Schlei-Abenteuer durch Keikes leckeren Apfelkuchen, den sie höchstselbst von Hamburg nach Kappeln brachte, um ihren Jürgen Beek vor Ort auszulösen.

Fazit: Die Schlei ist nicht nur zu Post-(?)-Corona-Zeiten ein interessantes Ruderrevier. Insbesondere für Fahrten von Kappeln ostseewärts sollte jedoch eine Seegig oder ein Coastal Rowing Boot gewählt werden.

Teilnehmer: Jürgen Beeck, Jürgen Glowik, Martin Hinkel, Lars Johannsen, Jan Warmke, Henning Zurmühlen.
Tour 1: Kappeln-Lindaunis-Kappeln: ca. 31 km
Tour 2: Kappeln-Olpenitz-Schleimünde-Kappeln: ca: 24 km
// **Text und Fotos: Jan Warmke**

Wochenend-Wanderfahrt der Youngtimer auf dem Schweriner See vom 13.-15.8.2021

→ Nach der gelungenen Premiere des Projektes ‚Gruppenwanderfahrt' auf dem Ratzeburger See im vergangenen Jahr, hatte unser Gruppenkapitän Helge Stukenbrock gemeinsam mit Corny Grajecki auch in diesem Jahr die Organisation übernommen und vollendet umgesetzt. Die Wahl fiel auf den Schweriner See mit Unterkunft bei der Schweriner Rudergesellschaft, eine wahrlich gute Wahl mit direkter Seelage, guter Infrastruktur und beeindruckendem Blick auf das nahe gelegene imposante Schweriner Schloss.

Der Transport der am Vorabend in der Fari verladenen Wanderboote ‚Perry' und ‚Lewien' sowie die Anreise der Teilnehmer am Freitag dauerte aufgrund einer Sperrung auf der Autobahn A24 zwar für einige länger als erwartet, erfolgte aber ansonsten ohne Probleme. Nach der sukzessiven Ankunft der Teilnehmer bezogen wir unsere Zimmer, die sich im Obergeschoss des Clubhauses befanden, angeordnet rund um eine geräumige, überdachte Terrasse mit großem Tisch und Sitzbänken für gemeinsames Essen und ‚get-together'. Am ersten Abend unserer Wanderfahrt haben wir ein Barbecue mit reichlich Grillgut und Beilagen sowie kühlen Getränken direkt am Seeufer veranstaltet und gemeinsam einen entspannten und harmonischen Beginn unserer Wanderfahrt verbringen können.

Nach einem vielfältigen, selbst bereiteten Frühstück am nächsten Morgen, haben wir die Boote startklar gemacht und zu Wasser gebracht und bereits kurz nach dem Ablegen erlebten wir das erste Highlight – die wasserseitige Umrundung des Schweriner Schlosses. Danach dann Weiterfahrt auf dem Schweriner Innensee, orientiert an der Linie des Westufers, mit viel Natur und wenig Ansiedlungen sowie moderatem Schiffsverkehr auf dem See (Ausflugsdampfer, private Segel- und Motorboote). Die Passage durch einen kleinen Stichkanal führt uns in den Außensee und wir nehmen Kurs auf Bad Kleinen, unserem Tagesziel. Hier wollten wir Einkehr und Mittagsrast im Restaurant Seeblick halten, allerdings machte uns eine ‚geschlossene Gesellschaft' einen Strich durch die Rechnung. Plan B konnte jedoch durch den Besuch in ‚Bertis Imbiss' und klassischer Versorgung mit Curry Wurst und Pommes auf einer Wiese in unmittelbarer Nähe schnell entwickelt und umgesetzt werden. Auf dem Rückweg erwies sich die Stärkung auch als dringend benötigt, da wir nun recht strammen Gegenwind mit entsprechender Wellenbildung hatten, dem wir uns mit entsprechendem Kraftaufwand zur Wehr setzen mussten. Am späten Nachmittag sind wir wieder wohlbehalten in Schwerin bei der Rudergesellschaft angekommen. Für den weiteren Verlauf des Abends hatten wir einen Tisch in einem italienischen Restaurant reserviert, wo wir in fröhlicher Runde gegessen haben und den Tag nochmals Revue passieren ließen. Zum Abschluss sind wir noch auf einen Cocktail in der Kabana-Bar eingekehrt und haben final den Tag auf unserer Terrasse ausklingen lassen.

Der Sonntag begann mit regnerischem Wetter und kühlen Temperaturen, was sich aber im Verlauf des Vormittages rasch änderte, so dass wir nach dem Frühstück und dem gemeinschaftlichen Aufklaren unserer Unterkunft einen zweiten Ausflug auf den Schweriner See unternommen haben, dieses Mal glücklicherweise mit deutlich weniger Wind und dementsprechend ‚glattem' Wasser. Wir nahmen Kurs auf die Reppiner Burg, vorbei an den beiden Seeinseln Kaninchenwerder (gern besuchtes und von den Linienschiffen angefahrenes Ausflugsziel) und Ziegelwerder. Unterhalb der nahe des Ufers gelegenen Burg sind wir mit unseren Booten in einer kleinen Badebucht ‚angelandet' und haben eine kurze Mittagsrast eingelegt, die einige von uns auch noch zu einem erfrischenden Bad im See genutzt haben. Auf dem Heimweg haben wir dann beide Inseln auf der Rückseite passiert, wiederum vorbei an sehr viel unberührter Natur, und waren am frühen Nachmittag wieder zurück in der Schweriner Rudergesellschaft. Nach der Verladung der Boote und einer erfrischenden Dusche haben wir uns dann wieder auf den Weg nach Hamburg gemacht und die Boote wohlbehalten zurück zur Fari gebracht. Auch dieses Mal hatten wir wieder viel Spaß miteinander und werden sicherlich auch im nächsten Jahr ein Wochenende für unsere Ruderwanderfahrt fest im Kalender einplanen.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an Helge Stukenbrock und Corny Grajecki für die perfekte Organisation der Wanderfahrt.

// **Text und Fotos: Sönke Utermark**

Ritter-Thing mit Latz heute...

DIE RITTER & RITTER SPORT

„Die Ritter“ nennt sich die wohl älteste Gruppe in unserem Club überhaupt. Die Gründung geht darauf zurück, dass im Oktober 1954 eine Gruppe „ruderbesessener Männer, deren Alter und Körpergewicht weder nach unten noch nach oben begrenzt sind“ ins Leben gerufen wurde, für die sogar lt. Satzung das Rudern am Dienstag und Freitag um 7 Uhr früh vorgesehen war.

Gründervater dieses damals sogenannten „Königreich Fröhmosia“ war S.M. Georg, König Wier von Rahlstedt, die Ritter waren seine „Hofschranzen“ und bekamen alle klangvolle Namen, so wie z.B Ritter Castor de Colibri (Curt Grass, oder auch Brillanten-Curt genannt) oder Ritter Rabindranaht von der Bunaweide (Erwin Köster, Schwiegervater unseres heutigen Ritters Riemenschneider von Altona, Dietrich Gonnermann). Sämtliche Ritter sind seit Gründung mit vollen Adels-Namen im Gruppenarchiv einsehbar. Die noch erhaltene Satzung war denkbar strikt: Absagen konnten nur durch eigenen Tod oder lebensbedrohliche Erkrankung begründet werden, harte Strafen, die durch den sogen. „Dietwart“ vollzogen wurden, standen z.B. auf „Disziplinlosigkeiten“ wie „laut geäusserte Kritik am Steuermann“ oder seinerseits „Versuche das Leben der Mannschaft leichtfertig aufs Spiel zu setzen durch gesundheitsgefährdende Rudermanöver bzw. Anlegeversuche“ Im Laufe der 60er Jahre entwickelte sich dann aus diesem ritterlichen Königreich die Gruppe „Fröhmos“ (die fröhlichen Morgenruderer) und wurde fortan separat geführt, aber weiterhin unter zahlreicher Beteiligung von Rittern...

Die Ritter bestellten Anfang der 60er Jahre den Bau der ersten Barke „Fröhmosia“ bei Empacher und stellten diese gegen Gebühr dem Club zur Verfügung. Seitdem sind Berichte von spektakulären wie sagenumwobenen Wanderfahrten auf allen bedeutenden Flüssen im Ritter-Archiv dokumentiert, darunter Elbe, Maas, Memel , Marne und Themse, sowie eine absolute Höhepunktfahrt durch die Lagunen von Venedig nach Triest im Jahr 2014.

Die Ritter pflegen neben dem Rudern besonders die Geselligkeit. Dazu gehört sich einmal im Monat zu einem „Thing-Abend“ im Clubdress zu festlicher Speisung einzufinden. Dazu tragen die Ritter anstatt ihrer Rüstung dann einen Latz mit Ritter-Emblem. Einladender ist reihum jedes Ritter-Mitglied.

Aber halt: Im Jahre 2014 drängten vor allem die jüngeren Ritterkameraden darauf, dass Rudern ja auch „Sport“ bedeutet: So kam es zur Gründung der Sportabteilung der Ritter, genannt „Ritter-Sport“. Diese ritterliche Formation wollte technisch sicher und stilvoll, aber auch kraftvoll-sportlich rudern, daher wurde ein Trainer engagiert, der erste war Andy Deschler. Er formte Ritter-Sport zu einer rudersportlichen Attraktion mit rund 20 Mitgliedern, und man las bei Regatten auf durchaus stolzen Platzierungen immer wieder diesen Gruppen-Namen. Als eigene Regatta-Formation wurde im Jahr 2015 der „Breakfast-Cup“ ins Leben gerufen: Es ging immer gegen die Gruppe „Die Juristen“ vom freundlichen Nachbarclub. Im Juni und Dezember wurden ca. 1500m von Cliff bis Club gerudert, und die Verlierer hatten das Frühstück für beide Mannschaften zu zahlen. Die Ergebnisse wogten über die Jahre hin und her, derzeit herrscht 5:5 Gleichstand, bis zum nächsten Aufruf des „Breakfast Cup“.

Im Club ist die Gruppe „Ritter-Sport“ offen für sportlich interessierte Breitensport-Ruderer, die gern regelmässig trainiert werden und auch mal an Regatten teilnehmen möchten, bei denen aber die fröhlich-kameradschaftliche Stimmung die sportlichen Leistungen immer noch deutlich überwiegen soll. Wir rudern – auch mit Trainer - Montag und Donnerstag um 06:30 Uhr, und alle 14 Tage sorgt ein Ritter-Stammtisch um 19:00h im Club für gute Kontakte, auch zu den anderen Rudergruppen.

Nur der geheimnisvolle Ritter-Thing-Abend im Clubdress einmal im Monat bleibt ausschließlich „geschlagenen Rittern“ vorbehalten, wie seit 1954 gepflegt. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben Sie genau so noch heute unter uns in unserem Club.

Über Kontaktaufnahme von Interessierten und Neugierigen freut sich der Gruppenkapitän.

// Text und Bilder: Ritter Karl der I. von der Seidenstraße

Head of the Ritter im Ruderclub Favorite-Hammonia

Ritter Thing in Ur-Zeiten

Alt-Ritter auf der Mosel 1983

Ritter Sport: Siegreich voraus im Breakfast Cup

Norbert Jürss

→ Am 6.6. ist Norbert nach langer Krankheit eingeschlafen. Der Sahneachter verliert dadurch eines seiner ältesten und treuesten Mitglieder.

Norbert kam Mitte der 50er vom Wasser-Sport-Verein / Rudergesellschaft Düsseldorf, um in Hamburg ein Maschinenbaupraktikum bei einer Werft zu machen. Er hatte in Düsseldorf bereits ein erfolgreiches Jugendtraining absolviert und er hatte seine Frau beim Rudern kennen gelernt. In den ersten 1-2 Jahren gewann er bereits als Jugendlicher die ersten Siege für die Fari. Es folgte dann eine Unterbrechung für ein Maschinebaustudium an der TU in Aachen.

1960 kam er zurück, zusammen mit seinem Freund Detlev Sewcyk, um BWL in HH zu studieren und bei der Fari zu rudern. Für Norbert wurden das sehr erfolgreiche Jahre, nicht nur im Studium und dem Aufbau einer Karriere bei der Esso, sondern vor allem beim Rudern für die Fari. Er gewann zusammen mit Detlev viele 2x in der Jungmann-Junior und Senior-Klasse bis hinauf zum 3.Platz auf der Europameisterschaft in Kopenhagen. Im Wintertraining 61/62 auf dem Eilbebeck-Kanal setzte unser Trainer Otto Wille die beiden dann in den Achter zusammen mit unserem zweiten 2x Schmitz/Schmuhl und der großartige 62er Fari-Achter war geboren. Mit Siegen in Lübeck-Duisburg-Bremen-Essen-Hamburg+Kopenhagen im 2. und 1.Senior-Achter ging es auf die Deutsche Meisterschaft nach Mainz und es wurde ein sehr knapper 2.Platz hinter Ratzeburg (nur 4sec. Rückstand), das seinerzeit das Maß aller Dinge war und mit 7sec. Vorsprung Weltmeister wurde. Aber 1962 wurde er dann noch Clubmeister vor Tarzan, der seinerzeit ungeschlagen war. 1963 musste Norbert das aktive Training beenden. Der Abschluss des BWL-Studiums und der Start einer Karriere, die ihn weit brachte, gingen vor.

Im Anschluss an die Trainingszeit schloss er sich dem Sahneachter an, mit dem er viele Wanderfahrten auf Main-Donau-Mosel und vielen anderen deutschen, französischen, englischen und anderen europäischen Flüssen und Gewässern gemacht hat, von denen er die Ersten mit organisierte. Leider war er aber beruflich sehr häufig durch Auslandsreisen und langjährige Auslandsaufenthalte verhindert, sodass es immer wieder zu Ausfällen kam, und er zuletzt nur noch sporadisch Zeit für seine Leidenschaft, das Rudern, fand. Im Club hatte er sich als 1.Ruderwart und als 2.Vorsitzender Sport engagiert.

Als er dann bald nach Beendigung seiner beruflichen Tätigkeit nach Oberstdorf und später nach Düsseldorf zog, wurden seine Besuche in Hamburg noch seltener.

Der Sahneachter verliert durch den Tod von Norbert einen sehr guten Kameraden, der immer freundlich, hilfsbereit und kameradschaftlich war. Er war zwar, was das Rudern anging, durchaus streng, blieb aber immer freundlich im Ton. Die letzten Jahre hat ihn eine Krankheit ans Bett und an Düsseldorf gebunden. Aber trotzdem rissen die Kontakte zu ihm nie ganz ab. Er war eben einer von uns. Und in diesem Sinne werden wir Norbert im Gedächtnis behalten und gern an ihn und die Zeit mit ihm zurück denken.

// **Peter Hüpeden**

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	Malte Grüneisen	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	Hannes Willenbrock	1.jugendwart@favorite-hammonia.de
Stellv. Jugendwart	Sebastian Biënk	2.jugendwart@favorite-hammonia.de
Wanderruderwart	Wolfgang Kittel	wanderruderwart@favorite-hammonia.de
Beisitzer Training	Sepp Schäfer	Beisitzer.training@favorite-hammonia.de
Beisitzer Ökonomie	Dr. Hinrich Jenckel	Beisitzer.oekonomie@favorite-hammonia.de
Beisitzer Geselligkeit	n.n.	Beisitzer.geselligkeit@favorite-hammonia.de
Beisitzer Fari-Cup	Christian Neumann	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 IT	Martin Stöckle	admin@favorite-hammonia.de
Beisitzer Sportsponsoring und Sportmarketing	Eric Johannesen	Beisitzer.sportmarketing@favorite-hammonia.de
Beauftragter Datenschutz	nn	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	Otto Kiehl	aufnahmeausschuss@favorite-hammonia.de
	Torben Weichhaus	wahlausschuss@favorite-hammonia.de
	Dr. Peter Mertens	
Wahlausschuss	Richard Justenhoven	
	Dr. Timm Volmer (Vors.)	
	Prof. Dr. Roger Mann	
Kassenprüfer	Selk Storjohann (Vors.)	
	Jörg Mahl	
	Ulrich Britting	
RCFH Verwaltung	Miriam Förster	buero@favorite-hammonia.de
RCFH Werkstatt	Petra Friedemann	
RCFH Bootsmeister	Marcus Nitsch	

VLET

Kitchen & Bar

INTERNATIONAL-HANSEATISCHE KÜCHE

In einmaliger Lage unterhalb der Alsterarkaden mit Blick auf das Wasser und das Hamburger Rathaus.

Gehen Sie im VLET Kitchen & Bar auf die Reise zum kulinarischen Tor zur Welt, in der internationale Gerichte auf fein abgestimmte regionale & saisonale Zutaten treffen.

Ob im Café- und Loungebereich, an der Bar oder auf unserem Schwimmponton – wir überraschen Sie täglich mit kreativen Kombinationen im neu gestalteten Ambiente unseres Restaurants.

WAS WIR ANBIETEN

Frühstück & Brunch, Lunch, Café & Dinner, Lounge & Bar

Jungfernstieg 7
20354 Hamburg

040 350 189 90

info@vlet-kitchen.de

vlet-kitchen.de

Geöffnet Montag bis Sonntag

VLET IN DER SPEICHERSTADT

Kennen Sie schon unser Restaurant VLET in der Speicherstadt?

www.vlet-speicherstadt.de