

FAVORITEN KURIER

Juli 2026 126. Jahrgang Nr. 839



RUDER-CLUB
FAVORITE HAMMONIA

Fari sagt Danke!

TORBEN JOHANNESSEN



Ein Ausnahmeathlet. 3x Hamburger Sportler des Jahres, mehrfacher Europa- und Weltmeister, Silber bei den Olympischen Spielen 2021 und ein vierter Platz in Paris 2024.

100
Referenzen
auf unserer
Website

TUCANO
HAMBURG

Frühjahrs-Rabatt
bis -50%!

LAGERVERKAUF FROSTFESTER PFLANZGEFÄSSE

Deutschlands größte Auswahl auf 3000 m²



Nur bei Tucano - 5 Jahre Gewährleistung auf jeden Topf!

Seit 1995 importiert Tucano hochwertige, frostfeste Pflanzgefäße. Mit unserer Auswahl sind wir Deutschlands Nr.1. Neben klassischer Terracotta und glasiertem Steinzeug finden Sie natürlich auch moderne, leichte Gefäße. Vergleichen Sie bitte: die Qualität, die Auswahl, die Kulanz. Und die Preise! Wir besuchen unsere Lieferanten regelmäßig und kaufen vor Ort ein – weltweit.



Besuchen Sie auch unseren

Tucano Hamburg Import & Großhandel
22761 HH-Bahrenfeld • Boschstr. 2/ Ecke Bornkampsweg

Online-Shop www.tucano.de

Tel. 040-85 50 83 86 • www.tucano.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 10 - 19 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr

INHALT

EDITORIAL

CLUB INTERN

- 4 Clubkleidung
- 6 Jahreshauptversammlung
- 8 Fari-Nachwuchs glänzt bei den Deutschen Meisterschaften
- 10 Stegempfang
- 19 Kirschblütenfest auf dem Fari-Steg
- 19 Exklusiver Fari-Filmabend „ADAMS ACHT“
- 20 Gemeinsam im richtigen Rhythmus
- 38 Spargelessen - im 70. Sahnejahr
- 40 Danke für diese „Insel“

MASTERS

- 12 Dove-Elbe-Rallye 2026
- 18 Likedeeler und Old Cox beim Head of the River Race
- 22 Es ist nie zu spät!
Ein Trainingswochenende „Ruderakademie an der Alster“

INKLUSION

- 16 Special Olympics Deutschland – die Nationalen Spiele

WANDERRUDERN

- 24 Rudertour Schwerin – Hamburg über Berlin
- 31 Nice and long, not too strong
Mit Regina und Veterans durch die Alsterkanäle
- 32 Barken-Woche
- 34 100 Kilometer, 16 Schleusen und 80 Tafeln Schokolade – Ritter auf Neckar-Tour

PERSONEN

- 37 Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag
- 42 Über das Ankommen
- 44 Herzlich Willkommen bei der Fari
- 48 Der amtierende Vorstand
- 49 Gruppenkapitäne 2026

BREITENSORT

- 41 Junioren-Breitensportgruppe bei der Regatta in Otterndorf





Mark Schreyer
1. Vorsitzender

Liebe Favoriten,

das halbe Jahr 2026 ist nun auch schon wieder Geschichte. Die Sommer- und Ferienzeit nimmt uns alle fest in den Griff. Dies hat auch schon – wie immer – seine Auswirkung auf unser vielfältiges Clubleben. Man merkt es morgens an den fehlenden Schülerscharen, die Rudergruppen zeigen sich hier und da deutlich dezimiert, häufig zieht man Bootsbesetzungen mit Lücke. Der Ferienpass und weitere daheimgebliebene Anfängersportler füllen den Steg. Die Saison für unsere Leistungssportler von der U23 über die U19 und U17 hat mit den sehr erfolgreichen Teilnahmen an den Deutschen Meisterschaften sein verdientes Ende gefunden. Ein wunderbarer und würdiger Stegempfang, sowie eine „rauschende“ abschließende Feier sind geschichtlich dokumentiert.

Auch signifikant, unsere letzten Asse im Ärmel sind weiterhin unter Volldampf. Im obersten leistungssportlichen Pyramidenbereich zieht Benedict Eggeling in diversen Trainingslagern seine Bahnen und vertritt die Fari-Farben im deutschen Vierer ohne. Erklärtes Ziel, die höchsten Weihen auf den noch anstehenden Europameisterschaften vom 31.07. – 02.08.2026 in Varese/ITA und den abschließenden Weltmeisterschaften vom 24.08. – 30.08.2026 in Amsterdam/NED zu erreichen. Wir Favoriten drücken dafür die Daumen ganz fest. Aber auch unsere unaufhaltsamen Masters Ruderer u.a. um Rolf Meyer, Kai Ramming und Chrille Heim kennen keine Pause und drücken aufs Gaspedal. Die World Rowing Masters vom 09.-13.09.2026 fest im Visier.

Sommerferienzeit in der Favorite Hammonia. Verbliebene, trotz hoher Außentemperaturen in unserem tollen Krafraum zum letzten Schliff für die Strandsaison, unsere Barke zugänglich zum „Anschnuppern“ für alle Mitglieder für weitere Ausfahrten und Eroberungen der deutschen Seenplatten, unser Colonel Hanns Christian Neumann hat seine gesamte Gruppe zu Kenterübungen im Einer angehalten. Ohne Ausnahme. Ein wunderbares Schauspiel, wenn man morgendlich nur ein wenig Standrad fährt und doch auch mit einem ernsten Hintergrund, denn die mittlerweile angenehm temperierte Alster vor unserem Steg bietet hierfür eine gute Übungsgelegenheit, die bei kalten Temperaturen und ganz anderem Environment doch sehr hilfreich sein kann.

Besonders noch einmal zu erwähnen ist die Ehrung unseres Clubmitgliedes Torben Johannesen. Ein Ausnahmeathlet. 3x Hamburger Sportler des Jahres, mehrfacher Europa- und Weltmeister, Silber bei den olympischen Spielen 2021 und ein vierter Platz in Paris 2024. Gibt nicht viele mit so einer Visitenkarte. Torben wird sich als zweifacher Familienvater neuen Aufgaben neben dem Sport widmen, wobei wir ihm immer ein Tor offen lassen. Ich persönlich glaube, da lodert immer noch eine Flamme. Torben wird unserem Club, unserer Jugend und auch für die Norddeutschen Meisterschaften natürlich zur Verfügung stehen. Danke Torben, du bist in vielen Bereichen ein Vorbild.

Höhere Weihen auch für unseren Cheftrainer Yannick Burg!!! Nach einer tollen ersten Saison bei uns mit breitem Erfolg, wird auch er belohnt. Der Deutsche Ruderverband nominierte ihn – auch ohne eigene Athletenbeteiligung – zum Trainer für den deutschen Juniorenachter auf der Junioren-WM. Also auch er darf nachsitzen und wir sind stolz auf diesen tollen Erfolg!!!

Der Euch nunmehr vorliegende Favoritenkurier ist ein weiteres Zeugnis unserer vielseitigen Aktivitäten. Sicher eine gute Lektüre dies zu reflektieren und zu würdigen. Wie immer dank unserem Ingo, danke Ingo.

Der Vorstand macht zwar keine Pause, aber trifft sich in Vollbesetzung auch erst wieder im September. Die zahlreichen kleineren Projekte sind verteilt und laufen weiter. Auch ich möchte die Gelegenheit nutzen, Euch allen und Euren Familien eine tolle Sommerzeit zu wünschen, mich diesmal knapp zu halten und lasst uns unsere Batterien aufladen. Die Tore der Favorite Hammonia sind durchgängig geöffnet. Mit viel Vorfreude erwarten wir das zweite Halbjahr 2026.

Euer Mark

Zu diesem Heft

Liebe Favoriten, diese Ausgabe spiegelt erneut die ganze Vielfalt unseres Clublebens wider: von den Erfolgen bei den Deutschen Meisterschaften und der Bronzemedaille unseres Special-Olympics-Teams über die Dove-Elbe-Rallye bis zu den Fahrten und Erlebnissen unserer Breitensportgruppen. Mit Torben Johannesen würdigen wir zudem einen Ausnahmeathleten, der die Fari über viele Jahre auf höchstem internationalen Niveau vertreten hat.

Ein besonderer Blick gilt auch dem Film „Adams Acht“, den wir am 17. September bei einem exklusiven Fari-Kinoabend im Passage Kino gemeinsam erleben können. Der Film erzählt nicht nur eine außergewöhnliche Rudergeschichte, sondern bietet uns zugleich einen schönen Anlass, Clubmitglieder, Freunde und Interessierte auch einmal abseits des Steges zusammenzubringen. Persönliche Beiträge über Inklusion, Gemeinschaft und das Ankommen in der Fari zeigen darüber hinaus, was unseren Club neben allen sportlichen Erfolgen ausmacht.

Mein Dank gilt allen, die mit Texten, Fotos und Ideen zu diesem Heft beigetragen haben. Und damit das so bleibt, meldet Euch gern mit Texten, Fotos oder Ideen:

fari-kurier@favorite-hammonia.de – Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 1. September 2026.

Ich wünsche Euch und Euren Familien eine schöne Sommerzeit und weiterhin viel Freude am Rudersport.

Ingo von Schönberg

Clubkalender 2026

Interne Regatta	29. August
ADAMS ACHT, Exklusiver Kinoabend im Passage Kino	17. September
Fari-Cup	7. November
20. Rennen um die Martinsgans	15. November
Siegesfeier	20. November

Hamburger Ferienpass

10. - 14. August

Anfängerausbildung

29./30. Aug. + 5./6. Sep. (Mitschwingen bis Ende Oktober)

Weitere Termine siehe: www.favorite-hammonia.de oder www.rudern.de/termine.



Exklusiver Kinoabend



siehe auch Seite 19

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: V. i. S. d. P. Ingo v. Schönberg, fari-kurier@favorite-hammonia.de

Anzeigenagentur u. Produktion: L.A.CH. SCHULZ Gesellschaft für Anzeigen, Werbung und Verlag mbH,

Mattentwiete 5, 20457 Hamburg, Telefon 040 369 80 40, www.lachschulz.de, info@lachschulz.de

Geschäftsführer: Michael Witte, Layout: Ines Wagner

Druck: Silber Druck GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 25, 34253 Lohfelden, Tel. 0561 52 00 70, E-Mail: info@silberdruck.de

Die Clubnachrichten werden aus Beiträgen bezahlt und erscheinen fünfmal im Jahr inklusive einem Mitgliederverzeichnis!

Titel: Der Deutschland-Achter in der EM-Besetzung: Torben Johannesen, Wolf-Niclas Schröder, Tom Tewes, Benedict Eggeling, Laurits Follert, Julian Garth, Jasper Angl, Olaf Roggensack und Steuermann Jonas Wiesen.

Fotos: Maren Derlien und A. Laible

Clubkleidung im RCFH

→ Liebe Favoriten!

Fehlt Euch noch der richtige Stoff? Dann seid Ihr hier richtig!
Wir haben für Euch eine tolle Kollektion an Clubkleidung zusammengestellt, die Ihr größtenteils online, manches aber auch direkt im Club, erstehen könnt.

Alle Details, sowie die Links zu den Online-Shops findet Ihr auf unserer Homepage: favorite-hammonia.de/clubbekleidung, oder nutzt einfach den QR-Code.

Ihr möchtet etwas anprobieren? Kein Problem. Viele Artikel haben wir zum anprobieren vorrätig, einen Termin zur Anprobe könnt Ihr ebenfalls auf unserer Homepage vereinbaren.

Direkt im Club könnt Ihr bei allen großen Veranstaltungen Krawatten, Anstecker, Aufkleber und Aufnäher erstehen.

Wenn ihr Fragen oder Wünsche habt, dann spricht mich gerne im Club an oder schickt mir eine E-Mail an bekleidung@favorite-hammonia.de.

Jan Behring

Der Clubanzug

→ Unser traditioneller Clubanzug, bestehend aus einem blauen Blazer über weißem Hemd mit rot-weißer Krawatte und grauer Anzughose, kann einschließlich Clubwappen vollständig bei **Pollicke** erstanden werden.

Wenn Ihr bereits einen Anzug habt, so könnt Ihr das Clubwappen zum aufbügeln oder aufnähen, wie auch die Club-Krawatte und die Club-Nadel direkt im Club erwerben, nähere Infos findet Ihr auf unserer Homepage.

Auf zum Online-Shop!



Club-Aufkleber



→ Club-Aufkleber
erhaltet Ihr kostenlos
in der Gastronomie!



Ruderkleidung von NewWave

→ Im Onlineshop von **NewWave** bekommt ihr alles, was ihr auf dem Wasser und auf dem Ergo braucht. Dort findet ihr unsere traditionellen „Trommler“-Hemden in kurz und lang, die offiziellen roten Fari-Einteiler, sowie unsere blauen „Classic-Einteiler“ in Sommer- und Wintervarianten. Euch stehen verschiedene Ruderwesten und Jacken, wie Sporthosen zur Verfügung. Darüber hinaus bietet NewWave rudertaugliche Mützen und Ruderhandschuhe für Riemen und Skull an.



Clubkleidung von Elbsticker

→ Im Onlineshop von **Elbsticker** haben wir eine Kollektion für Steg, Regatta und Alltag für Euch zusammengestellt. Neben Polohemden, den beliebten Pullis und Hoodie-Jacken in blau und rot findet ihr eine Softshell-Jacke, T-Shirts, Sporttaschen, Schals, Handtücher, Caps und vieles mehr.
Auch der Clubpulli in blau mit roten Streifen ist als Sweatshirt und Hoodie erhältlich.



Der Club-Pullover

→ Der beliebte Strickpullover in blau mit umlaufenden roten Streifen kann im Club direkt bei Gerd-Rüdiger „Spiddel“ Wüstney bezogen werden. Alle Infos findet Ihr auf unserer Homepage. Als Sweater oder Hoodie kann der Club-Pullover bei Elbsticker bestellt werden.



JAHRESHAUPT- VERSAMMLUNG



Torsten Johannsen für die Stiftung Favoriten Dank



Julian Leschke



Christian Heim



Jörg Mahl



Mark Schreyer



Roger Mann

Die Jahreshauptversammlung in der Fari am 29. April gab allen Vereinsmitgliedern eine gute Möglichkeit, die eigene Arbeit im vergangenen Jahr kritisch Revue passieren zu lassen. Gleichzeitig wirft sie einen Blick auf das Jahr 2026, das für die Fari viel Erfolg verspricht.

Auf der Seite der Finanzen konnte der Vorstand eine solide Entwicklung vermelden. Nach kurzem Verzug konnte auch der Jahresabschluss für das Geschäftsjahr 2024 vorgelegt werden. Hervorzuheben sind, neben vielen Spenden aus dem Kreis der Vereinsmitglieder, zwei große Individualspenden sowie eine Spende aus der Stiftung Favoriten Dank. Für den Bereich Verwaltung steht weiterhin die Sanierung der Clubräumlichkeiten im Fokus. Über die weitgehend erfreulichen Entwicklungen wurden die Mitglieder im Jahr 2025 fortlaufend über die Fari-App informiert, was allseits gut ankommt. Die nächsten Sanierungsmaßnahmen stehen schon vor der Tür: mit den Bootshallentoren, dem Büro und mehreren Ausbesserungen im Krafraum erwarten wir auch in diesem Jahr hinreichend Content für die Fari-App.

Gut angekommen sind zudem die neuen vollelektrischen Motorboote, die die Ruderboote der Fari seit diesem Jahr fast geräuschlos über die Alster begleiten. Mehrere Neuanschaffungen machen den Bootspark der Fari für Leistungs- und Breitensport weiter attraktiv. Neben den vielen herausragenden Erfolgen im Leistungssport kann die Fari auch im Breitensport einen Erfolg auf voller Linie verzeichnen: Mit Raimund Kruse leitet seit diesem Jahr eine Hamburger Ruderlegende das Breitensporttraining. Raimund kommt dabei sichtlich gut an. Volle Stege bei den Breitensportterminen sind ein erfreulicher Leistungsnachweis für Raimund und die Fari. Wir alle dürfen uns über diese tolle Verstärkung sehr freuen.

Auf der Jahreshauptversammlung galt es auch über Personal abzustimmen. Wir freuen uns, die folgenden Favoriten auf zwei weitere Jahre einstimmig in die folgenden Ämter gewählt zu haben: Mark Schreyer, Vorsitzender; Teja Töpfer, Stellvertretender Vorsitzender Sport; Holger Wetjen, Kassenwart; Christian Heim, Schriftführer; Cornelius Grajecki, Ruderwart; Jan Tielebein, Stellvertretender Bootswart. Weiterhin wurden die folgenden Beisitzer einstimmig im Amt bestätigt beziehungsweise neu ernannt: Ingo von Schönberg, Michael



Die Alsterköche

Klose, Stefan Wilk, Lutz Gärtner, Christoph Dyttert und Luca Paduck. Ebenso im Amt bestätigt wurden die Jugendwarte Chris de Wall und Jan Ole Kahlke. Detlef Haupt wurde zudem zum Kassenprüfer gewählt.

Zudem wurden kleine Änderungen der Beitragsordnung beschlossen, wobei wir in diesem Jahr ohne eine Beitragserhöhung über die Runden kommen. Außerdem wurde der Haushaltsplan für das Jahr 2026 vorgestellt.

Den Abschluss der Jahreshauptversammlung bildete eine ausführliche Diskussion zum Umgang mit der weiteren Aufarbeitung der Vereinsgeschichte während der Zeit des Nationalsozialismus, angestoßen durch den Antrag von Jürgen Beeck. Dabei konnten viele Argumente ausgetauscht werden. Im Fokus stand zunächst die Bestandsaufnahme bisheriger Aufarbeitungen. Schnell zeigt



Jürgen Beeck



Chris de Wall

sich, dass die Fari und ihre Mitglieder das Thema selbstbewusst und offen angehen möchten. Beschlossen wurde zunächst die Einberufung eines Ausschusses, der in einem ersten Schritt bestehende Erkenntnisse aufarbeiten und darüber cluböffentlich berichten soll. Auch an dieser Stelle dürfen wir alle Favoriten einladen, sich an diesem wichtigen Projekt zu beteiligen.

Das Protokoll der Mitgliederversammlung 2026 wird allen Favoriten auf unserer Homepage im Mitgliederbereich zugänglich gemacht werden.

Und zuallerletzt ließen die Teilnehmer der Hauptversammlung sich nicht nehmen, Michael Hansen zu verabschieden, bei dem die Gastronomie viele Jahre in besten Händen war. Viel Erfolg für die neue Aufgabe auf Sylt und bis bald!

// Text: Julian Leschke, Fotos: Ingo von Schönberg

GOLD, SILBER, BRONZE

Fari-Nachwuchs glänzt bei den Deutschen Meisterschaften



Julius Lünenborg mit Gold im LGW8+



Ben Albers

Starke Auftritte in Krefeld: Die Leistungssportlerinnen und Leistungssportler der Fari haben bei den Deutschen Meisterschaften der U23 sowie der U17/U19 eindrucksvoll gezeigt, wie gut in unserem Club gearbeitet wird. Insgesamt gab es reichlich Grund zum Jubeln: Viermal Gold und einmal Bronze bei der U23-DM sowie einmal Gold, einmal Silber und einmal Bronze bei der U17/U19-DM.

Was für ein Meisterschaftswochenende für die Fari! Bei den Titeltkämpfen in Krefeld konnten unsere Athletinnen und Athleten nicht nur mit Finalteilnahmen überzeugen, sondern auch mit einer ganzen Reihe von Medaillen nach Hause fahren. Besonders erfreulich: Die Erfolge verteilten sich über mehrere Altersklassen und Bootsklassen. Das zeigt, dass die Fari im Leistungssport breit und nachhaltig aufgestellt ist – vom Nachwuchs bis in den U23-Bereich.

Bereits bei der U23-DM gab es für unsere Favoriten allen Grund zum Feiern. **Julius** erwischte ein herausragendes Meisterschaftswochenende und gewann gleich **dreimal Gold**: im LGW 2-, im LGW 4- und im LGW 8+. Drei Starts, drei Titel – eine außergewöhnliche Leistung, die nicht nur starke Physis, sondern auch Rennhärte, Vielseitigkeit und Nervenstärke beweist. Wer in mehreren Bootsklassen auf höchstem nationalem Niveau ganz vorne landet, hat über die gesamte Saison hinweg konstant und konsequent gearbeitet.

Auch **Ben Tazir** konnte sich in die Siegerliste eintragen. Er gewann **Gold im 8+** und trug damit zum starken Abschneiden der Fari im Achterbereich bei. Gerade im Achter kommt es auf das perfekte Zusammenspiel der gesamten Mannschaft an: Rhythmus, Vertrauen, gemeinsame Härte und saubere Abstimmung müssen auf den Punkt sitzen. Dass Ben mit seiner Mann-

schaft ganz oben auf dem Podest stand, ist ein starkes Zeichen für seine Entwicklung und seine Qualität als Mannschaftsruderer.

Komplettiert wurde die U23-Bilanz durch **Max**, der im **8+ Bronze** gewann. Auch diese Medaille ist ein großer Erfolg, denn in den Großbooten ist die nationale Konkurrenz traditionell besonders dicht. Ein Platz auf dem Podium zeigt: Max und seine Mannschaft waren mitten in der deutschen Spitze dabei und haben sich den Lohn für harte Trainingsmonate geholt.

Während die U23 bereits glänzend vorgelegt hatte, ging es für die U17- und U19-Athleten der Fari ebenfalls um Finalplätze, gute Platzierungen und Medaillen. Schon in den Zwischenläufen deutete sich an, dass auch hier einiges möglich sein würde. **Conner** qualifizierte sich im **1x** für das Finale, **Lukas** erreichte im **4x** den Endlauf, und **Ben Albers** zog im **2x** ins Finale ein. Damit war die Fari in mehreren Bootsklassen in den entscheidenden Rennen vertreten.

Am Ende standen auch bei der U17/U19-DM starke Ergebnisse zu Buche. Besonders erfolgreich war **Ben Albers**, der im **JMB 8+ Gold** gewann und zusätzlich im **JMB 2x Silber** holte. Zwei Medaillen in zwei unterschiedlichen Bootsklassen sind ein starkes Ausrufezeichen. Im Doppelzweier zählt die direkte Abstimmung mit dem Partner, im Achter dagegen die Einordnung in ein großes Mannschaftsgefüge. Ben zeigte in beiden Formaten, dass er auf nationalem Niveau konkurrenzfähig ist.

Eine weitere Medaille gewann **Luis Schwersmann**. Er holte **Bronze im JMA 8+** und sicherte der Fari damit auch bei den A-Junioren einen Platz auf dem Podium. Gerade der JMA-Bereich ist für viele Athleten eine wichtige Stufe auf dem Weg in den Erwachsenen- und U23-Sport. Eine Medaille in dieser Altersklasse ist deshalb nicht nur ein schöner Erfolg für den Moment, sondern auch ein Versprechen für die kommenden Jahre.

Neben den Medaillen gab es außerdem diverse gute Finalplatzierungen weiterer Fari-Athleten. Diese Ergebnisse dürfen in der Betrachtung nicht untergehen. Wer bei Deutschen Meisterschaften ein Finale erreicht, gehört bereits zur nationalen Spitze seiner Altersklasse. Für die Aktiven ist das Bestätigung und Ansporn zugleich; für Trainerinnen, Trainer und Betreuende ist es ein Zeichen, dass die Arbeit auf dem Wasser, im Krafraum und im Wintertraining Früchte trägt.

Die Titeltkämpfe haben damit eindrucksvoll gezeigt, wie lebendig und leistungsstark der Rennsport in der Fari ist. Goldmedaillen sorgen natürlich für die größten Schlagzeilen, doch der eigentliche Erfolg liegt tiefer: Viele Athleten haben sich entwickelt, sich in starken Feldern behauptet und wichtige Rennerfahrung gesammelt. Genau daraus wächst die nächste Generation von Leistungsträgern.

Entsprechend groß war der Anlass zur Freude beim angekündigten Stegempfang am **30. Juni um 18:54 Uhr**. Solche Momente gehören zum Vereinsleben dazu: Die Boote sind längst wieder abgeladen,



Ben Tazir holt Gold im 8+



Max Gillmann mit Bronze im 8+

die Rennen analysiert, die Anspannung fällt ab – und dann darf gemeinsam gefeiert werden. Für die Athleten, die Trainerteams, die Familien und alle Unterstützerinnen und Unterstützer ist ein Meisterschaftswochenende wie dieses ein besonderer Moment.

Die Fari gratuliert allen Medaillengewinnern, Finalisten und Beteiligten herzlich zu diesen starken Leistungen. Dieses Wochenende hat gezeigt: Unsere Favoriten sind nicht nur am Wasser zuhause – sie sind dort auch richtig stark.

// Text: Yannick Burg, Cheftrainer RC. Favorite Hammonia
Fotos: mein ruderbild, rudern.de

STEGEMPfang

Favoriten sind – und werden – nah am Wasser gebaut



Richard, Phillip, Martin, Moritz, Linus, Mark und Teja



Torben Johannesen wird mit der Fari Ehrennadel ausgezeichnet. Hier mit Teja Töpfer und Mark Schreyer.



Maximilian Gillmann, Yannick Burg und Ben Tazir



Teja Töpfer, Yannick Burg, Conner Markowski, Luis Schwersmann, Lukas Villamizar, Vojta Zajic, Per Behring, Paul-Linus Plinz und Felix Abels

Es ist eine schöne, gelebte Tradition bei uns: Am Dienstag nach den Deutschen Meisterschaften kommt die Clubgemeinschaft zusammen, um die aktiven Sportler für ihre Leistungen zu ehren. Ein Abend, der jedes Jahr zeigt, was unseren Club ausmacht – Gemeinschaft, Zusammenhalt und Wertschätzung.

In diesem Jahr standen neben den vielen erfolgreichen Athleten der unterschiedlichen Altersklassen auch die beeindruckenden Erfolge unseres Special-Olympics-Vierers sowie die Würdigung eines einzelnen, sportlich sehr erfolgreichen Clubmitglieds im Mittelpunkt. Mit großem Applaus wurden ihre Leistungen gewürdigt – ein besonderer Moment, der allen in Erinnerung bleiben wird. Danke für Euren Einsatz! Danke, dass Ihr die Farben der Fari so nachhaltig vertreten habt! Die Fotos geben einen Eindruck...

Die Ehrungen fanden in einer herzlichen und familiären Atmosphäre statt. Stolz Eltern, Angehörige, Freunde und viele Clubmitglieder sorgten für einen würdigen Rahmen. Besonders bewegend waren die persönlichen Worte der Aktiven, ihrer Unterstützer und der Vereinsvertreter. Mehr als einmal war zu spüren, dass die Favoriten tatsächlich nah am Wasser gebaut sind – ein Abend voller echter Emotionen, der so manche verdrückte Träne hervorrief.

Beim anschließenden Grillfest wurde bis in den Abend hinein gelacht, erzählt und diskutiert. In entspannter Stimmung entstanden viele schöne Gespräche, alte Geschichten wurden wieder lebendig und neue Pläne geschmiedet.

Gestern war einfach ein toller Abend. Genau solche Veranstaltungen zeigen, dass unsere Clubgemeinschaft lebt und wie wertvoll das Miteinander über den Sport hinaus ist.

// Text: Lutz Gärtner

Fotos: Lutz Gärtner und Kai Ramming



Julius Lünenborg



Ben mit seinem Vater



Yannick und Ben



Paul-Linus und Max



Yannick Burg, Ben Tazir, Maximilian Gillmann, Julius Lünenborg, Thore Kumutat (RCA), Lorenz Grimm (Schweinfurter RC Franken), Matti Thomas (RVW) und Hugo Thomas (DHuGRC)

DOVE-ELBE- RALLYE 2026



Cornelius Grajecki (Stm.), Axel Seemann, Frank Rump, Eckhard Keibel, Christian Wachs, Bendiks Herbold, Stephan Schoppe, Lukian Lund und Jörg Mahl

Favorite Hammonia mit Teamgeist und einer stattlichen Medallenausbeute

Wenn die Dove-Elbe-Rallye ruft, lässt sich die Hamburger Ruderszene nicht lange bitten. Das galt auch wieder am 25. April 2026, als sich die Dove Elbe von ihrer freundlichen Seite zeigte: angenehm frühlingshafte Temperaturen und trockene Witterung sorgten für beste Voraussetzungen; lediglich der teilweise stramme Gegenwind auf der ersten Streckenhälfte forderte den Mannschaften einiges ab.

Die Favorite war wieder einmal mit einer beeindruckenden Flotte am Start und konnte sich über zahlreiche Siege freuen: Einige Highlights:

Die Renngemeinschaft Favorite/Germania mit Jan Behring am Schlag setzte sich gegen die reine Favoriten-Crew um Schlagmann Roger Mann mit 20 Sekunden Vorsprung durch und konnte das Rennen 11 im Männer Gig-8x+ gewinnen. Allerdings gehörte die Renngemeinschaft der Altersklasse D an, während die zweitplatzierte, reine Favoriten-Crew im Durchschnitt 5 Jahre älter war.

Auch im Rennen 12 Männer Gig-8+ beherrschte die Favorite das Feld: Von 10 Booten waren 3 reine Favoriten-Crews, ein weiteres Boot trat als Renngemeinschaft mit Favoriten und Ruderern aus Berlin, Kiel und von der Germania als Verstärkung an. Schnellstes Boot in diesem 10er Feld war ein Achter aus Bonn mit einer Fabelzeit von 48:53 Minuten, Favoriten sicherten sich in ihren Altersklassen 3 mal 1. Plätze (Wahrschau-Achter, Renngemeinschaft mit Berlin, Kiel und Germania sowie Achter um Schlagmann Andreas Garleff). Der Wikinger-Achter kam hinter einem Kieler Boot auf Platz 2 ins Ziel.

Für einen weiteren Sieg sorgte die Renngemeinschaft von Favorite und Allemannia im Männer-Rennvierer mit Steuermann. Mit einer Zeit von 54:32 Minuten ließ das Boot der Konkurrenz keine Chance und fuhr den Klassensieg ein.

Den Schlusspunkt setzte schließlich der Mixed-Gig-Doppelachter. Der Achter der Bucerius Law School (offiziell Favorite in Renngemeinschaft mit der Germania) zeigte noch einmal eindrucksvoll, worum es bei der Dove-Elbe-Rallye geht: gemeinsam schnell rudern und gemeinsam Spaß haben. Der Lohn war der 1. Platz – ein guter Abschluss eines rundum gelungenen Rudertages.

Unterm Strich standen für den RC Favorite Hammonia und seine Renngemeinschaften sieben Klassensiege, zwei zweite Plätze und ein vierter Platz.

Noch wichtiger als die Zahlen war jedoch das, was die Dove-Elbe-Rallye seit Jahren auszeichnet: die freundschaftliche Atmosphäre, die vielen Begegnungen mit Ruderkameradinnen und Ruderkameraden anderer Vereine und die Freude, gemeinsam einen Tag auf bzw. an der Dove-Elbe zu verbringen.

Unser Dank gilt wie jedes Jahr auch dieses Jahr wieder dem RC Bergedorf, der auf rein ehrenamtlicher Basis jedes Jahr erneut diese gelungene Rudersport-Veranstaltung auf die Beine stellt. Generationen von norddeutschen Ruderern hat der Sport auf dem Wasser, aber auch das üppige Kuchen-Buffer,



Thies Wohlers (Stm.), Felix Mack, Martha Bremer (Germania), Tobias Kurz, Anna Völker (Germania), Pauline Mühleck (Germania), Henri Heising, Nils Peters und Mette Rieck



Henriette Koch (Stf.), Jan Behring (Schlag), Christoph Hütteroth (DHuGRC), Christian „Chrille“ Heim, Malte Hartmann, Uwe Voelkner (DHuGRC), Marc-Andre Radke, Jan Widderich und Malte Grüneisen



Henning Scharringhausen (Stm.), Jan Warmke (Schlag), Henning Zurmühlen, Jürgen Beeck, Patric Unruh, Philipp Niesing, Jürgen Glowik, Martin Hinkel, Torsten Johannsen (Bug)



Ortwin Höller (Stm.), Harald Schulz, Reinhard Graue (DHuGRC), Holger Wetjen, Otto Kiehl, Claudia Schäfer (DHuGRC), Igor Blumstein, Peter Thies BRC) und Dierk Fahrenkrog

die Köstlichkeiten vom Grill und selbstverständlich auch das „Bier danach“ am Bier-Wagen vor der Bootshalle schon nach Bergedorf gelockt. Und auch im nächsten Jahr kommen wir gern wieder!

// Text: Jan Warmke, Fotos: Ingo von Schönberg

Bergedorf aus der Bootsperspektive

Es war das Rennen unseres Steuermanns. Es war die Stunde
Laurenz.

Laurenz hat einige Eigenschaften, die in unserem Club leider selten sind. Zunächst einmal etwas, was man für selbstverständlich halten könnte: der Junge kann geradeaus steuern. Und er kennt die Kommandos, klar und deutlich. Er hat ein scharfes Auge, steuert die Kurven geschickt, also, eigentlich sollte das hier nicht stehen, weil die Ideallinie unerwünscht ist: er schneidet die Kurven, das nur unter uns. Er hat das Feld im Blick, überholt kühlen Mutes und läßt sich, wenn andere herankommen, nicht die Butter vom Brot nehmen, und sei es unter Brücken. Alles gut. Er hatte auch die Mannschaft im Griff, schon nach den ersten dreißig Schlägen kam die Ermahnung: Wach bleiben, Männer! Er hat uns ungeachtet seiner durch Krankheit nur heiseren Stimme angefeuert, hat Fehler gesehen und korrigiert, er war perfekt. Doch jeder, der die Regattastrecke kennt, weiß: der beste Steuermann taugt nichts, wenn er die Wende verkackt.

Die Wende

Kurz vor der Wende war uns ein Doppelachter nahegekommen. Wir hatten, nur um uns nicht überholen zu lassen, alle Kräfte mobilisiert, eigentlich waren wir schon fertig, platt, Flasche leer. Immerhin dann aber vor diesem Achter an der Wende. To make a long story short: nach der Wende lagen wir zehn Schläge vor dem Achter, der uns dann erst wieder auf der Zielgeraden einholte. Die Wende hat uns gerettet, nach vorne gebracht. Das war richtig cool, wie wir da rumgeeiert sind und dann beim Wegfahren sahen, wie die anderen einfach nicht – ja im wahrsten Sinne des Wortes – wie die nicht die Kurve kriegten. Laurenz hat da gesteuert, als hätte er nie etwas anderes als die Wende in Bergedorf gesteuert. Dabei war erst letztes Jahr sein Debüt. Second to none.

Das Wetter

Uwe sagte, solange er in Bergedorf ruderte, sei das Wetter nie gut gewesen. Das galt auch dieses Jahr, es war gegen 8° und es wehte ein straffer, eiskalter Westwind. Das bedeutete auf der Fahrt zur Boje hin: Gegenwind, oft in Böen. Scheußlich. Und es war kalt. Wenigstens hat es nicht geregnet. Uwe sagte noch mehr, davon später.

Das Rennen

Wir starteten in der Altersklasse H, das heißt: Durchschnittsalter 70. Oder 75, egal. Wir waren vorher nicht miteinander gerudert. Vielleicht wäre das besser gewesen. Unser Start war ein paar Mal hin und her verschoben worden, weil die Bergedorfer das irgendwie nicht auf die Reihe kriegen, daß nicht fünf FARI-Achter im Minutenabstand hintereinander starten können. Das ist jedes Jahr wieder ein Wunder, denn man gibt ja an, daß die Boote doppelt benutzt werden müssen. Aber Ehre wem Ehre gebührt: sonst war alles perfekt organisiert. Lecker Kuchen, kaltes Bier, Würstchen, Fritten,

alles, was ein Ruderherz begehrt. Beim Rennen ist die benchmark: unter einer Stunde, egal in welcher Bootsklasse. Natürlich, es gibt die cracks, die das in einer dreiviertel Stunde hinbauen, aber letztlich gilt: unter einer Stunde. Unser Rennen verlief unspektakulär, wir gaben unser Bestes, das heißt: 57 min. Wenn man denkt, daß Horst zum Beispiel schon 86 ist, dann ist das eine akzeptable Zeit. Nach dem Rennen dann fachmännischer Austausch am Stand mit Bier und Fritten, Laurenz schlug auch zu, meinte aber, es wäre besser, wenn sein Trainer die Einzelheiten nicht erführe. Das konnten wir ihm versprechen, denn es geht uns ja nichts an. Das heißt eigentlich doch, denn wir hatten schon mal einen Steuermann, der aus der Kindertruppe kam, und dann nach einem halben Jahr beim FARI-Cup als stämmiger Fettklopfs vor uns stand. Ah, das darf man wohl nicht mehr sagen, ich höre auf. Fanta und Fritten? Nur eins noch, apropos Uwe: er war am Donnerstag mit den Germanen gerudert. Im Training! Die waren eine Altersklasse jünger als wir. Oder sogar zwei. Im letzten Jahr waren wir denen locker weg gefahren. Dieses Jahr aber, sagte Uwe, der am Donnerstag mit denen trainiert hatte, dieses Jahr werde das nichts: der Achter lief super, sagte Uwe, die hätten schnellere Zeiten, sagte Uwe, sogar besser als ein Rennvierer, die seien echt stark, das werde kein Spaziergang. Sagte Uwe. Jetzt am Sonnabend haben die Germanen Uwe durch Holger ersetzt. Von Holger sagen einige, er sei ein starker Ruderer. Und dazu kam dann noch mehr massive FARI-Unterstützung mit Dierk und Otto! Ja – wie sind die gefahren? 59 min. Zwei Minuten langsamer. Mit Holger, von dem einige sagen, er sei stark. Letztes Jahr hatten wir auch zwei Minuten Vorsprung. Welche Genugtuung! Wenn sie nächstes Jahr antreten, haben wir die beruhigende Gewissheit, nicht als letzter durchs Ziel zu fahren. Man sieht: Holger, von dem einige sagen, er sei ein starker Ruderer, ersetzt keinen Laurenz. Besetzung: Laurenz Gillmann, A. Garleff, K. Köncke, Chr. Kühn, Chr. Groth, H.-W. Schwarz, U. Herwig, D. Gonnermann, H. Poscharsky.

// Text: Christian Kühn

Favorite Hammonia – Ergebnisse 2026

Rennen	Altersklasse	Boot-Nr.	Verein / Renngemeinschaft	Zeit	Platz
Rennen 11					
Männer Gig 8x+	Masters D	14	Ruder-Club Favorite Hammonia / Der Hamburger und Germania RC Koch, Henriette / Radke, Marc-Andre / Hartmann, Malte / Hütteroth, Christoph / Gutzeit, Christian / Widderich, Jan / Grüneisen, Malte / Heim, Christian / Behring, Jan	00:48:29	1
Männer Gig 8x+	Masters E	30	RC Favorite Hammonia Hamburg Wothe, Bernd / Neumann, Hanns-Christian / Cleve, Andreas / Appen, Olaf von / Jagow, Hans von / Zeidler, Hinnerk / Siepmann, Christian / Mann, Roger	00:48:48	1
Rennen 12					
Männer Gig 8+	Masters C	61	Ruder-Club Favorite Hammonia Mahl, Jörg / Lund, Lukian / Haupt, Detlev / Schoppe, Stephan / Herbold, Bendiks / Wachs, Christian / Keibel, Eckhard / Rump, Frank / Seemann, Axel	00:55:26	1
Männer Gig 8+	Masters F	102	Ruder-Club Favorite Hammonia Scharringhausen, Henning / Niesing, Philipp / Unruh, Patric / Hinkel, Martin / Johannsen, Torsten / Beeck, Jürgen / Glowik, Jürgen / Zurmühlen, Henning / Warmke, Jan	00:55:53	2
Männer Gig 8+	Masters G	94	Der Hamburger und Germania RC / Erster Kieler RC / Berliner RC / Favorite Hammonia Hamburg Höller, Ortwin / Schulz, Harald / Graue, Reinhard / Blumstein, Igor / Thies, Peter / Wetjen, Holger / Schäfer, Claudia / Kiehl, Otto / Fahrenkrog, Dierk	00:59:10	1
Männer Gig 8+	Masters H	41	RC Favorite Hammonia Hamburg Gillmann, Laurenz / Gonnermann, Dietrich / Poscharsky, Horst / Groth, Christoph / Mertens, Heiko / Herwig, Uwe / Schwarz, Hans-Werner / Köncke, Klaus-Dieter / Kühn, Christian	00:57:25	1
Rennen 15					
Männer Renn 4+	Senior A/B	88	RC Allemannia Hamburg / RC Favorite Hammonia Hamburg Jentsch, Carl / Schönberg, Jonah / Zechel, Moritz / Husemann, Philipp / Behrens, Gerd	00:54:32	1
Rennen 16					
Männer Gig 4x+	Masters D	63	Ruder-Club Favorite Hammonia Niefer, Michael / Schaart, Frank / Mahl, Jörg / Silenzi, Alessandro / Biebl, Florian	01:01:00	4
Männer Gig 4x+	Senior A/B	74	Ruder-Club Favorite Hammonia Lukosch, Veit / Bock, Alexander / Dieterich, Simon / Giuliani, Leonardo / Leschke, Julian	00:56:36	2
Rennen 31					
Mixed Gig 8x+	Senior A/B	73	Ruder-Club Favorite Hammonia / Der Hamburger und Germania RC Wohlens, Thies / Mack, Felix / Mühleck, Pauline / Severin, Clara / Peters, Nils / Heising, Henri / Kurz, Tobias / Bremer, Martha / Rieck, Mette	00:58:24	1

Special Olympics Deutschland – die Nationalen Spiele SAARLAND, WIR KOMMEN



Am 15. Juni um 9:00 Uhr ging es los: Das Special-Olympics-Team der Fari machte sich mit Mark, Phillip, Moritz, Richard und Steuermann Linus auf den Weg zu den Nationalen Spielen ins Saarland. Uns erwartete ein riesiges Ereignis mit über 4.000 Athletinnen und Athleten in 27 Sportarten. Pünktlich zur Eröffnung der Spiele waren wir am Abend in Saarbrücken. Im Ludwigsparkstadion erlebten wir gemeinsam mit vielen anderen Sportlerinnen, Sportlern und Gästen eine tolle Eröffnungsfeier.

Unser erster Wettkampf war erst für Mittwochvormittag angesetzt, sodass wir den Dienstag noch für die Besichtigung der Regattastrecke und für eine Trainingseinheit auf der Saar nutzen konnten. Unser Boot wurde uns dankenswerterweise vom Saarbrücker Ruderclub Udine zur Verfügung gestellt.

Spannend wurde es dann am Mittwoch. Unser Rennen startete um 10:30 Uhr. Bei über 30 °C bestiegen wir unser Boot und ruderten zum Start. Es war ein sehr emotionaler Moment für uns und letztendlich auch für unsere Betreuer. Wir starteten das erste Mal auf einer Regattastrecke mit Albano-System.

Unsere Gegner im Vorlauf kamen aus Berlin und aus Italien. Die Berliner kannten wir schon aus dem Vorjahr, als wir bei der Regatta in Potsdam keine Chance hatten. Auch in diesem Rennen zogen die Berliner direkt nach dem Start uneinholbar davon. Hinter ihnen belegten wir den zweiten Platz. Damit waren wir für das Finale qualifiziert.

Die Freude bei uns und bei Martin, Stefan und Dierk war riesig. Es war für alle ein sehr emotionaler Moment. Beim Anlegen gab es dann noch ein besonderes Ereignis: Nachdem unser Steuermann Linus das Boot bereits verlassen hatte, legten wir uns wohl alle etwas zu sehr auf die Wasserseite – mit dem Ergebnis, dass wir alle ins Wasser gingen. Nach einer ersten Schrecksekunde, auch durch das Auslösen der Schwimmwesten – es gab viermal einen kleinen Knall – konnten wir darüber nur noch lachen.

Ärgerlich war lediglich der Verlust einer speziellen Brille von Richard. Sie liegt nun immer noch auf dem Grund der Saar, auch weil der Tauchversuch von Stefan leider nicht erfolgreich war. Mit dem Kentern des Bootes waren wir somit um eine Erfahrung reicher.

Am Abend erwartete uns ein weiteres Highlight: Es ging zur Athleten-Disco vor dem Theater in Saarbrücken. Dort war eine kleine Zeltstadt aufgebaut, in der Getränke und Speisen angeboten wurden. Auch wenn die Temperatur am Abend immer noch bei rund 30 °C lag, wurde kräftig abgehottet. Insbesondere Phillip war hier nicht zu halten. Der Donnerstag war für uns sportfrei, und wir nutzten die Zeit, um auch andere Hamburger Sportlerinnen und Sportler im Leichtathletikstadion anzufeuern.

Ein geselliger Abend auf Einladung von Special Olympics Hamburg im kühlen Ratskeller in Saarbrücken mit den anderen Hamburger Athletinnen und Athleten aus den verschiedenen Sportarten war ein schöner Ausklang des Tages. Da wir am nächsten Morgen sehr früh aufs Wasser mussten, mussten wir den geselligen Abend leider schon früh verlassen.

Dann kam der Finaltag. Aufgrund der sehr hohen Temperaturen wurden die Rennen vorverlegt, sodass wir bereits um 9:00 Uhr auf dem Wasser waren. Wir waren alle unheimlich aufgeregt.

Nach dem Aufwärmen und einer Ansprache von Martin ging es ins Boot und zum Start. Die beiden Gegner im Finale waren die uns bereits bekannten Boote aus Berlin. Die Berliner trainieren schon seit vielen Jahren zusammen.

Dass wir bei diesen Spielen das Finale erreichen würden, hatte keiner von uns erwartet. Mit unserem dritten Platz und dem Gewinn der Bronzemedaille sind wir unheimlich glücklich und zufrieden. Es hat sich gezeigt, dass uns das zusätzliche Training wesentlich verbessert hat und wir eine großartige Entwicklung genommen haben.

Die Siegerehrung war dann noch einmal ein emotionaler Höhepunkt. Die Überreichung der Medaille war ein schöner Abschluss und der Höhepunkt der gesamten Reise.

Für uns war es etwas ganz Besonderes, und wir werden dieses Ereignis niemals vergessen. Letztendlich bedanken wir uns bei Martin, Stefan und Dierk, dass sie uns die Teilnahme an diesem Ereignis ermöglicht haben. Auch unseren Spenderinnen und Spendern gilt unser Dank. Ohne sie wäre es nicht möglich gewesen, an den Special Olympics teilzunehmen.

// Phillip, Mark, Linus, Moritz und Richard



INKLUSIVE ALSTER

Das inklusivste Wassersportrevier Deutschlands

„Auf dem Wasser sind wir alle gleich – die Behinderung bleibt an Land.“ Die „Inklusive Alster“ vereint sieben engagierte Partner des Hamburger Wassersports zu einem deutschlandweit einzigartigen Netzwerk für inklusiven Wassersport. Gemeinsam ermöglichen sie Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen das gemeinsame Segeln, Paddeln und Rudern auf der Alster – und beweisen, dass Inklusion keine Utopie, sondern gelebte Realität ist. Ihr erklärtes Ziel ist es, den Wassersport für Menschen mit Behinderungen zugänglich zu machen – ob Segeln, Rudern oder Paddeln. Segeln, Paddeln und Rudern gelten als besonders inklusive Sportarten: An Bord und im Boot sind alle gleichwertige Partner, unabhängig von körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Allein 2025 nutzten über 150 Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Beeinträchtigungen die regelmäßigen inklusiven Angebote – dazu zahlreiche Erwachsene, das BAT Sailing Team – gelebte Inklusion auf der Regattabahn in der Deutschen Segel-Bundesliga sowie inklusive Regatten wie der Helga Cup, die weltweit größte Frauenregatta. Ein Herzstück ist die schulische Inklusion: Mittlerweile gibt es jeden Mittwoch, Donnerstag und Freitag inklusive Wassersportangebote für Schulen – fest im Schulunterricht verankert. Der wegweisende Schulkurs mit der Bugenhagenschule Alsterdorf wurde mit dem Annemarie Dose Preis 2025 ausgezeichnet – der höchsten Dotierung seit Bestehen des Preises.

Die sieben Partner der Inklusiven Alster

- Ruder-Club Favorite Hammonia (Fari) – Traditionsruderclub von 1854 mit der inklusiven Rudergruppe „FunFari“.
- Hamburger Kanu-Club (HKC) – Kanusport mit Para-Weltklasse, ab 2026 mit neuem inklusiven Kanuangebot.
- Hamburger Segel-Club (HSC) – Zentrum der inklusiven Segelkurse für Kinder und Jugendliche auf der Alster.
- Hamburger Segel-Verband (HSgV) – Dachverband, der die inklusive Segelbewegung in Hamburg stärkt.
- Ruderverein an den Teichwiesen (RVT) – ab 2026 mit inklusivem Rudern für blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche.
- Segel-Verein Altona-Oevelgönne (SVAOe) – integriert Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen ins reguläre Training.
- Wir sind Wir Inclusion in Sailing e.V. (WsW) – bundesweiter Spezialist und Impulsgeber für inklusives Segeln, Mitveranstalter des Helga Cups.

So ist die „Inklusive Alster“ ein Leuchtturm für gelebte Inklusion – ein Vorbild weit über die Grenzen Hamburgs hinaus.





Nils Stahnke, Moritz von Drygalski, Samy Neumann, Jannis Helms, Jan Marlon Fischer, Tibor Schumacher, Lars Helmers, Mark Schmidt, Stm. Josep Flehr Ferer

Destination Regatta - Likedeeler und Old Cox beim Head of the River Race

→ Gemeinsames Ziel: Einmal zusammen das Head off the River Race in London fahren. Ergebnisoffen und mit überschaubarer Anzahl an Trainingseinheiten ging es mit 12 Mann nach London. Eine bunte Truppe aus mehr oder weniger trainierten Spitzenbreitensportlern machte sich auf ins Vereinigte Königreich, um an einer der größten Regatten der Welt teilzunehmen. Gerudert wurde mit knapp 380 Achtern auf der Themse. Nur Männer. Die Frauen sind eine Woche später dran. Lediglich die niederländische Armee hatte wohl falsch gemeldet, sodass eine orangen gekleidete Truppe Frauen mit uns auf dem Wasser lag. Bereits die Hinreise verlief blendend. Nur ein Favorit verpasste seinen perfekt zusammengesparten Gabelflug über Stockholm nach London, nur um dann einen neuen Flug zu buchen zu dürfen. Geschlafen wurde in einem schönen Hotel in Chelsea. Vor dem Rennen wurden sowohl sämtliche Biere, als auch die Kulinarik der großartigen Stadt getestet und die Kultur genossen. Dank eines in London ansässigen Favoriten namens Bodo Schullenderg, Coach in der Hinksey Schulling School und beim GB Rowing, ruderten wir einen exzellenten und unserem Niveau entsprechenden Empacher 8er die 4,25 Meilen (6,8km) die Themse runter. Gut zu wissen für die Regatta: Aus dem Boot urinieren führt angeblich zur Disqualifizierung. So taten wir gut daran, dass wir für die 2,5 Stunden Wartezeit auf dem Wasser bis zum Start, eine Toilettenflasche mit an Bord hatten. Hier und da noch mit der umliegenden Konkurrenz angefreundet, kam unser Start. Auf ungewohntem Gewässer und mit sehr starker Strömung fanden wir gut ins Rennen. Acht Individualisten zogen, bis sie Eisen im Rachen schmeckten. Am Ende wurde es der 211. Platz von 374,5 Achtern. Wir feierten das solide Ergebnis zunächst am Thames-Ufer in einem Pub gemeinsam mit Hanno Wetjen, der momentan in London studiert, und anschließend in einem der Ruderhäuser. Tolle Truppe, gerne wieder.

// Autor: Jan Marlon Fischer

Bilder: Samy Neumann u.w.



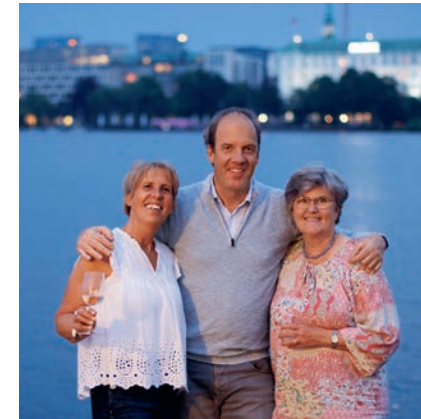
Kirschblütenfest auf dem Fari-Steg

→ Am 29. Mai traf sich die Fari-Familie gemeinsam mit Angehörigen und Freunden zu einem entspannten Abend in den Trainingsräumen und auf dem Steg. Bei mitgebrachten Speisen und Getränken, guten Gesprächen und reger Beteiligung wurde bis in den späten Abend gefeiert.

Der Höhepunkt war das traditionelle Kirschblütenfeuerwerk über der Alster, das vom Club aus einen besonders schönen Anblick bot. Ein gelungener Abend, der einmal mehr zeigte, wie lebendig und herzlich unsere Clubgemeinschaft ist.

Ein großes Dankeschön für die tolle Organisation geht an Luca Paduck, unseren Geselligkeitswart!

// Fotos: Ingo von Schönberg



Exklusiver Fari-Filmabend zu „ADAMS ACHT“

Donnerstag, 17. September 2026, 18:00 Uhr, Passage Kino Hamburg, Mönckebergstraße 17
Für Mitglieder, Familie, Freunde und Gäste. Karten: 10 Euro.

Die insgesamt 200 Eintrittskarten sind nicht an der Kinokasse erhältlich, sondern ausschließlich im Vorverkauf im Büro sowie bei Spiddel - jeweils dienstags ab 19:30 Uhr.

Bitte beachten: Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung des RC Favorite Hammonia. Vor und nach dem Film: Treffen in der Kino-Bar. Weitere Infos folgen über App und Newsletter.

Für Ruderinnen und Ruderer aus Norddeutschland ist ADAMS ACHT fast ein Pflichttermin. Ratzeburg, Karl Adam, der Deutschland-Achter und der Weg zu olympischem Gold gehören zur großen Geschichte unseres Sports. Diesen Film gemeinsam im Kreis der Fari-Familie zu erleben, macht den Abend zu mehr als einem Kinobesuch: Es wird ein besonderer Clubabend mit einem Film, der Rudern, Mannschaftsgeist und Zeitgeschichte auf die große Leinwand bringt.



Unvergesslich: Prinz Max bei der Bootstaupe des 1x „Vaduz“ und dann sogar selber aktiv im Boot auf dem Wasser.

GEMEINSAM IM RICHTIGEN RHYTHMUS

Im Rudern entscheidet selten der kräftigste Schlag über den Erfolg. Entscheidend sind der richtige Rhythmus und die Fähigkeit, über viele Kilometer gemeinsam Kurs zu halten. Langfristiges Denken schlägt kurzfristige Höchstleistungen. Genau dieser Gedanke verbindet für mich die Favorite Hammonia und die LGT Bank.

Meine persönliche Geschichte mit der LGT begann eher zufällig. Mein langjähriger Kundenbetreuer wechselte dorthin, und obwohl ich die Bank damals kaum kannte, entschied ich mich, ihm zu folgen. Heute kann ich sagen: Es war eine der besten Entscheidungen, die ich treffen konnte.

Was mich bis heute beeindruckt, ist neben dem klassischen Bankgeschäft viel mehr die Art der Zusammenarbeit. Ich habe nie das Gefühl, nur Kunde zu sein. Vielmehr erlebe ich einen vertrauensvollen Austausch mit Menschen, die langfristig denken, zuhören und gemeinsam Lösungen entwickeln. Für mich ist die LGT deshalb weit mehr als eine Bank, sie ist ein Begleiter.

Je mehr ich über die Geschichte der LGT erfahren habe, desto verständlicher wurde dieses Gefühl. Die Bank befindet sich im Eigentum der Fürstenfamilie von Liechtenstein, deren Wurzeln mehrere Jahrhunderte zurückreichen. Aus dieser Tradition ist eine Unternehmenskultur entstanden, die nicht auf Quartalsergebnisse, sondern auf Generationen denkt. Verantwortung, Weitblick und der persönliche Umgang mit den Menschen prägen die LGT bis heute. Das sind Werte, die in unserer schnelllebigen Zeit alles andere als selbstverständlich sind.

Und genau das passt so gut zusammen: Unser Club blickt auf eine über 170-jährige Geschichte zurück. Generationen von Ruderinnen und Ruderern haben hier nicht nur das Rudern gelernt, sondern auch Verantwortung, Teamgeist und Zusammenhalt. Gute Trainer begleiten junge Menschen über Jahre, fördern ihre Stärken und helfen ihnen, an Herausforderungen zu wachsen. Nicht der schnelle Erfolg steht im Mittelpunkt, sondern die nachhaltige Entwicklung jedes Einzelnen.

Als sich 2024 die Möglichkeit ergab, die LGT als Partner für unseren Nachwuchs zu gewinnen,



fühlte sich das deshalb von Anfang an richtig an. Hier begegneten sich keine beliebigen Organisationen, sondern zwei Institutionen mit langer Geschichte und einer gemeinsamen Überzeugung: Wer Menschen langfristig begleitet, schafft die Grundlage für nachhaltigen Erfolg.

Seit Beginn der Partnerschaft konnten bereits wichtige Projekte umgesetzt werden. Ein neuer



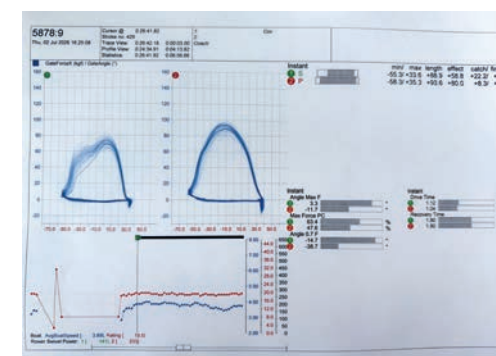
Dank der Förderung durch die LGT-Bank konnte kürzlich ein Peach PowerLine II System für die Fari erworben werden: Das Messsystem erfasst während der Fahrt unter anderem Kraftverlauf, Ruderwinkel, Leistung, Schlagzahl, Bootsgeschwindigkeit und Schlaglänge. Die Auswertung der Kraft-Winkel-Kurven macht sichtbar, wie effektiv der Druck am Blatt aufgebaut wird, wie stabil der Durchzug ist und ob Catch, Finish und Rhythmus sauber zusammenpassen. Für Leistungsruderer entsteht daraus ein objektives Technikbild: Ansatz früher und direkter setzen, den Kraftaufbau gleichmäßiger gestalten, die Endzugphase stabilisieren und Unterschiede zwischen den Seiten beziehungsweise Rudernden gezielt ausgleichen. So wird aus dem subjektiven Rudergefühl eine messbare Grundlage für Technikverbesserung und Leistungsentwicklung.

Einer stärkt unsere Trainingsarbeit im Nachwuchs (wir erinnern uns an die tolle Taufe mit Prinz Max von und zu Liechtenstein) und mit der Unterstützung eines modernen Rudermesssystems können unsere Sportlerinnen und Sportler ihre Technik noch gezielter weiterentwickeln. Wir versuchen natürlich das Messsystem auch den ambitionierten Clubsportlern zugänglich machen. Denn Lernen und Weiterentwicklung enden bei uns nicht mit dem Leistungssport.

Für mich ist genau das der Kern dieser Partnerschaft: Es geht nicht nur darum, Sport zu fördern. Es geht darum, Menschen zu fördern, mit Vertrauen, Verantwortung und einem langen Atem.

Im Rudern wie im Leben entsteht Erfolg selten durch einen einzelnen starken Schlag. Er entsteht durch den gemeinsamen Rhythmus, durch Verlässlichkeit und durch Menschen, die bereit sind, ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen.

Ich freue mich sehr, dass die LGT diesen Weg seit 2024 mit der Favorite Hammonia



geht. Ich hoffe, dass wir noch viele gemeinsame Kilometer vor uns haben. Auf dem Wasser und darüber hinaus.

// Text: Teja Töpfer, Stv. Vorsitzender Sport



ES IST NIE ZU SPÄT!

Ein Trainingswochenende „Ruderakademie an der Alster“

Rudern gilt bekanntermaßen als eine besonders gelenkschonende Sportart. Es beansprucht nahezu den gesamten Bewegungsapparat, stärkt Herz und Kreislauf und ist damit gerade für ältere Sportler eine ideale Möglichkeit, fit und leistungsfähig zu bleiben.

Für die FARI-Achtercrew der Altersklasse J gilt auch 2026: Wir gehen wieder auf Tour.

Begonnen hat unsere Erfolgsserie 2023 bei den Euro Masters in München mit Siegen im Achter sowie im Vierer mit Steuermann. 2024 folgten bei den World Rowing Masters in Brandenburg Erfolge in allen drei Viererklassen: Doppelvierer, Vierer ohne Steuermann und Vierer mit Steuermann. Den vorläufigen Höhepunkt bildeten die Siege im Vierer ohne und im Vierer mit Steuermann bei den Euro Rowing Masters 2025 in Bled.

Da wir auch 2026 an diese Erfolge anknüpfen möchten, veranstaltete unsere Vierermannschaft im Oktober 2025 ein gemeinsames Abendessen mit unseren Partnerinnen, um diese sozusagen mit ins Boot zu holen – ganz nach dem Motto: „Nach der Regatta ist vor der Regatta.“ Es gelang, und unser Ziel war klar.



Als Grundlage dafür stellte Rolf ein anspruchsvolles Ergo-Wintertraining auf. Beginnend mit einem Eingangstest und endend mit einem Abschlusstest sollte es die Mannschaft durch die Wintermonate begleiten. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Alle Teilnehmer steigerten ihre Leistungsfähigkeit und legten damit den Grundstein für die kommende Saison.

So motiviert sollte als nächster Schritt ein Technikwochenende folgen. Ursprünglich hatte Rolf die Ruderakademie in Ratzeburg organisiert. Aufgrund terminlicher

Schwierigkeiten fiel die Wahl schließlich auf die „Ruderakademie an der Alster“. Glücklicherweise konnte Rolf hierfür Raimund und Kruse als Leiter gewinnen.

Unter dem Motto „Es ist nie zu spät“ startete unser Team am 17. April 2026 hochmotiviert und lernwillig in das Trainingswochenende auf der Alster. Am Freitag trainierte der Achter in der Besetzung Dietrich Gonnermann, Horst Poscharsky, Klaus Köncke, Sabine Albrecht, Jürgen Sengpiel, Hans-Werner Schwarz, Uwe Frenzel und Rolf Meyer, gesteuert von Henriette Koch. Am Sonnabend stand der Doppelvierer mit Klaus Köncke, Jürgen Sengpiel, Hans-Werner Schwarz und Rolf Meyer auf dem Programm. Sonntag folgte der Vierer ohne Steuermann mit Jürgen Sengpiel, Hans-Werner Schwarz, Uwe Frenzel und Rolf Meyer.

Vom Motorboot aus begleitete Raimund Kruse jede Trainingseinheit mit großer Aufmerksamkeit und unermüdlichem Einsatz. Stets hatte er neue technische Aufgaben und Hinweise parat, die unsere Ruderarbeit verbessern sollten. Die Wirkung war unmittelbar spürbar. Mit jeder Ausfahrt wurde der Bootsdurchlauf harmonischer, ruhiger und effizienter.

Den Abschluss des Wochenendes bildete eine professionelle Videoanalyse. Mit großer Fachkenntnis, beeindruckender Präzision und viel Einfühlungsvermögen zeigte Raimund die Stärken unserer Mannschaft auf und machte zugleich deutlich, an welchen Details weitergearbeitet werden kann. Selten wurden technische Zusammenhänge so verständlich und motivierend vermittelt.

Der Mannschaftsgeist stimmt. Die Unterkünfte und Flüge für die World Rowing Masters Regatta 2026 in Bled sind bereits gebucht. Nun gilt es, das Erlernte in den kommenden Monaten weiter zu festigen und auf der Regattastrecke umzusetzen.

Wenn uns das gelingt, werden wir auch 2026 wieder mit berechtigten Hoffnungen an den Start gehen.

Denn eines hat dieses Wochenende erneut gezeigt: Für technische Verbesserungen ist man nie zu alt – und für neue sportliche Ziele ist es nie zu spät.

// Text: Sabine Albrecht und Uwe Frenzel



RUDERTOUR SCHWERIN – HAMBURG ÜBER BERLIN



Wenn man mit der Bahn von Hamburg nach Schwerin über Lübeck fahren muss, dann kann man auch von Schwerin nach Hamburg über Berlin rudern. So dachte ich mir. Irgend so etwas langatmiges musste einfach mal wieder sein – unternommen im Coastal Einer. Die Tour musste im Mai zwischen Regatta Lübeck und Pfingsten passen.

15 Ruder- und zwei Pausentage, sowie 32 Schleusen wurden genutzt oder mit Boot auf Trolley umrollert. Quartiere wurden komplett durchgebucht - es hat geklappt mit folgenden Abschnitten:

Ich werde nicht für jeden Rudertag die Landschaft beschreiben, obwohl sie immer schön war. Kanal mit Büschen oder Bäumen an der Seite. Oder auch ohne. Seenplatte mit Seen und Wald oder Feldern drumherum. Fluss, kanalisiert oder nicht, entweder wie Kanal s.o. oder die Elbe mit Sandbänken und Buhnen. Und was sonst noch so zu sagen ist:



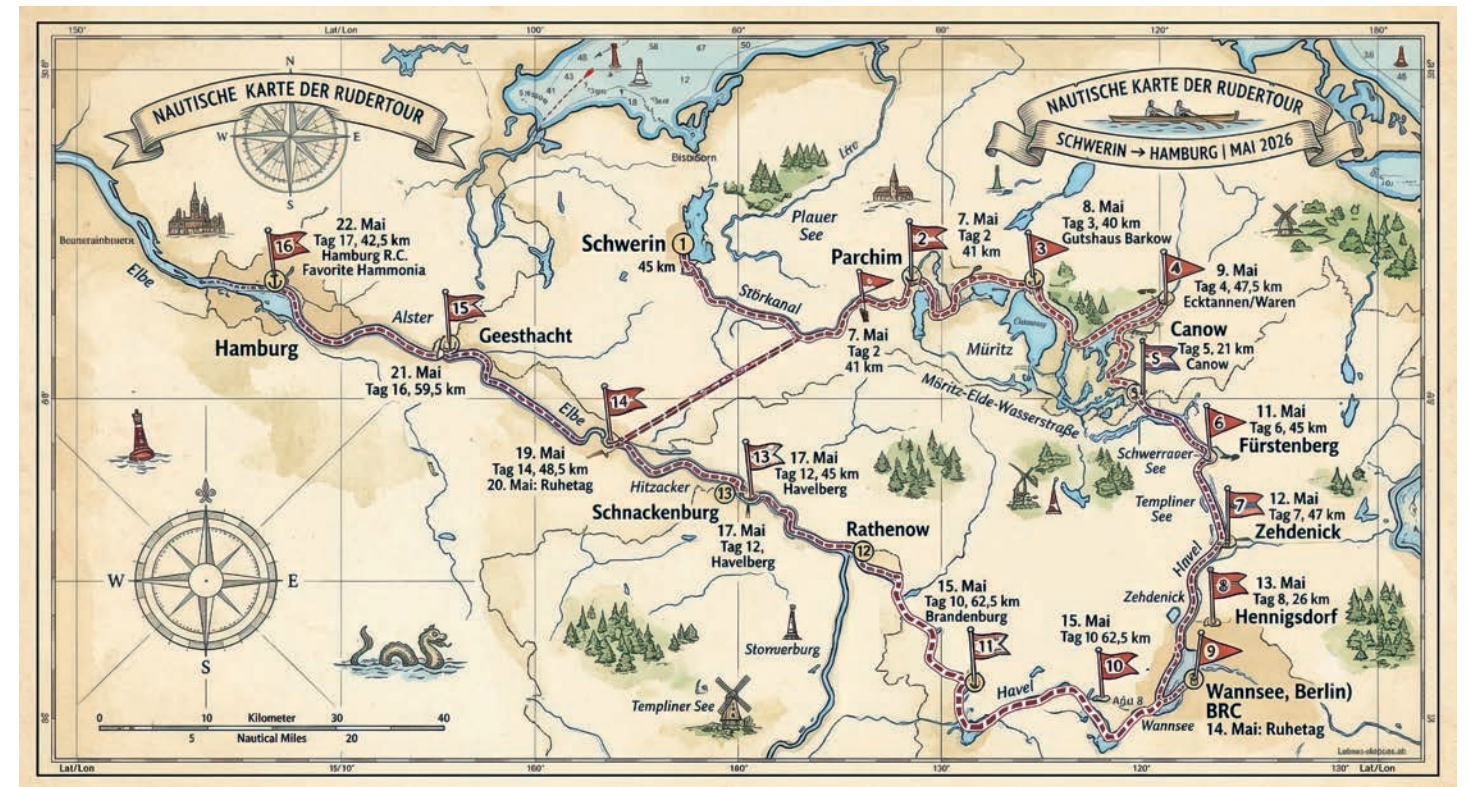
Tag 1 Ab Schwerin schaurig.

Gleich der erste Tag war kalt, windig und regnerisch. Der Schweriner See ganz schön ruppig. Erste Schleuse in Barkow: Ich seh nur die 50 cm niedrige Brücke und die Schlingpflanzen Insel mitten im Störkanal und beschleie die schick aussehende Aussetzstelle zum Umrollern zu nehmen. Auf der anderen Seite müsste man doch gleich gut wieder einsetzen können. Aber es gab gar nichts. Bug an der Schleusenpforte zerschrammt. Dann kam der freundliche Schleusenmeister und fragte, warum ich nicht schleusen wollte, denn an Land wäre gesperrt. Die Brücke sei klappbar und die schwimmende Insel wurde gerade von einem 12 Tonnen Laster aufgebaggert. Retour wollte ich aber nun auch nicht. Also mit Schlüssel vom Schleusenwärter durchs hintere Tor und ein Stück weiter an der sumpfigen grünen Böschung eingesetzt. Auch der Schleusenwärter fand es merkwürdig, dass auf der einen Seite ein perfekter Steg schwamm und es auf der anderen Seite nur Brache gab.

Dann ging es erstmal für 45 Minuten rudern genau geradeaus. Der Stör Kanal lag meistens höher als das Umland. Toll waren die Biber die man nie persönlich kennenlernte aber die abgenagten Bäume sprachen für sie. Es platschte als die Biber eintauchten und unter Wasser türmten – mit einer verräterische Blubberblasenspur. Dann wurde der Störkanal zur Müritz-Elde Wasserstrasse, die von Dömitz/Elbe hoch kam. Ab hier hatte ich bis zur Müritz harten Gegenwind.

Nervig die Schilfhalme in der Finne. Auf einigen Abschnitten hieß es alle paar Meter stoppen und rückwärts die Finne ausleeren. In Parchim lag mein Hotel genau auf dem Landweg zwischen Aushebe- und Einsetzstelle. Hab das Boot durchs verkehrsberuhigte Parchim gerollert. Schleuse dadurch umgangen. Hotel zum Kaiserlichen Postamt. Da passte das Boot haargenau in seinen Parkplatz. Aufenthalt im Postamt sehr angenehm mit selbstgebräutem Bier. Von dort nur 120 m am Folgetag wieder zum Wasser gerollert.

Das ewige Dollen quietschen habe ich mit Hotel Duschshampoo weggekriegt. Das hielt dann bis Berlin (nicht das Shampoo).



Tag 2 Kräfte kanalisiert.

Aufs Wasser Parchim 09.03 bei 6 Grad. An Gutshof Barkow 16.20. Kein Regen und kein Schnee. Aber wieder Biber Blubber Blasen. Drei Schleusen. Bis Lübz Neuwasser. Ab Lübz Altwasser. Kanal führte fast immer durchs Grüne. Ganz wenige Anlegestellen. Inzwischen tagsüber wärmer. Ausheben Barkow bescheuert. Wieder Rumpf angekratzt.

Tag 3 Gefriergetrocknet.

In Barkow stand morgens Eis im Boot. Taute bald weg. Dann zwei Schleusen. Barkow ging schnell mit Selbstbedienung. Plau hat ewig gedauert. Schleusenwärterin schlecht drauf. Plauer See die ersten 3 km hohe Welle von vorne. Aber wozu hat man einen Coastal Einer unterm Hintern?. Also Niema Problema. Fleesensee, Kölpinsee und innere Müritz schon weniger rau. Mittagstemperatur 9 Grad, ein Spitzenwert für Februar. Das Neopren Hemd hat mich einigermaßen warm gehalten. Ecktannen an der inneren Müritz war mit neu gebautem Yacht Hafen, Appartments und Wellness nicht wiederzuerkennen. Hat aber einen Hundestrand mit Stock Bibliothek.

Tag 4 Müritz nicht mürrisch.

Ab Waren/Ecktannen Hundestrand sage und schreibe 0835. An Canow 16.15 Die Müritz, immerhin 39km lang, 13 km breit und immer mit Respekt zu behandeln - lag völlig friedlich da und die Vorhersage war für Beaufort 1. Direkt am Ostufer war es zu flach da bin ich eher zur Müritz Mitte hingesteuert. Kurswechsel genau nach Süden kam glaube ich ganz gut. Ab 1100h wurde es endlich etwas wärmer und sogar leichter Schiebewind kam auf. Schleuse Mirow sehr früh im Plan erreicht. Dort wurde es bei der Umtrage per Lore auf Schienen nervig. Versucht mal, im Einer in einen 120cm breiten Kanal zur Lore einzufahren. Aber ich habe es geschafft. Dann passte das Boot nicht genau drauf - schon wieder ein Lackschaden. Als Nächstes blieb ich hinter dem Schienenbahn Höhepunkt stecken weil die Finne über



den Boden schrappte. Dann kam mir die tolle Idee, meine große wasserdichte Gepäckwurst zwischen Boot und Lore zu legen. So schob ich weiter bis Lore gut im Wasser stand. Dabei kam die Gepäck Wurst ins Wasser. Wasserdicht ist sie doch nicht und so hing das Hotel Zimmer abends voller nasser Klamotten. Hinter der Schleuse Diemitz kam mir im engen Schleusen Kanal ein Ausflug Dampfer entgegen, der es sehr eilig hatte. Der fuhr in der Mitte und ich deswegen in die Büsche. Mein Backbord Skull hat seinen Rumpf berührt. War knapp! Vorher war mir auf einem See eine 20m Mo-



toryacht mit gefühlt 35 Knoten entgegen gekommen. Riesenwelle! Aber wie gesagt: Coastal Boot...

Am Zielort haben wir vor einigen Jahren unser Boot auf die große, weite Wiese am Wasser gestellt. Jetzt ist da alles Privatgelände, Kanuverleih (in Canow – muß ja), oder Yachthafen. Mit hohem Schilf und Zäunen drumherum. Nicht wiederzuerkennen.

Tag 5 Kurz gefasst.

Ab Canow 0950 an Fürstenberg 1345. Bei Priepert traf ich auf den ersten meiner 249 Havel Kilometer, aber keiner hat es gemerkt. Schleusen Strasen und Steinhavel Mühle. Letztere seit 2022 groß ausgebaut. Ganz breit. An meinem Liegeplatz in der Schleuse hatten Schwalben an der Unterkante Oberkante ein Nest gebaut. Drinnen waren wohl Jungschwalben - jedenfalls flogen die Eltern dauernd schimpfend über mein Boot zwecks Futter Beschaffung.

Heute etwas wärmer. Nur 21 km gerudert. Wohltat. In Fürstenberg das Boot in den Hotel Garten sicher abgestellt. In dieser Stadt gibt es für Kanuten einen Fisch – Kanu Pass, auf dem man in seinem Boot sitzend unter einem alten Haus durchschießen kann.

Tag 6 Beide Skulls lang.

Ab 0945 Uhr 1 Kilometer durch Fürstenberg gerollert und damit die Schleuse umgangen. Eingesetzt beim Yachthafen. Wetter kühl, windig und zunächst immer wieder starker Regen. Vier Schleusen bis Zehdenick. 11:00h an Schleuse Breder Eiche. Nach über 1 Stunde Wartezeit als letzter hinter drei Miet Motor-



booten in die Schleuse. Unten angekommen passierte nichts mehr. Das eine der beiden unteren Tore ging nur halb auf und steckte fest. Das andere Tor stand offen. Die dicken Boote lagen versetzt vor mir in der Schleuse und konnten nicht ausfahren. Nach einer dreiviertel Stunde im Prasselregen hieß es, ein Mechaniker sei unterwegs (aus Berlin?). Dann fragte ein mitleidiger Bootsführer, ob er mir helfen könnte. Und noch jemand schlug vor "zieh mal beide Ruder ein dann schieben wir Dich nach vorne durch". Der gute Mann konnte nicht ahnen, dass man sowas eigentlich nicht macht. Mich ritt mal wieder der Teufel und ich hab mitgemacht. BEIDE Skulls lang!!! Eigentlich unmöglich und eine Freikarte fürs Schwimmbad. Dann bin ich unter Anspannung ganz langsam mit Skulls lang im Zickzack an den versetzt liegenden Booten vorbeigeschoben. Abstand Boote zur Schleusenwand ca. 180cm. Auf jeder Seite 10 cm Platz. Und dann war ich ohne Havarie raus aus der Schleuse (ins Neuwasser) und die anderen Boote blieben drin. Habe mich aber deutlich für die Befreiungshilfe bedankt. Vom hinteren Motorboot wurde die ganze Aktion gefilmt. Irgendwann konnten die Boote ausfahren aber meine nächste Schleuse haben die erst erreicht als ich in der Schleuse war und das Tor zu. Nach der Schleuse Schorfheide habe ich immer auf eine Abzweigung Richtung Westen gewartet und es zog und zog sich. Dabei hat der Fluss lediglich eine weite Kurve beschrieben und ich musste nur auf der Havel weiterfahren. Auf einmal waren es nur noch 9 Kilometer bis zum Ziel. Einigermäßen geplättet angelegt im Schloßpark Zehdenick 16.45h. Mein Boot übernachtete im Park und ich im Schloss.

In Zehdenick hatte nur ein Restaurant geöffnet. Drinnen saß die Mietboot Besatzung die die hochgradig ambitionierte Idee mit dem Rauslavieren aus der Schleuse hatte und die alles gefilmt hat. Sonst würde mir nicht jeder glauben, was da abgegangen ist.

Tag 7 Schleusen „Spaß“.

2. Akt. In Zehdenick um 0900 auf Wasser. Um 0903 den Schleusenhebel gezogen. Dann Anzeige „Schleuse bis auf weiteres defekt“. Die etwaige Umtrage hatte ich mir am Vorabend angeguckt aber es gab nur steinige Ufer. Wieder beim Schloss angelegt und umgerollert so ca 800m. Beim Einsetzen ist mir das Boot dann seitlich über eine Sieleinfassung einen halben Meter tief ins Wasser gerutscht. Wieder Schrammen am Rumpf. War aber besser als über die glatten, spitzen Steine einzusetzen und grössere Schäden oder ausrutschen zu riskieren. Mit 80 Minuten Verspätung ging es dann los. Die nächsten beiden Schleusen ohne Verzögerung passiert. Starker Gegenwind, aber Sonnenschein, auf dem Oder-Havel Kanal. Dann kam die vierte, die Lehnitz Schleuse. Es hieß, hier würden für Ruderboote lange Wartezeiten entstehen, weil nur mit der Berufsschiffahrt geschleust wird. (Es stellte sich später heraus, dass ich hätte schleusen können...) Also umrollern. Das Schild 'nutzbare Breite 180cm' war auf dem Anlandesteg fest angebracht, aber

Rudertour Schwerin – Hamburg über Berlin



Tourübersicht

15 Rudertage • 2 Ruhetage • 675 km • 6.–22. Mai 2026

Tag	Datum	Start	Ziel / Station	Strecke	Hinweis
Tag 1	6.5.26	Schwerin	Parchim	45 km	Start
Tag 2	7.5.26	Parchim	Gutshaus Barkow	41 km	
Tag 3	8.5.26	Gutshaus Barkow	Ecktannen (Waren/Müritz)	40 km	
Tag 4	9.5.26	Ecktannen	Canow	47,5 km	
Tag 5	10.5.26	Canow	Fürstenberg	21 km	
Tag 6	11.5.26	Fürstenberg	Zehdenick	45 km	
Tag 7	12.5.26	Zehdenick	Oberhavel Hennigsdorf	47 km	
Tag 8	13.5.26	Hennigsdorf	Berliner RC	26 km	
Tag 9	14.5.26	Berliner RC	Berliner RC	—	Ruhetag
Tag 10	15.5.26	Berliner RC	RC Havel Brandenburg	62,5 km	
Tag 11	16.5.26	RC Havel Brandenburg	Rathenower RC Wiking	49,5 km	
Tag 12	17.5.26	Rathenower RC Wiking	Riege Havelberg	45 km	
Tag 13	18.5.26	Havelberg	Schnackenburg	55 km	
Tag 14	19.5.26	Schnackenburg	Hitzacker	48,5 km	
Tag 15	20.5.26	Hitzacker	Hitzacker	—	Ruhetag
Tag 16	21.5.26	Hitzacker	Geesthacht	59,5 km	
Tag 17	22.5.26	Geesthacht	RC Favorite Hammonia, Hamburg	42,5 km	Ziel



genau dort wo man gerne mit Ruder lang an den Steg herangehlitten wäre. Also musste man sich am Ober- und Unterwasser mit beiden Skulls lang unter extremer Kentergefahr die 30cm um dieses Schild herumhangeln. Soweit zum Thema Sicherheit. Das Schild hätte oben auf den Schleusenkopf gehört.

In Hennigsdorf angekommen um 1645h. Großbaustelle direkt am Ruder Club Oberhavel. Zur Begrüßung schwenkte ein großer Bagger eine Schaufel voller Schotter und warf Dutzende Kilo Steine über den Steg in meine Richtung. Boot und Ruderer blieben heil. Dirk Krause empfing mich freundlich, teilte mir einen Bootsplatz mit Dach zu und fuhr mich sogar zu meinem Privatquartier bei meinem Ruderfreund Krickel. Zum Pizza Restaurant mit der ganzen Familie ging es die 200 Meter von Stolpe Süd über den ehemaligen Todesstreifen nach Berlin Heiligensee. Mit Baujahr 1960 komme immer noch ins Grübeln, wenn ich irgendwo an der ehemaligen Grenze „rüber mache“.

Tag 8 Spandau Spundwand Sightseeing Selber Schuld.

Ab Hennigsdorf 1015 An Berliner RC 1515
Schöne Fahrt über die Seen bis Spandau. Schleuse Spandau nimmt keine Ruder Boote. Aber die Umtrage wurde umgebaut und war nicht passierbar. Der Schleusenwärter sagte am Telefon er wird mich schleusen, aber er wüsste nicht, wie lange ich warten müsste. Ich wollte mich zu dem wartenden Motorboot gesellen als es anfang, stark zu regnen. Habe mich, um warm zu bleiben, zum Umrollern ins Blaue hinein entschieden. Großer Fehler weil überall auf meiner Havel Seite hohe Spundwände waren und ich erst nach 2.5 km zum Mühlenbach kam.





Nach langem Suchen stark suboptimal an einer steilen Böschung mit 60 cm Spundwand eingesetzt. Zunächst aber erstmal den Bootstrolley versenkt. 5cm der 5 Meter langen Sicherungsleine lagen noch am Boot auf. Ich befahl dem Ende aus 4 Meter Entfernung, nicht auch noch ins Wasser zu rutschen, pirschte mich an und griff es. Trolley wieder aus den Tiefen gezogen. Puuh, das hätte zum Desaster werden können. Auf der Weiterfahrt sah ich, dass der Mühlenbach die absolut einzige Chance gewesen war, auf einer Strecke von 7 Kilometern auf der Westseite der Havel überhaupt auf das Wasser zurück zu kommen. Auf dem Großen Wannsee kamen noch zwei dicke Schauer runter aber

das angekündigte Gewitter blieb aus. Im Berliner RC wurde ich nett empfangen und bezog Horsts Zimmer.

Tag 9 Große Pause am Kleinen Wannsee.

Pause im BRC gut getimed bei Regenschauern, Kühle und Wind. Boote Chef Don Martin half mir vorbildlich, mein Boot auf Vordermann zu bringen. Danke Dir, Martin!

Tag 10 Darf es noch etwas mehr sein?

Aufs Wasser BRC 0730 an RC Havel Brandenburg 1615. Alles circa weil unterwegs der Hemd Ärmel das Rädchen der Uhr für x lange rausgezogen hat. Die Strecke ging an Werder vorbei. Vorher die Abkürzung genommen über den Wentorfer Graben und eben nicht über Caputh. 80 Prozent Gegenwind. Aber auch sonnig und kein Regen. Immer noch viel zu kühl für Mai. Es zog und zog sich. Nach einer Anlegepause unbedachtes Verhalten beim Einsteigen und zu 1/3 aus dem Boot gefallen, aber mit der linken Hand im flachen Wasser abgestützt. Stadtschleuse Brandenburg nahezu verzögerungsfrei gemeistert. Das sollte mein längster Rudertag der ganzen Tour gewesen sein. Und „nein“ es durfte heute nicht noch mehr sein.

Florian vom RC Havel begrüßte mich freundlich und wies mir einen sicheren, abgeschlossenen, Stellplatz für das Boot zu. Die 300m bis zum Hotel habe ich dann ohne Gehhilfe selber geschafft.

Tag 11 noch ein Plauer See.

Ab RC Havel Brandenburg 0916 an Rathenower RC Wiking 1555h. Heute mit 70 Gegenwind Prozenten. 'n bisserl Regen gab es auch. Bald hinter Bran-

denburg liegt der andere, etwas kleinere, Plauer See. Aber auch wellig. Dann biegt man in Plaue ziemlich genau Richtung Norden ab. Schleuse Bahnitz von 220 m Länge alleine benutzt. Havel strömt hier ein bisschen. Leider wieder viel Gekraute mit der Finne eingefangen. Die letzten 10 k zogen sich. Kurz vor Rathenow an der Fluss Gabelung das Schild nach links „Große Schleuse nur nach Vereinbarung nutzbar“. Nach rechts: „Stadtschleuse gesperrt.“ Ein Anruf an die auf dem Schild angegebene WSA Nummer führte zur Ansage: 'Diese Rufnummer ist nicht bekannt ' Thomas vom Rathenower RC Wiking betreute an diesem Nachmittag eine Reihe von Ruderern auf Tour. Ich bekam wieder einen schönen trockenen Liegeplatz für meinen Einer. Thomas hatte die Lösung für das Schleusenproblem. Er zeigte mir eine Einsetzstelle die Treppe hinunter zum Unterwasser und bot seine Hilfe beim Umtragen am nächsten Morgen an.

Tag 12 Schönes Havel Finale nach 7 Rudertagen auf diesem schönen Fluss.

Ab Rathenow 0925. Dank Thomas Hilfe problemloses Zuwassergehen die Treppe hinunter – alleine wäre das unmöglich gewesen. An Ruder Riege Havelberg 1525. Unterwegs kamen die Schleusen Garz und Gruetz oder war es Gruetz und Garz? Die Schleuse in Guelp ist defekt. Hier strömt die Havel etwas schneller und es sieht drum herum aus wie an der Elbe, aber in kleinem Maßstab. Ein blauer Doppel Vierer kam mir auf der falschen Seite entgegen. Trotz Anruf fuhren die schnurstracks auf mich zu. Steuermann hatte mich nicht gesehen. Ich wich bis fast ins Gebüsch aus. Der Name eines mittelhessischen Vereins stand am Heck. Eine Ruderin sagte guck Mal, da ist der verrückte Coastal Ruderer. Und: Heute war der erste Tour Tag mit 95% Schiebewind!

Dank der freundlichen Hilfe der Ruder Riege Havelberg hatte mein Boot wieder einen First Class Übernachtungsplatz mit Dach drüber.

Tag 13 Ohne Eile auf die Elbe.

Ab Havelberg 0955h an Schnack Burg 1705h. 55 Kilometer. Fast eine Stunde auf die Schleuse Havelberg und dann auf ein Kanu gewartet. Aber inzwischen hatte ich doch schon die Ruhe weg. War ja auch bis Geesthacht die letzte Schleuse. Dann fast nur Schiebewind. 2 Pausen in Buhnen. Das erste Mal überhaupt auf dieser Tour einlagig mit dünnem Hemd gerudert. Ich hatte schon vergessen, wie angenehm das ist.

In Schnackenburg vorne bei der ehemaligen Fähre vom Wasser. Boot zur alten Schule gerollert. Unter jeder der 200 unteren Dachpfannen nisteten Schwalben. Gegenüber an der Kirchturm Mauer sind 40 Löcher sichtbar. In jedem Loch wohnt eine Familie größerer Vögel. Ein Ort zum Wohlfühlen.

Tag 14 Kreis geschlossen.

Rudertag Schnackenburg – Hitzacker 48,5km. Heute ganz in Ruhe ohne Schleuse auf „meiner“ Elbe vorangeklitten. Dicke Wolken, aber trocken. Bei Dömitz zweigt die Müritz-Elde Wasserstrasse ab. Nach 56 km Elde würde ich wieder am Störkanal (s. Tag 1) sein.





Think twice and say „no“. Natürlich weiter rudern auf meinem Lieblingsfluss. In Hitzacker sieht der Hafen jedesmal wenn ich dort ankomme anders aus. Jetzt gibt es da eine große Flutschutzanlage, wo man vor 30 Jahren sein Boot im Sumpf lagerte. Einer Eingebung folgend habe ich nicht am Elbstrand ausgesetzt, denn dann wäre ich an einer „Treppen“ Brücke gescheitert. Stattdessen Rampe – aussteigen – 200m rollern – schon am Hotel.

Tag 15. Ruhetag mit R-Kältung.

Super Hotel Zimmer hat sich gelohnt. Timing Ruhetag Hitzacker optimal wegen Wind, Regen und mal kurz Gewitter. Leider drang eine Erkältung durch, die ich nun gar nicht brauchen konnte. Aber es waren noch 104 Kilometer und zwei Rudertage bis zur Alster. Stallgeruch machte sich trotz erfolgreicher Wäsche der Ruderklamotten breit. Nun wollte ich die Tour auch planmäßig zu Ende bringen.



Tag 16. Schleusenlose Schleichfahrt.

Hitzacker 522.5 AchtUhr 45 bis Ruder Gruppe Geesthacht 582.5 Zwanzig nach Vier macht 60 Kilometer.

Zwei Pausen a 45 Minuten. Bin mit gefühlt Achtel Kraft gefahren wegen der Erkältung. Ging trotzdem zügig voran mit 11.5 kmh über Grund Dank der Elbe Strömung. Ab Boizenburg wie eigentlich immer Gegenwind und ein bisschen Welle. Traditionspause bei der RG Lauenburg. Ansonsten keine besonderen Ereignisse. Mein Dank an die Geesthachter Ruderer für den Bootlagerplatz. Abschlussabend im Steakhouse. 400 Gramm Fleisch.

Tag 17. Hamburg Calling. RG Geesthacht 08.55 an RCFH 14.15.

Ganz alleine durch die riesige Schleuse. Danach hatten die Binnenschiffe es sehr eilig, vor Pfingsten elbaufwärts zur Geesthachter Schleuse zu kommen und schmissen Riesenwellen. Unterwegs mal wieder tausende Schilfhalme im Wasser, die ich nicht immer umsteuern konnte. Trotz „Teebeutel Rudern“ (einstippen, ziehen lassen...) wegen der Erkältung habe ich es tidentechnisch optimal erwischt. Der Schaartor Schleusenwärter wollte, dass ich zum Bezahlen aussteige. Wäre theoretisch - wenn auch unbequem - gegangen, hätte aber gedauert. Ich wies auf die übliche Stange mit Klingelbeutel hin, den er - wie sich herausstellte - schon neben sich liegen hatte, den ich aber nicht sehen konnte. Das ich das nach 55 Jahren Alsterschleusen noch erleben durfte! In der Rathausschleuse dann das Gegenteil: Tor war nach der Hochschleusung offen, Ampel blieb rot: "So min Jung, kannst losfahren" Und dann war ich nach der „herausfordernden“ Binnenalster Querung plötzlich am Ziel. Froh, besonders die letzten beiden Rudertage gut bewältigt zu haben. Bei Faring der Stegtrieb munter um mich herum weiter. Genau einer von 25 Ruder Menschen wollte wissen, von woher ich gerade zurückkam. Das macht aber nichts, denn das war ja mein ureigenes „Bucket List“ Vorhaben gewesen. Ich dachte, ich hätte seniorenfreundlich geplant, aber es blieb insgesamt doch eine körperliche Herausforderung. Und es war ein tolles Tour Erlebnis!

// Text und Fotos: Kai Ramming. Illustration: Ingo von Schönberg

Nice and long, not too strong Mit Regina und Veterans durch die Alsterkanäle

→ Pünktlich am 1. Mai 2026 um 9:00 Uhr trafen sich 13 Favoriten aus verschiedenen Gruppen, um bei der traditionellen Alsterkanalfahrt die romantischen innerstädtischen Alsterkanäle Hamburgs zu erkunden – oder neu zu entdecken.

Ganz nach dem Motto „Nice and long and not too strong“ setzten sich die beiden Doppelsechser+ „Regina“ und „Veterans“ bei bestem Ruderwetter und in moderatem Tempo in Bewegung. Aufgrund der frühen Stunde waren wir trotz des schönen Wetters zunächst von Kanus, Tretbooten und Stand-Up-Paddlern weitestgehend verschont.

Die Fahrtroute führte uns, gesteuert von kanalerprobten Steuerleuten, zunächst über Außenalster, Langer Zug, Osterbekkanal, Barmbeker Stichkanal und Goldbekkanal zum Stadtparksee. Nach einer kurzen Pause ging es weiter über Goldbekkanal und Rondeelkanal zum Rondeelteich. Dort konnten wir bei einem kurzen Halt mondäne Stadthäuser bewundern, bevor wir durch Leinpfadkanal und Alsterkanal über Skagerrakkanal und Brabantkanal weiter durch sattes Grün und vorbei an idyllischen Gärten ruderten.

Umgeben von großzügigen Stadtvillen, schattigen Abzweigungen und viel frühlingshaftem Grün ließen sich bei langsamer Fahrt einige Gänse beobachten, die ihren nestflüchtigen Nachwuchs zu dieser Jahreszeit offenbar in die Grundlagen des Lebens einwiesen.

Das frühlinghafte Idyll wurde hin und wieder durch das Kommando „Backbord – lang!“ unterbrochen. Denn mit fortschreitender Stunde nahm der Freizeitverkehr auf dem Wasser spürbar zu.

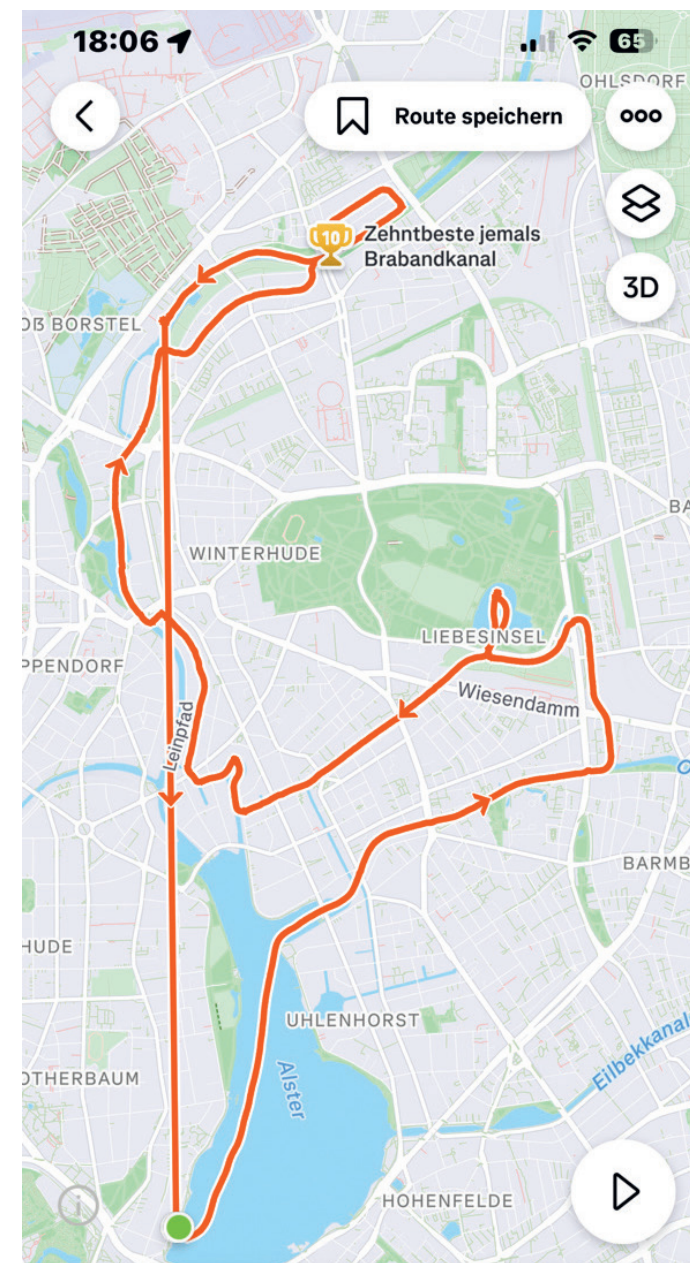
Beim Wandsbeker Ruderverein legten wir zur geplanten Pause an. Wir waren angemeldet und wurden dort freundlich mit Kaltgetränken versorgt. Vielen Dank an die Wandsbeker für ihre Gastfreundschaft! Hier erfolgte auch der Steuermannswechsel.

Nach den bis dahin zurückgelegten 15,5 Kilometern traten wir den Heimweg über Inselkanal und Alsterkanal zum Club an der Außenalster an, wo wir gegen 12:30 Uhr eintrafen. Die Gesamtstrecke betrug rund 22 Kilometer.

Nach diesem wunderschönen Ruderevent, von dem alle Teilnehmenden begeistert waren, ging es zum gemütlichen Abschluss zu Haxe, Spießbraten und anderen Leckereien auf die Terrasse des Restaurants Franziskaner in der Großen Theaterstraße.

Vom Wasser aus betrachtet ist Hamburg doch am schönsten. Wem diese Perspektive auf die eigene Stadt im Trainingsalltag der Rudergruppe vielleicht etwas verloren gegangen ist, dem sei die Teilnahme an der nächsten Alsterkanalfahrt unbedingt empfohlen.

// Text: Max Herbot/Christian Rehaag





Barken-Woche 19.06. bis 04.07.2026

Aufgrund der Anfrage von Hans von Jagow, die Barke am 21. Juni 2026 anlässlich der Konfirmation seines Sohnes für eine Ausfahrt nutzen zu wollen, wurde der Beginn der Barken-Woche 2026 um eine Woche vorgezogen.

Voraussetzung dafür war, dass das Zuwasserlassen der Barke durch die Gruppe „Kinderachter“ am FaRi-Steg erfolgen konnte. Ohne entsprechende Erfahrung war dies sicherlich mit einigen Herausforderungen verbunden – am Ende aber erfolgreich. Gerade diese Erfahrung hat gezeigt, wie hilfreich klare Abläufe und praktische Hinweise im Umgang mit Barke, Trailer und Ausrüstung sind.

Ich habe deshalb die untenstehende allgemeine Anleitung zur Benutzung der Barke ausgearbeitet. Sie soll künftig helfen, die Barke sicher, reibungslos und materialschonend zu nutzen.

Trotz der zusätzlich gewonnenen Woche kamen leider keine weiteren Anmeldungen zustande. Insgesamt waren sieben Gruppen angemeldet – und damit etwas weniger als in den Vorjahren. Das ist schade. Einigen Gruppen fehlte es offenbar an aktiven Barken-Ruderinnen und -Ruderern, möglicherweise auch bedingt durch die Urlaubszeit.

Hinzu kam, dass zwei geplante Fahrten wegen der schlechten Wetterlage buchstäblich ins Wasser fielen.

Damit stellt sich die Frage, ob wir die Barken-Woche im kommenden Jahr erneut anbieten sollten. Es wäre schade, wenn eine gute Idee an mangelnder Beteiligung scheitern würde.

Tipps zur Barken-Benutzung

Damit aus einer Barkenfahrt ein schönes gemeinsames Erlebnis wird, braucht es neben guter Laune auch gute Vorbereitung, klare Absprachen und sorgfältiges Arbeiten beim Slippen, Beladen und Sichern. Die folgenden Hinweise sollen dabei helfen, die Barke sicher, reibungslos und materialschonend zu nutzen.

1. Ausrüstung

Vor der Fahrt bitte Petra Friedemann ansprechen und die Papiere sowie die Schlüssel für Barke und Trailer abfordern. Der schwarze Beutel hängt in der Regel in der Werkstatt. Für den Trailer gibt es außerdem eine Wegfahrsperrung mit eigenem Schlüssel. Getränke wie Mineralwasser oder Apfelschorle sollten vorab eingekauft werden.

Der weiße, abschließbare Kasten am Barkentrailer ist für die Barkenplane, zwei Spanngurte, die Windenkurbel, das Stahlhilfsseil zur Verlängerung des Windengurts sowie einen Werkzeugkasten vorgesehen. Eventuell finden dort auch noch zwei Ersatzausleger Platz.

Der seitliche Blechkasten ist für vier Riemen und zwei Ersatzriemen gedacht. Vier weitere Riemen sollten im Mittellgang der Barke transportiert werden.

2. Vor dem Slippen

Vor dem Slippen wird zunächst die Abdeckplane abgenommen und ordentlich zusammengelegt. Eine kurze Notiz, wie die Plane aufgelegt war, erleichtert später das Wiederauflegen. Die Plane kommt anschließend in den Trailerkasten, ebenso die Böcke der Planen-Traversalen.

Dollenabdeckungen und Auslegerschutzkappen sollten in einem Beutel, zum Beispiel in einer Mülltüte, gesammelt werden. So sind sie später schnell wieder zur Hand. Das Bodenbrett vor der Steuerbank wird hochgenommen, um die Lenzschrauben zu überprüfen und gegebenenfalls einzusetzen.

Auch bei der Planen-Traversalen ist eine kurze Notiz hilfreich, wie herum sie eingesetzt war. Die Traverse wird auf dem Trailer gelagert und dort fest angebunden.

An der Barke werden eine Bugleine sowie zwei Heckleinen an Backbord und Steuerbord belegt.

Die Ausrüstung wird an Bord verladen. Wenn ein Steg vorhanden ist, sollte das Beladen möglichst erst nach dem Slippen erfolgen.

3. Slippen

Vor dem Zuwasserlassen sollte der Slip genau geprüft werden: Wie weit kann der Trailer sicher ins Wasser gefahren werden?

Die Lagerbacken am Trailer werden heruntergedreht. Zum Slippen muss die Barke auf den Rädern liegen; gegebenenfalls werden die Räder leicht hochgedreht, maximal etwa 2 cm.

Der Trailer wird so weit wie möglich ins Wasser gefahren, idealerweise so weit, dass das Heck der Barke bereits schwimmt. Eine Person nimmt mit Paddel auf der Steuerbank Platz und kontrolliert, dass die Barke gerade abläuft. Die Personen an den zuvor belegten Heckleinen unterstützen dabei.

Anschließend wird der Windengurthaken aus der Öse am Bug gelöst und die Barke ins Wasser geschoben. Der Trailer wird erst wieder herausgefahren, wenn die Barke vollständig frei im Wasser schwimmt.

4. Aus dem Wasser holen

Das Herausholen erfolgt grundsätzlich in umgekehrter Reihenfolge. Besonders wichtig ist, dass die Barke gerade auf den Trailer läuft. Die Personen an den Heckleinen sorgen auf Kommando der Person an Bord für die richtige Ausrichtung.

Der Windengurt wird mit dem Stahlhilfsseil verlängert und am Bug der Barke eingehakt. Danach wird die Barke mit der Winde auf den Trailer gezogen. Die Kurbel liegt im Trailerkasten.

Der Windengurt reicht nur bis zum Ende des Trailers. Zur Verlängerung dient das etwa 5 m lange Hilfsseil. Sobald der Windengurt vollständig eingezogen ist, muss die Barke vor dem Aushaken des Stahlseils mit Tauwerk gegen ein mögliches Zurückrollen gesichert werden.

Nach dem Slippen kommt die Kurbel wieder zurück in die Kiste. Vor dem Aufslippen muss die Planen-Traversalen selbstverständlich vom Trailer genommen worden sein.

Der Kiel der Barke muss nach dem Aufslippen gerade und vollständig auf dem Trailer aufliegen. Gegebenenfalls werden dazu die Räder wieder heruntergedreht. Für den Transport werden die Lagerbacken hochgedreht. Zur besseren Lastverteilung sollten die Gummireifen jedoch nicht vollständig entlastet werden.

Beim Slippen der Barke am FaRi-Steg sollte der Trailer so dicht wie möglich an die Stegkante gefahren werden. Die Bremse wird angezogen, zusätzlich wird der Trailer mit Bremskeilen gesichert. Die Deichsel des Trailers wird angehoben und mit stabilen Lagerböcken unterstützt. Dadurch entsteht eine schiefe Ebene; die hinterste Rolle des Trailers liegt möglichst tief und erleichtert das Ziehen des Bugs über diese Rolle.

Alle Aktionen müssen unter dem Kommando einer verantwortlichen Leitung durchgeführt werden. Die Mannschaft hat den Anweisungen Folge zu leisten.

5. Nach dem Slippen

Nach der Wanderfahrt wird die Barke gründlich gereinigt. Dazu werden auch die Bodenbretter herausgenommen. Sollte am Slip kein Wasserschlauch vorhanden sein, befinden sich im Pumpenkasten unter der Steuerbank Eimer und Feudel.

Auch ein Akku-Handstaubsauger kann hilfreich sein; dieser befindet sich allerdings nicht an Bord.

Anschließend werden Dollen- und Auslegerschutz aus dem Beutel wieder aufgesetzt. Danach wird die Planen-Traversalen richtig herum eingesetzt, die Plane aufgelegt und festgeknotet. Abschließend wird die Barke mit den beiden Spanngurten auf dem Trailer gesichert.

6. Sonstiges

Falls während der Fahrt Schäden auftreten oder festgestellt werden, ist ein Mängelbericht an den Bootsbauer und den Wanderruderwart zu schreiben.

Die Wanderfahrt muss außerdem in das elektronische FaRi-Fahrtenbuch eingetragen werden.

Das Barkengeld beträgt 30,00 € je Teilnehmerin oder Teilnehmer sowie 20,00 € pro Tag für den Trailer. An- und Abfahrtstag zählen zusammen als ein Tag. Der Gesamtbetrag darf gerne großzügig erhöht werden.

Die Zahlung erfolgt als Spende ohne weiteren Bezug an die Fari über den Hamburger Sportbund:

Vereinskennziffer: 5027301

RC Favorite Hammonia

IBAN: DE97 2005 0550 1280 2358 11

Der FaRi-Kurier freut sich außerdem sehr über einen Fahrtenbericht mit Fotos. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

// Text: Christian Rehaag, Wanderruderwart



100 Kilometer, 16 Schleusen und 80 Tafeln Schokolade

Ritter auf Neckar-Tour

Unsere Früh-Rudergruppe „Ritter-Sport“ verbindet jeden Montag und Donnerstag um 06:30 Uhr sportlichen Ehrgeiz mit gelebter Geselligkeit. Ob im Achter auf der Außenalster oder beim berühmt-berüchtigten Kampf um das Verlierer-Frühstück – wir lieben die Herausforderung. Doch mindestens einmal im Jahr zieht es die Nachfahren der traditionsreichen „Ritter“ (gegründet in den 50er-Jahren in der Fari) in die Ferne. Nach legendären Touren wie von Venedig nach Triest stand vom 1. bis 7. Mai 2026 ein deutsches Vorzeigerevier auf dem Plan: der Neckar.

Der Prolog: Logistik, Tradition und schwäbische Denkmäler

Am 1. Mai um Punkt 7 Uhr hieß es am Club: Barke ankoppeln und Abfahrt! Zehn hochmotivierte Ruderkameraden verteilten sich auf einen geliehenen Mercedes Transporter und einen VW-Bus, um die Reise Richtung Stuttgart anzutreten, wo zwei weitere Kameraden die Crew komplettierten. Im Gepäck: jede Menge Vorfreude und exakt 80 Tafeln Ritter Sport – schließlich verpflichtet der Name, und die Kalorien wollten in den Folgetagen hart erarbeitet werden.

Am frühen Abend erreichten wir den Motor-Yacht-Club Esslingen an der Sirnauer Brücke. Der Kran hievte unsere Barke fachgerecht zu Wasser, und wir genossen die Gastfreundschaft des idyllisch gelegenen Clubs, dessen Mitglieder uns mit echtem Interesse und schwäbischer Herzlichkeit empfingen.

Unser erstes Basislager bezogen wir im historischen Hotel „Bären“ mitten in der Altstadt von Marbach. Ein absoluter Glücksgriff, ein Haus mit angeschlossener Metzgerei – was sich spätestens beim Frühstücksbuffet als sehr zuträglich erwies. Regionale Wurst, hauseigener Käse, frische Bäckerbrötchen und Selbstgebackenes ließen uns jeden Morgen gestärkt ins Boot steigen.



Zum ersten gemeinsamen Abendessen zog es uns vom Bären „Zum Ochsen“, einem Kulturdenkmal aus der Zeit um 1700, das uns mit schwäbisch-deftiger Küche willkommen hieß. Das Landesdenkmalamt würdigt das Gebäude als

bedeutendes Beispiel einer Schankwirtschaft – wir würdigten vor allem die Maultaschen.

1. Rudertag: Der Schleusenflüsterer von Esslingen nach Remseck

Samstag, 02.05.2026 | 26 km, 7 Schleusen

Morgens hieß es in Esslingen: „Leinen los!“ Während das Landkommando – zwei Kameraden, die in wechselnder Besetzung die Tour an Land begleiten – Kurs auf Schloss Ludwigsburg nahm, tauchten wir die Blätter ein.

Sieben Schleusen an einem Tag – das klingt nach einer Geduldsprobe. Doch wir hatten einen Trumpf im Ärmel: Einer unserer Kameraden entpuppte sich als Schleusenflüsterer! Unter einer ominösen 0711-Nummer baute er stets im richtigen Moment eine Verbindung zum Schleusenwärter auf, der irgendwo vor seinen Monitoren wartete. Kaum fuhren wir vor die Kamera, öffneten sich die Tore!

Nach einer verdienten Mittagspause beim Stuttgart-Cannstatter Ruder-Club von 1910 warteten am Nachmittag drei weitere Schleusen auf uns. Die Barke machten wir schließlich beim Wassersportverein Schifferclub Neckarrems direkt hinter dem „Neckarstrand“ fest. Der Abend klang aus im Bootshaus Marbach, einem gemütlichen Wirtshaus mit Terrasse am Wasser. Griechische und deutsche Küche, dazu das leise Plätschern des Neckars – so schmeckt Ruderwanderfahrt.

2. Rudertag: Von Marbach nach Hessigheim

Sonntag, 03.05.2026 | 27 km, 3 Schleusen

Der Sonntag stand unter einem logistischen Stern: Schleusenöffnungen für Sportboote nur bis 16:00 Uhr! Während das Landkommando das Porsche Museum sowie kirchliche Einrichtungen inspizierte, zog die Bootscrew die Riemen an.

Zur Mittagspause steuerten wir den Ruderverein Marbach an. Es gab Selbstverpflegung mit feinsten Waren aus der Metzgerei unseres Hotels, gekrönt von Kamerad Rolfs (Habenicht) legendärem, köstlichem Nusskuchen. Gut gestärkt schafften wir es rechtzeitig durch die letzten Schleusen und machten die Barke für die Nacht vor der Staustufe Hessigheim klar.

Am Abend gab es ein weiteres kulinarisches Highlight: das Restaurant „PatJuli“ von Chefkoch Patrick, der seine Geschichte wie ein Abzeichen trägt. 2019 eröffnete er es gemeinsam mit Julia (daher der Name), doch seit der Pandemie führt er das kleine Lokal allein mit einem engagierten Team. Es gibt weltoffene Küche in einem rustikal-eleganten Ambiente. Der Koch beherrscht sein Handwerk so meisterhaft, dass wir ihn aus der Küche holen mussten, um ihm unsere Begeisterung persönlich mitzuteilen. Danach ging es zurück in den „Bären“ für eine letzte Nacht, bevor wir nach Bad Wimpfen umzogen.

3. Rudertag: Im Rhythmus des Neckars nach Heilbronn

Montag, 04.05.2026 | 29 km, 4 Schleusen

Der Montag forderte uns mit der längsten Tagesetappe. Zwei Schleusen am Vormittag liefen dank eingespielter Routine wie am Schnürchen. Die Mittagspause verbrachten wir beim Oberulmer Jollenclub, bevor es für die letzten beiden Schleusen wieder aufs Wasser ging.



Am späten Nachmittag glitt unsere Barke bei der Heilbronner Rudergesellschaft „Ruderschwaben“ von 1879 an den Steg. Nach dem Festmachen bezogen wir unser neues Quartier im charmanten Gästehaus „Zur Sonne“ im historischen Bad Wimpfen.

4. Rudertag: Kaiserwetter zum Finale

Dienstag, 05.05.2026 | 18 km, 2 Schleusen

Der letzte Rudertag begrüßte uns mit strahlendem Sonnenschein. Da unsere Crew planmäßig auf sieben Ruderer schrumpfte und ein Kamerad wegen eines Anschlusstermins abends in München sein musste, passten wir die Route spontan an: Das finale Ziel hieß Bad Wimpfen statt Haßmersheim.

Punkt 13 Uhr erreichten wir die Slipanlage. Die Barke wurde sicher geborgen und zwei Kameraden unter großem Dank verabschiedet. Bevor es für die meisten von uns heimwärts ging, stärkten wir uns ein letztes Mal mit Rolfs Nusskuchen – der Mann verdient einen Ehrenplatz in unserer Chronik – und gönnten uns einen Besuch im Zweiradmuseum Neckarsulm. Ein würdiger Abschluss einer Tour, die uns 100 Kilometer näher zusammengebracht hat.

5. Kulturtag und Rückfahrt

Mittwoch 06.05. und Donnerstag 07.05.

Für den traditionellen Kulturtag hatten wir uns das Mercedes-Museum und eine Führung mit Fokus auf „Stuttgart 21“ ausgesucht. Beides für die verbliebene Restmannschaft nochmal ein Highlight zum Schluss. Die Rückfahrt verlief dank großer Ausdauer unseres Kameraden Walter Gebhardt am Steuer der Barken-Zugmaschine und der von Frank Lobermeyer lustvoll ausgesuchten Stationen beim „Burger-Grill“ ohne Probleme und so konnten wir die Barke am Abend wohlbehalten wieder am Club abliefern.

Fazit & Ausblick: Werde Teil unserer Truppe!

Ruderwanderfahrten sind mehr als Sport. Sie sind Entschleunigung mit Muskelkater. Sie sind Gespräche, die man an Land nie führen würde. Sie sind der Geruch von Fluss und Sonnencreme, das Klicken der Dollen, das gemeinsame Schweigen im Gleichklang. Ob durch die Lagunen von Venedig oder über den Neckar durch Schwaben: Es geht um Erinnerungen, die bleiben.

Und so rudern wir weiter. Montags und donnerstags, 6:30 Uhr. Im Vierer, im Achter, manchmal im Zweier. Manche frühstücken danach, andere eilen ins Kontor. Wir sind zwischen 40 und 70, aber das Alter ist nur eine Zahl, wenn die Blätter ins Wasser tauchen.

Wer Lust hat, uns kennenzulernen – wir freuen uns über rudererfahrenen Nachwuchs. Auch jünger, auch Anfänger nach den ersten Kursen. Hauptsache, der Wille ist da, den Ruder-sport konsequent für sich zu entdecken. Schaut vorbei – wir sehen uns am Steg (oder im Kontor)!

// Text: Charles Sinn



Gold verdient mehr als ein Schließfach

Für Ihre Werte haben wir die beste Lösung

Das Edelmetalldepot der
HLS Hamburger Logistik Service GmbH

- All-Risk-Versicherung
- Deutschlands modernste Tresoranlage
- Bankenunabhängig
- Revisionssicher
- Verwahrung ab 250.000 Euro
- Eigene Logistikflotte
- Persönliche Betreuung



www.hlsgmbh.de
040 / 808 172 – 808

HLS
Logistik für Werte



HISTORISCHE AUFNAHME

1964 auf der Oberelbe: Günter „Bacchus“ Necke und der Verfasser dieses Artikels während einer Wanderfahrt im Schlepp eines langsamen tschechischen Schleppzuges. Wahrscheinlich entstand die Aufnahme von Bord des Schleppkahns; das Boot läuft dabei korrekt mit dem Bug voraus, auch wenn die Schleppleine auf dem Hauptfoto nicht zu erkennen ist. Zwei weitere Aufnahmen belegen die Schleppsituation. Solche Wanderfahrten führten damals traditionell nach Hoopte, zum Heim der Post an der Ilmenau, das von unserem hilfreichen Kameraden Plaster, genannt „Leuko“, und seiner Frau betreut wurde.

→ Am 4. Juni war es wieder so weit, das halbjährliche „Come together“ der Sahnachter Gruppe - mit Damen selbstverständlich - lag an. Der Jahreszeit entsprechend, war ein Spargelessen die kulinarische Abrundung unseres Treffens.

Das neue Team der Alsterköche hatte alles sehr schön vorbereitet und gestaltet, auch der Spargel mit Schinken, und ein passender Nachttisch, hatte hohes Lob verdient. Danke, auch an Ronnie für seinen Begrüßungsdrink!

Ein Highlight, zwischen Spargel und Nachttisch, war der historische Rückblick auf 70 Sahnjahre von Sahn Urgestein Günter „Bacchus“ Necke. Danke Bacchus!

Unsere Wanderfahrten gingen zu der Zeit traditionell nach Hoopte, zu einem Heim der Post an der Ilmenau.

Immerhin kamen zu unserem diesjährigen Spargelessen wieder über 20 Sahnleute an die Alster. Die Pflege der traditionellen Sahnegeselligkeit ist uns wichtig, wie auch die Damen in unserer Mitte zu behalten, die leider keinen Sahnkameraden mehr an ihrer Seite haben.

//Peter Kluge

Sahn 70 – hinterm Horizont geht's weiter!



Die alten Kameraden haben das Postheim in Hoopte in guter Erinnerung!

Spargelessen - im 70. Sahnjahr



MEDIZINICUM
GRUPPE

8 Standorte
30 Fachrichtungen
90 Expert*innen

GEMEINSAM FÜR
BESSERE MEDIZIN



Durch Zusammenarbeit verschiedener Fachärzte tragen wir Sorge für Ihr **individuelles Anliegen!** Zentral gelegen am Stephansplatz haben wir alles unter einem Dach: Das Spektrum des **MEDIZINICUM** umfasst die Innere Medizin mit allen Schwerpunkten sowie Urologie, Orthopädie, Neurologie, Augenheilkunde und **über 20 weitere Fachbereiche.**

Mit unserer Radiologie (Röntgen, CT, MRT) und sieben weiteren Standorten in Hamburg und Schleswig-Holstein sind wir ebenfalls für Sie da.

Sie haben gesundheitliche Beschwerden oder wünschen eine gewissenhafte Vorsorge?

Sprechen Sie uns gerne an!



040 320 88 31-0
Stephansplatz 3
20354 Hamburg

info@medizinicum.de
www.medicinicum.de

Danke für diese „Insel“

→ Liebe Favoritinnen und Favoriten, liebe Fari-Familie, wir, die Eltern inzwischen von drei Favoriten – Maximilian, besser bekannt als Max, U23, Laurenz, U17, und Jungfavorit Henry – möchten uns heute bei euch bedanken.

Als Eltern versucht man, seinen Kindern gute und gesunde Wurzeln und Flügel für das Leben mitzugeben. Wenn Kinder zwischen 10 und 18 Jahren alt sind, hofft man als Eltern, dass sie auf dem „richtigen“ Weg bleiben und nicht davon abkommen.

Als Maximilian mit neun Jahren beim Tag der offenen Tür an der Sophie-Barat-Schule das erste Mal „Fari-Luft“ schnupperte, war er sofort vom „Fieber“ gepackt. Im April 2017 begann sein Weg in der Fari.

Beim Online-Wintertraining im Winter 2020/21 holte Maximilian seinen jüngeren Bruder Laurenz „ins Boot“. Gemeinsam machten die beiden Liegestütze und andere – aus meiner Sicht – kräftezehrende Übungen vor dem iPad, um sich auf die bevorstehende Saison vorzubereiten. Das Zeitalter Corona ließ seinerzeit leider keine gemeinsamen Aktivitäten in der Fari zu, daher fanden die sportlichen Aktivitäten vor dem iPad statt.

Zum Glück ging diese Zeit irgendwann vorbei, und beide durften im wahrsten Sinne des Wortes in einem Boot sitzen, weil sie ja eine Familie waren – und sind.

Ende März 2026 war es dann so weit: Auch unser jüngster Sohn Henry stieg mit seinen zehn Jahren das erste Mal ins Boot, um zu bleiben.

Als Maximilian im Juni 2026 seine letzte mündliche Abiturprüfung abgeschlossen hatte, wollten wir das im kleinen Kreis der Familie feiern. Ich überlegte, wo er sich am liebsten aufhält und wo er am liebsten feiern würde. Welcher Platz ist mindestens genauso sein „Zuhause“ wie der Ort, an dem er mit seinen drei Geschwistern und seinen Eltern zusammen wohnt?

Für mich war klar, dass wir das Kapitel „Schule“ mit einem Essen in der Fari abschließen sollten. Die Fari ist sein zweites Zuhause. Und nicht nur seins, sondern auch das seiner beiden jüngeren Brüder.



Dafür möchten wir aus tiefstem Herzen Danke sagen!

Unsere Jungs fühlen sich in der Fari wohl, weil sie hier Vertrauen erfahren. Sie erleben einen Ort, an dem man gemeinsam kämpft, sich gemeinsam und füreinander freut, aber auch lernt, mit Niederlagen umzugehen. Einen Ort, an dem man sich gegenseitig auffängt und füreinander da ist – in guten wie in schwierigen Zeiten.

Sie lernen, wie wertvoll es ist, miteinander zu reden, freundlich miteinander umzugehen und aufeinander zu achten. Die Fari ist wie eine zweite Insel, auf der man genauso herzlich willkommen ist und aufgefangen wird wie zu Hause. Wo findet man heutzutage noch solche Werte?

Anfangs habe ich geschrieben, wie wichtig es für uns Eltern ist – und ich denke, hier kann ich für die meisten Eltern sprechen –, dass unsere Kinder den richtigen Weg gehen. Natürlich wissen wir, dass noch viele Wege vor ihnen liegen. Aber wir möchten uns bedanken für die Herzlichkeit und die Werte, die unsere drei Jungs in der Fari erfahren.

Es ist nicht nur der Spaß und nicht nur das Ziel, im Boot zu sitzen und zu gewinnen. Es sind vor allem die Menschen und die Menschlichkeit, die einem in diesem Club begegnen und die einen – gefühlt – ein Leben lang tragen.

Ganz herzlichen Dank an alle Favoritinnen und Favoriten, die unsere Jungs so herzlich empfangen, unterstützen und auch mental tragen!

Wir sind überglücklich und dankbar, dass die Fari so ist, wie sie ist. Ich habe versucht, das, was die Fari uns bedeutet, in Worte zu fassen. Aber eigentlich ist sie noch viel mehr als das. Bleibt so, wie ihr seid – mit vollem Herzblut.

// DANKE sagen Hauke und Miriam (Eltern von Maximilian, Laurenz und Henry Gillmann) und ihre Oma aus Köln

Junioren-Breitensportgruppe bei der Regatta in Otterndorf



→ Am Pfingstwochenende vom 22. bis 24. Mai fuhr die Junioren-Breitensportgruppe der Fari zur Regatta nach Otterndorf. Mit acht Ruderinnen und Ruderern traten wir in verschiedenen Bootsklassen an – vom Einer bis zum Vierer – und gingen in zahlreichen Rennen über 500 und 1000 Meter an den Start.

Die Otterndorfer Ruder-Regatta wird auf dem Hadelner Kanal ausgetragen und ist gerade für junge Ruderinnen und Ruderer eine schöne Gelegenheit, Regattaerfahrung zu sammeln. Die Strecke ist übersichtlich, die Wege auf dem Regattaplatz sind kurz, und durch die vielen Rennen in unterschiedlichen Alters- und Bootsklassen entsteht eine lebendige, aber trotzdem sehr familiäre Atmosphäre. Für uns war Otterndorf damit wieder genau die richtige Mischung aus sportlicher Herausforderung, Teamfahrt und gemeinsamem Regattaerlebnis.

Während der gesamten Regatta herrschte traumhaft sonniges Wetter. Anders als in den vergangenen Jahren, in denen wir in einer Schule in der Nähe des Regattaplatzes übernachtet hatten, waren wir diesmal in günstigen Ferienapartments in Cuxhaven untergebracht. Das war für alle angenehm und machte die Fahrt auch neben dem Rudern zu einem besonderen Wochenende.

Am Samstagabend gingen wir gemeinsam in ein italienisches Restaurant und sammelten dort viele schöne Erinnerungen. Ein besonderes Highlight war anschließend die Wattwanderung mit Blick auf einen wunderschönen Sonnenuntergang. Nach einem langen Regattatag war das ein perfekter Abschluss.

Mit vielen tollen Erinnerungen und einigen Siegermedaillen im Gepäck fuhren wir schließlich am Sonntagnachmittag gemeinsam zurück nach Hamburg – und freuten uns schon auf die nächste Regatta.

Vielen Dank an die Fari, ohne deren Unterstützung diese Regatafahrt nicht möglich gewesen wäre!

// Text: Julien Hausmann





In der Fari Familie angekommen - mit Jackett und Krawatte: Christian Hensen 1. Reihe 3.v.l. Bei dem Bild handelt es sich um das obligatorische Gruppenfoto beim Martinsgans-Rennen 2025. Nass, laut, legendär!

Über das Ankommen

→ Der klassische Weg in die Fari führt – für die jungen Leute – über die Schule. Wer schon aus dem Gröbsten raus ist, kommt via Anfängeraus- bildung erstmals mit dem Club in Berührung. Dort bringt unser Trainer einem alles bei, mal mehr, mal weniger streng. Man versteht dann, wie man das Boot vorwärtsbewegt und warum man keinen Riemen-Einer fahren kann.

Einige packt der Zauber unseres schönen Clubhauses. Sie wünschen sich Gemeinschaft und wollen fest zur Fari gehören. So ging es auch mir. Auf dem Papier wird man nach dem Antrag irgendwann Mitglied. Doch das ist nur die Theorie.

In der Praxis fällt es Neu-Mitgliedern gar nicht so leicht, im Club Fuß zu fassen. Das liegt nicht am Club. Es ist eine ganz eigene Sache – und dabei will ich mit diesem Artikel helfen. Auch ich habe noch einen Weg vor mir.

Fuß fassen heißt: wirklich ein Teil der Fari werden. Das kostet Mühe, nicht nur die Introvertierten. Mit wem rede ich? Welches Event passt zu mir? Wo lohnt es sich, wo wirke ich deplatziert?

Gute Nachrichten: Wenige Wochen nach meinem Eintritt saß ich im Club-Sakko auf der Siegesfeier. Also sage ich aus Erfahrung: Man ist immer willkommen. Auf die To-do-Liste gehört deshalb der Besuch einiger Club-Events. Dort kommt man mit den Mitgliedern ins Ge- spräch. Man muss nicht jede Veranstaltung mitnehmen. Fehlen Sakko und Krawatte, lässt man Siegesfeier und Neujahrsempfang eben aus. Es gibt genug Termine ohne Clubklamotte.

Die Gespräche ergeben sich – ganz norddeutsch – nicht sofort. Man muss aus sich herausgehen und die Favoriten aktiv ansprechen.

Aus den Gesprächen entstehen auch Gelegenheiten, mit anderen zu rudern. Viele Gruppen sind mit mehreren Mitgliedern vor Ort. So sieht man gleich, ob es passt.

Ist das geschafft, hat man viel erreicht. Bei einer Ver- abredung zählt dann ein Wort: Verlässlichkeit. Ruderer sind zuverlässig. Verabredungen sind fest. Wer nicht am Steg erscheint, versaut der ganzen Gruppe die Fahrt. Denn die meisten Bootsklassen lassen sich mit einer Person weniger schlecht rudern. Eine Zusage hat Gewicht. Sie gilt.

Hält man sich an diese einfache, aber wichtige Regel, kommt der Rest fast von allein. Die erfahrenen Favoriten teilen ihr Wissen gern. So erfährt man schnell, wo es beim Schlag noch hakt. Schultern hängen lassen, früher abdrehen, sauber durchziehen, gerade sitzen – man ahnt nicht, was den Steuermännern alles auffällt.

Neben den Gruppen lohnen sich auch die offenen Fahrten des Clubs. Wärmstens empfehle ich die Wanderfahrt am 1. Mai von Christian Rehaag. Man lernt Hamburgs Kanäle besser kennen. Und man rudert mit Favoriten, die man sonst vielleicht nie getroffen hätte. So habe ich Kontakte zu zwei Gruppen geknüpft, bei denen ich ab und zu mitrudere.

Auch die offene Barkenwoche in der Fröhmosia lohnt sich. Erstens rudert man einmal unsere unbezahlbare Barke – eine seltene Gelegenheit. Zweitens knüpft man auf der Ausfahrt in lockerer Runde neue Kontakte. Wer schon besser rudert, vor allem mit dem Riemen, darf das

legendäre Rennen um die Martinsgans nicht verpassen. Dieses Jahr wird es schon 20 Jahre alt! Spiddel verkauft das Rennen als einsteigerfreundlich, weil er am liebsten jeden Favoriten dabei hätte. Doch ich warne: Das ist ein ernstes Rennen. Hier geht es um leckeres Essen und die Ehre. Und weil Favoriten verbissene Wettkämpfer sind, schenkt einem hier keiner etwas.

Für den Winter empfehle ich außerdem den Krafraum. Für das lockere Miteinander taugt er weniger. Aber man kommt doch immer wieder ins Gespräch und hält sich fit für den Frühling. Und unsere Sauna ist ohnehin einen Besuch wert.

Kurz gesagt: Es ist ein kleiner Kraftakt, im Club wirklich anzukommen. Vieles ergibt sich erst über die Jahre. Das finde ich nicht ungewöhnlich – schon gar nicht in Norddeutschland, wo jeder mit jedem erst einmal warm werden muss.

Dafür kann die Fari ein Bund fürs Leben sein – weit über den Sport hinaus. Es lohnt sich also: traut euch, und bis zum nächsten Clubabend!

// Text: Christian Hensen, Foto: Ingo von Schönberg

P. S. Wer sich wundert, was an Clubabenden ständig ge- schrien wird: Gibt ein Fari eine Runde aus, bedanken sich die Mitglieder auf ihre ganz eigene Art. Der Gruß geht so: „Wir danken dem edlen Spender für dieses kühle, köstliche Nass mit unserem alten Favoritengruß (und dann alle): Na, so ein selten dämlicher Hund!“ In diesem Sinne.

S SCHULENBERG
SIMON FACHANWÄLTE FÜR
VERKEHRSRECHT



RA-Kanzlei Schulenberg & Simon | Barmbeker Straße 4b | 22303 Hamburg
Telefon 040 · 44 93 28 | Telefax 040 · 44 83 81
info@schulenberg-simon.de | www.schulenberg-simon.de