

Berliner Ruder-Club Hevella e. V.

Mitglied im Deutschen Ruder-Verband, im Landesruderverband Berlin e. V.
und in der Sportarbeitsgemeinschaft Spandau e.V.

Bootshaus und Geschäftsstelle: Dorfstraße 23, 13597 Berlin (Spandau-Tiefwerder)

Telefon: (0 30) 3 31 42 46, Fax (0 30) 3 5106 41

Postbankkonto 63299-100, BLZ 100 100 10

E-Mail: info@hevella.de

Internet: www.hevella.de

	1. Vorsitzender Peter Schur (0 30) 3 75 58 40 (privat) – (0 30) 34 90 14 36 (dienstl.) – (01 70) 3 31 75 56 (mobil) E-Mail: peter.schur@hevella.de
Sport	Stellvertr. Vorsitzender Sport Gerd Kalbhenn (0 30) 36 28 30 22 (privat) – (01 72) 3 89 21 93 (mobil) E-Mail: gerd.kalbhenn@hevella.de
	Sportausschuss Barbara Gering, Berndt Hintzelmann, Klaus Sareika, Dirk Opgen-Rhein
Jugend	Jugendleiter Dennis Fischer (0 30) 3 31 84 21 (privat) - (01 76) 50 04 00 76 (mobil) E-Mail: dennis.fischer@hevella.de
	Jugendausschuss Dirk Opgen-Rhein (stellv. Jugendleiter), Nina Danneberg (Jugendvertreterin)
FÖV	Stellvertr. Vorsitzende FÖV Doris Himmelsbach (0 30) 3 61 90 48 (privat) - (01 72) 1 32 92 84 (mobil) E-Mail: doris.himmelsbach@hevella.de
	Ausschuss Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen Roswitha Schur, Monika Guha, Iris Bless, Sabine Schwithal
Haus & Grund	Stellvertr. Vorsitzender Haus und Grundstück Peter Gabert (0 30) 3 91 85 34 (privat) - (01 79) 4 77 83 02 (mobil) E-Mail: peter.gabert@hevella.de
	Ausschuss Haus und Grundstück Matthias Baumann, Bernhard Friese

Inhalt HEVELLA Nachrichten 1/2006 u. a.:

Adventsbarkenfahrt | Ehrungsfeier | Winterrudern | Ruder-Ergo-DM
KM-Wettbewerbe 2005 | Wanderfahrten 2006 | Kegeln | 19.366 km

Wöchentliche Club-Termine Winter 2005/2006

Di

10:00 Uhr Fahrtenrudern zusammen mit Brandenburgia nach telefonischer Absprache

Gerd Kalbhenn Tel.: 0 30/ 36 28 30 22

17:00 Uhr – 19:00 Uhr Hallentraining der Jugend- und Projekt "Pfundige Kids"

Grundschule am Weinmeisterhornweg

Dennis Fischer 0 30/3 31 84 21; Dirk Opgen-Rhein

Mi

14:00 Uhr Rudern Erwachsene

Gerd Kalbhenn Tel.: 0 30/ 36 28 30 22

17:00 Uhr Rudern Erwachsene

Berndt Hintzelmann Tel. 01 72/ 9 12 84 86

18:30 Uhr Rudern Erwachsene nach telef. Absprache

Doris Himmelsbach, Tel.: 0 30/ 3 61 90 48 oder 01 72/ 1 32 92 84

Do

17:00 Uhr – 19:00 Uhr im Club: Hallentraining der Jugend- und Handicapabteilung und Projekt "Pfundige Kids"

Dennis Fischer 0 30/3 31 84 21; Monika Tampe, Dirk Opgen-Rhein

sonst

Rudern und sonstige Veranstaltungen gemäß Aushang und Internet oder nach Verabredung



Bitte beachtet:

1. Die angegebenen Zeiten sind der RUDER – bzw. HALLENFERTIGE Treffpunkt auf dem Bootsplatz oder in der Halle.
2. „Das Wetter wird im Bootshaus gemacht.“ (In der Halle gibt es eh kein schlechtes Wetter!)
3. Für Rückfragen usw. sind die Telefonnummern angegeben, für „Verspätungsmeldungen“ im Bootshaus: 3 31 42 46.

Danke ☺

WINTERPROGRAMM der RiG 2005/ 2006

Montag 17:30 - 19:30 Uhr

LRV Frauengymnastik u. leichtes Ausdauertraining zu Musik

Kontakt: Christel Krellenberg, RUA, Tel. 0 30/ 8 53 39 51

Kosten: € 25 pro Person Eosander Schule, Nithackstr. 8, Charlottenburg

Montag 20:00 - 21:30 Uhr

Fitnessgymnastik & Zirkeltraining

Kontakt: Harald Mikulski, RV Collegia, Tel.: 0 30/ 36 40 16 64

Schule Am Weinmeisterhorn, Daberkowstr. 27, Berlin-Spandau

Donnerstag 16:30 - 18:30 Uhr

Kasternudern *Nur mit telefonischer Anmeldung, da begrenzte Platzanzahl!
Wegen der Kontinuität sollten angemeldete Personen den Termin auch
regelmäßig wahrnehmen oder sich ggf. rechtzeitig abmelden.*

Kontakt:

Egon Rautenberg, Märkischer Wassersport, Tel.: 0 30/ 4 95 73 21

Sporthalle Luise-Schröder-Platz, Berlin - Wedding

Donnerstag 19:00 - 21:00 Uhr

Kasternudern

Bitte unbedingt vorher anmelden!

Kontakt: Angela Haupt, Märkischer RV, Tel.: 0 30/ 4 52 84 37

Sporthalle Luise-Schröder-Platz, Berlin - Wedding

Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

(in den Ferien entfällt der Termin)

Gymnastik

(Entspannungsübungen, Dehn- und Koordinationsübungen)

Kontakt: Peter Genzmann, RUA, Tel.: 3 61 97 54

Gottlieb-Daimler-Oberschule, Jaczostr. 53-63, 13595 Berlin

<p>Die Redaktion wünscht allen eine schöne Wintersaison!</p>

EDITORIAL

Hallo liebe Leser der HEVELLA NACHRICHTEN,

ein neues Jahr hat begonnen, für Hevella das Jahr 101. Diese Ausgabe der Clubzeitung zeigt wiederum, dass unser Club auch im „zweiten Jahrhundert“ sehr facettenreich ist. Unser vergangenes Jubiläumsjahr strahlt noch einmal in dieses Exemplar und zeigt den Bogen u.a. zwischen Bewährtem (Kameradschaft) und kritischer Auseinandersetzung zu aktuellen Themen (z. B. Winterrudern). Nun geht es hier nicht um eine abgeschlossene Berichterstattung, sondern um wichtige Denkanstöße! Jegliche dieser Themen, Fragen und Probleme könnte jede/r für sich alleine bewerten, lösen, ignorieren und tut es teilweise auch. Wir sind jedoch Mitglieder, mitunter auch Gäste, eines Clubs. Keiner dürfte dabei egoistische Blickwinkel haben. Es geht nicht darum, Angst einzuflößen, wie z. B. in Diskussion um die Veröffentlichung des Rudersport-Artikels eine Stimme kundtat.

Nur mit Offenheit, Sachlichkeit, Um- und Übersicht können wir uns diesen Dingen stellen. Die Clubzeitung soll daher immer wieder zur Diskussion anregen, Klärungen zugunsten der gesamten Gemeinschaft zu finden. Darin zeigt sich unser aller Verantwortung und das zeichnet einen Club doch wohl aus! Wer sich gut aufgehoben fühlt, der ist gerne in diesem, unseren Club! Darin liegt auch unsere Chancen für die Zukunft! Verantwortung und Gemeinschaft sind Qualitätsfaktoren.

In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen und eine Erinnerung an die Mitgliederversammlung am 04.02.2006 – 15 Uhr. Die Einladung war bereits in der letzten Ausgabe abgedruckt.

Klaus Sareika

Diese Ausgabe wurde redaktionell am 21. Januar 2006 abgeschlossen. Beiträge, die namentlich unterzeichnet sind, geben nicht immer die Meinung des Clubs oder der Redaktion wieder. Aus redaktionellen Gründen bleiben sinnwahrende Kürzungen / Nichtabdruck vorbehalten. Beiträge werden vorrangig per E-Mail (unformatierter Text als Word97-Datei) oder zumindest abgetippter/lesbarer Text berücksichtigt.

Nächster Redaktionsschluss ist am 15. März 2006.

Redaktion: Klaus Sareika, Kastanienallee 3, 14612 Falkensee
Telefon: (0 33 22) 4 24 98 44 und (01 72) 3 93 44 53

E-Mail: clubzeitung@hevella.de

Abschlussfrühstück der Morgenruderer, Adventskaffee und Ehrungsfeier am 26. November 2005

Morgens um 8:00 Uhr ging es mit dem Abschlussfrühstück der Morgenruderer los. Barbara Gering hatte, wie immer, den Tisch liebevoll dekoriert und leckere Sachen zum Essen eingekauft. Leider waren von den 23 berechtigten Teilnehmern einige verhindert und konnten nicht kommen. Erst wurde gut gefrühstückt, dann Sekt getrunken und dann kam die Preisverleihung. Barbara hatte sich schöne Preise ausgedacht. Nach der Preisverleihung wurden die Geschenke verlost und ausgepackt.

Dann wurden die Feierlichkeiten für den Abend weiter vorbereitet und wer Lust hatte, konnte dazwischen etwas rudern.

Um 15:30 Uhr hatte Roswitha mit ihren Helfern die Tische liebevoll weihnachtlich dekoriert und geschmückt und zahlreiche Kuchen von edlen Spenderinnen warteten darauf verzehrt zu werden. Nachdem alle sich gestärkt hatten, kamen die künstlerischen Darbietungen und Weihnachtsgeschichten. Natürlich kam der Nikolaus und beschenkte die Kleinen.

Pünktlich von 18:00 Uhr konnte Peter mit der Ehrungsfeier beginnen. Als erstes stellte Peter Schur den Mitgliedern unsere Mitarbeiter Jörg Paczkowski, Andreas Grauer und Peter Soiker (Ein-Euro-Jobber) vor und bedankte sich bei ihnen für die geleistete Arbeit.

Danach wurden folgende Mitglieder von Peter Schur geehrt:

Sportliche Leistungen und Betreuung im Handicapbereich:

Monika Tampe, Silke Tampe, Philipp Torwesten, Arne Maury für Leistungen im Handicaprudern und Jan Wartmann für Betreuung beim Handicaprudern

Jubiläen

- Bodo Nepaschink und Peter Gabert – beide 50 Jahre im DRV (Urkunde und Anstecknadel des DRV)
- Christoph Stephan, Harald Wacker, Jürgen Krohn, Christian Krause, Beate Röseler (geb. Dorst) – alle 25 Jahre Mitglied

HEVELLA NACHRICHTEN ~ Ausgabe 1/2006

(Von den Jubilaren konnte leider nur Christian zur Ehrungsfeier kommen. Die anderen werden bei nächster Gelegenheit geehrt und erhalten ihre Hevella-Nadel, bzw. DRV-Nadeln.)

Besondere Verdienste:

- Peter Zeunert - Verdienste H & G
- Christian Spangenberg - Verdienste H & G, Computerbetreuung, Jubiläum
- Michael Kopplin - Internetauftritt, Jubiläum, Jugendbetreuung
- Uschi Paelke – engagierte Helferin bei der Durchführung unseres Jubiläum und des WRT
- Doris Himmelsbach – Organisation beim WRT und der Stadtdurchfahrt
- Nina Danneberg
- Patricia Lamprecht

Als Geschenke wurden Hevella-Jubiäums-Uhr verteilt.

Monika Tampe bedankte sich bei denen, die durch ihre Spende das Handicaprudern unterstützt hatten. Besonders bedankte sie sich bei Rolf Klem für die Unterstützung bei ihrer Ausbildung im Handicapbereich. Christina Hüls bedankte sich bei Hevella, dem Vorstand von Hevella und vor allem bei Monika Tampe für die gute Zusammenarbeit bei der Vorbereitung zur WM. Christina gab ihren Rücktritt von ihrem Amt beim DRV bekannt.

Unser Ehrenvorsitzender Günter Schnioffsky bedankte sich im Namen aller Mitglieder bei Roswitha und Peter Schur für ihre hervorragende Arbeit für unseren Club.

Das Essen nach der Ehrungsfeier schmeckte allen sehr gut. Es gab verschiedene Suppen, die von Mitgliedern gespendet worden waren und Salat zum selber mixen. Monika Guha hatte für den sehr leckeren Nachtisch gesorgt. Vielen Dank an Roswitha und ihre Helferinnen und die Spenderinnen des Essens.

Der Abend klang gemütlich an der Theke aus. Peter, Roswitha, Sabine und Berndt haben gleich im Club übernachtet, um Sonntag wieder aufräumen zu können.

Vielen Dank an Rowitha und ihr Team. Herzlichen Dank an die Bäcker und Köche. So konnte der Club diesmal eine sehr preiswerte Ehrungsfeier ausrichten und es hat allen hervorragend geschmeckt.

Doris

Hevella-Preisträger 2005

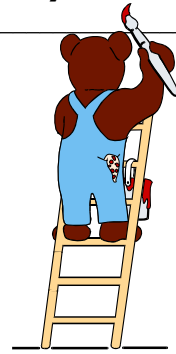
Wie jedes Jahr werden auch diesmal wieder die Preisträger der einzelnen Altersgruppen benannt und die Preise bzw. Ehrentafelplaketten im würdigen Rahmen überreicht.

Die Hevella-Wettbewerbe haben hier im Gegensatz zu den Verbands Wettbewerben eine spezielle Besonderheit. Um eine „Preiseanhäufung“ zu vermeiden, muss nicht unbedingt der Erste seiner Gruppe auch der Preisträger sein. Wer z. B. auf die Ehrentafel kommt (die ersten drei über 4000 Km), kann dann nicht mehr Preisträger seiner Gruppe werden, es zählt dann der zweite dieser Gruppe. Spannender wird es beim Hevella-Wanderruderpreis in Form eines bronzenen Rudererprachtkerles. Diesen kann nicht etwa die oder der mit den meisten Wanderruderkilometer bzw. Gruppenerste erringen, sondern nur die- oder derjenige, der vorher nicht auf die Ehrentafel kommt bzw. kein Gruppenpreis hat. Man glaubt kaum, was da in den letzten Jahresmonaten gerechnet wird und noch Wanderfahrten zur Verbesserung der Bilanz durchgeführt werden. Meistens zum Vorteil des DRV-Wettbewerbes (nur dieses Jahr nicht).

Gerd Kalbhenn

Hier nun die einzelnen Preisträger für das Jahr 2005:

Ehrentafel: (Plakette) (Plakette)	Platz 1: Platz 2: Platz 3:	Doris Himmelsbach Ulrich Stoeckel nicht vergeben	19366 Km 4222 Km
Wanderruderpreis (Km ab 30): (Gravur am Ruderer)		Peter Zeunert	3056 Km
Gruppe A.-Herren (Pokal):		Günter Eichler	3795 Km
Gruppe Männer (Pokal):		Dennis Fischer	2284 Km
Gruppe A.-Damen (Pokal):		Kathrin Gläsel	2483 Km
Gruppe Frauen (Wandtafel):		Heike Stich	2849 Km
Gruppe Jugend (Pokal):		Patricia Lamprecht	979 Km
Gruppe Kinder (Urkunde):		Kai Szmalenberg	247 Km



Bauarbeiter-Fete beim **BRC HEVELLA e.V.**

Wir feiern mit Freunden und Gästen

den Abschluss der Bauarbeiten im Bootshaus

Wo? natürlich im Bootshaus, Dorfstr. 23, Spandau-Tiefwerder

Wann? Sonnabend, 11. Februar 2006, ab 19.00 Uhr bis???

Kleidung? kreativ nach dem Motto „Bauarbeiter-Fete“ z. B.
Malerklamotten, Arbeitshosen, Bauarbeiterhelm, Putzfee-
Outfit u.v.m.

Für gute Stimmung sorgt unser DJ

Eintritt: 6 Euro

Bitte meldet euch per E-Mail in der Geschäftsstelle bei Doris Himmelsbach an, damit wir einen Überblick über die Gästezahl erhalten:
info@hevella.de oder Tel. 3 31 42 46 (ggf. Anrufbeantworter nach 8 x Klingeln)

Eiskalt erwischt – Wie Ruderer ihre Überlebens-chancen im kalten Wasser verbessern können

Aus: Rudersport Januar 2006 (Seiten 8 – 10)

Von Dr. med. Frank Praetorius, Kardiologe Offenbach und Carl-Friedrich Ratz, Berlin

Ganz besonders Einer-Ruderer riskieren beim Wasserwintertraining ohne permanente Motorbootbegleitung ihr Leben. Ein Kentern kann, auch mit besten Materialien, jederzeit durch Materialschaden an Dolle / Skull / Riemen sowohl bei Anfängern als auch bei Weltklasseruderern passieren. Im Wasser schwimmende Gegenstände oder einfach die fehlende ruderische Perfektion können in einem Sekundenbruchteil zum Sturz in das eiskalte Nass führen. Der Athlet fällt ohne Vorwarnzeit, bereits mit einer erhöhten Herzfrequenz und entsprechender Sauerstoffschuld (Atemnot), oft mit einer Trainingsermüdung (ggf. bereits ca. 90-120 Min. Trainingsbelastung) in das kalte Wasser. Ein Vollschielen von Renn- und Gig-Großbooten aufgrund hohen Wellengangs kann Mannschaften bei Booten mit zu gering dimensionierten Bootsautriebskräften ins kalte Wasser zwingen. Auch Wander- und Freizeitrunderer setzen sich in der kalten Jahreszeit auf Flüssen, Seen oder an den Küsten durch Wind, Welle, Strom, Schifffahrt, Termindruck oder Alkohol nicht unerheblichen Risiken aus. Eine Kollision oder ein Vollschielen bei schlechter Sicht kann den Rudersport zum Überlebenskampf werden lassen.

Selbst Rudertrainer im Begleitmotorboot gehen bei winterlichen Temperaturen einem riskanten Hobby nach: "Herausfallen" beim Einstieg/Ausstieg, sich unterwegs recken, beim kleinen Geschäft unterwegs, bei der kleinen Montage an Ruderbooten auf dem Wasser, beim manuellen Motorstart, beim Bergen von gekenterten Ruderern.

An Unterkühlung sterben nur gut ein Drittel aller tödlich Verunglückten. Kanadische und britische Studien haben gezeigt, dass 600/0 der Ertrinkungsfälle in den ersten 15 Minuten passierten - also lange bevor die ersten Symptome der Unterkühlung zu erwarten wären. Dabei gingen 63 Prozent der Unfallopfer in einem Abstand von weniger als 15 Meter zum Ufer unter. Viele waren nicht imstande, auch nur die letzten zwei Meter zu schwimmen, um sich zu retten. Rund zwei Drittel der Betroffenen galten als gute Schwimmer. Der Grad der Fähigkeit einer Person, im wannen Wasser zu schwimmen, erlaubt keine Voraussage über das Verhalten in eisigem Wasser. Doch welche biologischen Mechanismen machen den Verunglückten unfähig, sich selbst zu helfen?

Stadium 1: Eintauchreflexe und Kälteschock

Mit dem Eintauchen in kaltes Wasser werden Nervenendigungen in der Haut gereizt und lösen unmittelbar eine reflexartige Reaktion aus. Alle betroffenen Personen beginnen sofort mit einem extrem tiefen Atemzug, der direkt zum Ertrinken führen kann. Häufig folgt ein vom Willen nicht unterdrückbares schnelles Atmen, durch das es zu Krämpfen kommen kann. Schon bei 15° Celsius Wassertemperatur ist die Fähigkeit zum Luftanhalten um 70% reduziert. Es kommt zu Panik und Willensverlust, schließlich zum Inhalieren der nächsten Welle und zum Ertrinken - manchmal trotz Rettungsweste. Hinzu tritt ein massiver Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck mit der Gefahr eines Herzstillstandes.

Wenn das kalte Wasser in die Ohren eindringt, wird zusätzlich das Gleichgewichtsgefühl beeinträchtigt. Die Folge kann ein fataler Verlust der Orientierung unter Wasser sein - man taucht tiefer statt nach oben.

Stadium 2: Schwimmversagen

Der Kraftverlust der Muskulatur beträgt pro Grad Temperaturabfall im Muskel 3%: Das wären bei einem Abfall von 37° auf 20°C bereits über 50%! Zusätzlich wirkt sich die verlangsamte Geschwindigkeit und Intensität der Nervenleitung aus. Diese Mechanismen führen nach 3-30 Minuten in Wasser unter 15°C zum Verlust vor allem des Streckvermögens, aber auch der gesamten Koordination von Schwimmbewegungen, bis zum völligen Schwimmversagen und zum Ertrinken. Gegen die berechenbare Abkühlung der Arm- und Beinmuskeln und -nerven ist auch ein trainierter Sportler nicht gefeit, auch er verliert die Fähigkeit zur Selbstrettung.

Das durch die Kälte „programmierte“ Schwimmversagen erklärt, warum sich in Großbritannien 55% der Ertrinkungsfälle innerhalb 3 m Entfernung von der Rettungsmöglichkeit (Boot, Ufer) ereigneten. Die Kälte vermindert nicht nur die Kraft der Arme und Beine, sondern auch die Feinarbeit der Handmuskeln und -nerven. Zum Kraftverlust addiert sich eine Reduzierung der Geschicklichkeit.

Der Tod in kaltem oder eisigem Wasser ereignete sich bei vielen Unfällen innerhalb weniger Minuten nach dem Eintauchen, oft obwohl die Opfer gesund und gute Schwimmer waren und häufig in knapper Entfernung zum rettenden Ufer oder Boot. Die Botschaft dieser Fakten ist klar: Plötzliches und ungeschütztes Eintauchen in kaltes Wasser ist weit gefährlicher, als allgemein angenommen wird.

Stadium 3: Unterkühlung bei längerem Aufenthalt im Wasser

Im Gegensatz zu Stadium 1 und 2 ist die langsam eintretende Unterkühlung des Körperkerns den meisten Ruderern bekannt. Die Überlebenschancen hängen von vielen Faktoren ab: Von Wassertemperatur und Kleidung, Seegang und Strömung, Produktion von Körperwärme durch Kältezittern und Bewegung, dem Verhältnis von Körpermasse zur Körperoberfläche, der Dicke des Unterhautfettgewebes, von körperlicher Fitness, von vorheriger Nahrungsaufnahme, Körperposition im Wasser sowie der Willenstärke des Verunglückten.

Stadium 4: Kollaps nach der Rettung

Erfahrungsgemäß ereignen sich bis zu 20 Prozent der Todesfälle während der Bergung aus dem Wasser oder innerhalb der folgenden Stunden. Als Ursachen werden der Verlust der Kreislaufstabilisierung durch das Wasser, ein Mangel an Kreislaufvolumen, Bluteindickung, Unterkühlung des Herzmuskels sowie der psychische Stress genannt. Auf jeden Fan muss man bei der Bergung mit dem so genannten „Afterdrop“ rechnen, einem weiteren Absinken der Kerntemperatur durch den Rückfluss kalter Blutflüssigkeit aus den Extremitäten.

Ideen zur Vorbeugung, Rettung und Bergung/Transport

I. Vorbeugung

- Check der eigenen Fähigkeiten und von Wetter / Bootstyp / Material vor jeder Fahrt (Mensch und Material nur im topfiten Zustand) - im Zweifel an Land Ruderergometer rudern.
- Eigene Rettung vor jeder Fahrt mental planen (im Panikmoment werden Sie sich so an eigene Checkliste schneller erinnern).
- Bei Kälte immer mit Automatik-Rettungsweste rudern [ab 50,- Euro im Fachhandel].
- Trainer sollten u.a. wegen Vorbildfunktion im Motorboot Rettungsweste tragen.
- Eingeschaltetes wasserdicht- und schwimmfähig verpacktes Mobiltelefon mit programmierter Notruf-Nr. der Feuerwehr (Bundeseinheitlich ohne Vorwahl) 112 am Körper tragen (eins pro Boot). Bedienung im eigenen Ernstfall wegen Geschicklichkeitsverlust aber fraglich! [ggr. altes Dritthandy aus Schublade „ca. Flohmarktwert 15 Euro“ + Schwimmverpackung ca. 25 Euro].

- Rudern nur am helllichten Tag und nahe am Ufer - wichtig Sichtkontakt zu Trainingskameraden / Spaziergänger / Schifffahrt (ideal permanente Motorbootbegleitung).
- Kleidung: Ruder-Jacke mit „Handyfach für verpacktes Mobiltelefon“ inkl. Kapuze (siehe z.B. Segeljacken und Kapuze in Signalfarbe) oder Mütze mit Befestigung (in Signalfarbe); Hosen grundsätzlich enganliegend, atmungsaktiv, Jacke (siehe oben) hoch atmungsaktiv und wasserdicht, so entsteht im Ernstfall eine isolierende Wasserschicht für empfindlichen Oberkörper, feinmaschige Socken, wasserdichte Socken [ca. 40 Euro].
- Boot: Renn- und Gig-Großboote (4- bis 8+) haben oftmals zu wenig Auftrieb um der Mannschaft beim Vollschlagen den nötigen Auftrieb für einen Verbleib der ganzen Mannschaft im Ruderboot zu ermöglichen. Eine Nachrüstung ist ggf. dringend zu empfehlen (Günstige Möglichkeit handelsübliche Auftriebskörper von Optimist-Segeljollen oder ähnliches).
- Boot: Scharfkantige Enden von Auslegerschrauben und Dollenstiftgewinde durch Kunststoffhutmuttern wegen Verletzungsgefahr für Mensch und Rettungsweste entschärfen [ca. 4 Euro / Rollsit].

II. „Verhalten im Wasser“

Nach Kenterung: Kopf über Wasser halten. Atmung in den Griff bekommen (Schock überwinden kann mehrere Minuten dauern), Situation einschätzen (wo ist das eigene Boot und die Mannschaftskameraden), zusammen am Boot bleiben, so schnell wie möglich den eigenen Körper ganz aus dem Wasser bekommen, mindestens Oberkörper auf Bootsrumpf oder wenn Boot weggetrieben Skulls / Riemen als Schwimmhilfe benutzen. Achtung: Rettungsweste nicht durch Ausleger / Schrauben beschädigen! Rettung herbeirufen - warten - positiv denken die Rettung kommt ganz bestimmt!!, Kopfbedeckung/Mütze aufsetzen, Energie sparen.

Vollschlagen von Zweier bis Achter: Ganze Mannschaft im Boot bleiben, so bleibt der Oberkörper außerhalb des Wassers (funktioniert ggf. nur bei genügend Bootsauftrieb bei Vierer und Achter unter den Ruderplätzen.

Wenn keine Möglichkeit besteht das Wasser zu verlassen: Kopf aus dem Wasser halten, alle Körperbewegungen minimieren und allenfalls die Beine bewegen (ohne Rettungsweste verringert sich die Überlebenszeit dann um ca. 50%)

Die Entscheidung zur Selbstrettung durch Schwimmen ans Ufer sollte ausdrücklich der letzte Ausweg wegen Gefahrenstellen wie Wehren und Staustufen sein, weil sie am wenigsten Aussicht auf Erfolg hat.

Wenn es notwendig wird, sollte ein Retter so langsam wie möglich ins Wasser gleiten. Er sollte erst mit Schwimmbewegungen beginnen, wenn die Atmung unter Kontrolle ist, dann allerdings ohne Zögern.

III. Bergung/Transport

- Ein Unfallopfer sollte zur Vermeidung des Kollaps (Stadium 4) möglichst:
 - bei der Bergung umgehend in horizontale Position gebracht werden,
 - vor weiterem Wärmeverlust durch Decken geschützt werden,
 - umgehend ins Krankenhaus transportiert werden (genaue Schilderung was passiert ist).

Mit den Ideen und Maßnahmen sollen für Ruderer einfache Möglichkeiten zur Verbesserung der Sicherheit und Rettung aufgezeigt werden - ohne Anspruch auf Methodenkompetenz und Vollständigkeit. Es sollte jeder selbst und hoffentlich im "Warmen" entscheiden.

Quellen und weitere Informationen:

Beier, Udo: Kaltwetter-Paddeln, Kanusport 2/2000

www.kanu.de/spezial/kuestenpaddeln/kaeltepaddeln.html

Blockley, Jane: Kaltes Wasser Wie Du Deine Überlebenschance vergrößerst;
Deutsche Übersetzung von Eberhard Nabel und Henning Lippke

www.leoblockley.org.uk

Brooks, CJ.: Survival in Cold Waters; Transport Canada (TP 13822E), 01/2003

FISA Guidelines for Safty Standards (DRAFT);

http://dps.twiihosting.net/fisa/doc/content/doc_7_648.pdf

Leo Blockley Memorial Campaign: FAQ, buoyancy tests, accident database

www.leoblockley.org.uk

Praetorius, Frank: Überleben im (eis-)kalten Wasser; Nautische Nachrichten
412004

www.frank-praetorius.gmxhome.de/segeln_4_medizin-an-bord.html

Thöl, Peter: Rettungswesten und Rudern?; Rudersport 24/2005

HEVELLA NACHRICHTEN ~ Ausgabe 1/2006

Termine BRC Hevella 2006 (Stand: 14. Januar 2006)

Februar

- 02.02.06 JHV der Sport-AG Spandau
04.02.06 Mitgliederversammlung Hevella um 15 Uhr
Vergabe der Kilometerpreise - (siehe Einladung)
Diskussion der vorliegenden Anträge
und über den neuen Vorstand
- 05.02.06 WRT-Helfer-Frühschoppen ab 11 Uhr bei Phoenix/MW
11.02.06 Bauarbeiter-Party bei Hevella ab 19 Uhr
14.02.06 Seminar der Sport-AG Spandau „Ausgliederung von
Vereinsaktivitäten“
- 18.02.06 Ball des SC Siemensstadt
19.02.06 LRV-Schwimmfest
21.02.06 RIG-Sitzung beim SV Dresdenia, 19 Uhr
23.02.06 Jugend-JHV Hevella um 17 Uhr

März

- 05.03.06 Polte-Lauf bei Hellas-Titania
09.03.06 LRV-JHV
11.03.20 JHV-Hevella 15:00 Uhr
*Wahl eines neuen Vorstandes – nur Abstimmung über die
vorliegenden Anträge und Ämter wie auf der
Mitgliederversammlung am 04.02.06 diskutiert*
- 12.03.06 LRV-Preisverleihung RC Tegel
15.03.06 Redaktionsschluss HEVELLA NACHRICHTEN 2/06
19.03.06 17. Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau
26.03.06 RIG-Anrudern beim BRC Hevella
31.03.06 1. Morgenrudern 06 um 5 Uhr ruderfertig am Steg
31.03.–02.04.06 Spreewald – Wanderfahrt, 60 km (P. Schur)

April

- 01.04.06 LRV-Anrudern und Sternfahrt zu RV Friedrichshagen
13.–17.04.06 Wanderfahrt Hevella – Geesthacht, 320 km (U. Stoeckel)
28.04.06 Sportlerehrung Spandau Erwachsene, Zitadelle 18 Uhr
29.04.06 Sportlerehrung Spandau Jugend, Zitadelle 16 Uhr
29.04.06 37. DRV Tischtennis-Turnier; Ausrichter PRG

HEVELLA NACHRICHTEN ~ Ausgabe 1/2006

Mai

- 06.05.06 Europäische Rheinregatta
06.05.06 Werrarallye
07.05.06 Wesermarathon
14.05.06 Workshop „Pfundige Kids“ bei Hevella
15.05.06 Redaktionsschluss HEVELLA NACHRICHTEN 3/06
17.05.06 Kleine Sternfahrt zum Märkischen Ruderverein
20.-21.05.06 Wanderfahrt Hevella – Prieros (100 km, P. Schur)
24.-31.05.06 Wanderfahrt Schmilka – Hevella, (470 km, U. Stoeckel)
25.05.06 Sternfahrt zu RU Arkona
24.-28.05.06 Herrenwanderfahrt mit Bonner RG Main-Donau-Kanal
24.-28.05.06 Frauenwanderfahrt um Prieros / Dahme u. a. (R. Schur)

Juni

- 10.06.06 Müggelsee-Achterregatta bei Ägir
22.06.06 Kleine Sternfahrt zu Pro Sport
24.06.06 Sternfahrt zum RV Collegia (Jubiläum 111 Jahre)

Juli

- 02.07.06 Sternfahrt zum RaW (100jähriges Jubiläum)
08./09.07.06 24-Stunden-Rudern; Start und Ziel ist Hevella
15.07.06 125-jähriges Jubiläum des LRV
15.07.06 Redaktionsschluss HEVELLA NACHRICHTEN 4/06
14.-16.07.06 Deutsche Meisterschaften Regattastrecke Grünau
19.07.06 Kleine Sternfahrt zum ARC

August

- 04.-11.08.06 Dreimastersegeln Holland (K. Sareika)
16.08.06 Kleine Sternfahrt bei Hellas-Titania
19.08.06 Sternfahrt zum BR Phönix
26.08.06 Sternfahrt nach Rahndorf

Bitte beachtet zu den einzelnen Terminen auch das Schwarze Brett im Bootshaus und die Informationen auf unserer Internetseite www.hevella.de
Viele Termine ergeben sich erst kurzfristig und können daher nicht rechtzeitig in der Clubzeitung veröffentlicht werden.

Winterrudern

Achtung!

Bei der letzten Sitzung vom Sportausschuss am 19.01.2006 wurde beschlossen, dass unsere Boote nicht mehr im Winter längere Zeit im Freien gelagert werden dürfen!

Alle Boote müssen bei Fahrtende wieder zurück in die Bootshallen.

Bisher hatten wir bei eingefrorenem Steg 2 Boote bei der RG West gelagert, um von dort rudern zu können. Nach eingehender Diskussion über dieses Procedere ist der Sportausschuss der Meinung, dass die Außenlagerung bei strenger Kälte dem Holzinnenausbau unserer Kunststoffboote nicht sehr dienlich ist und im Frühjahr unnötigen Reparatursinsatz hinter sich herzieht. Bekanntlicher Weise gibt es bei Hevella keinen Bootwart, der diesen Reparatursinsatz böse grummelnd durchführt. Auch wenn einige der Meinung sind, dass der Sportvorsitzende solche Arbeiten gefälligst erledigen sollte, hat dieser keine Lust, unnötige und vermeidbare Reparaturen im Frühjahr durchzuführen.

Außerdem weisen wir aus gegeben Anlass nochmals eindringlich darauf hin, dass laut Ruderordnung, die jeder in der Clubzeitung bekommen hat und im Bootshaus bei der Kilometerliste aushängt, im Dunkeln das Rudern bei Eisgang nicht erlaubt ist, sowie steuermannslose Boote rechtzeitig im Hellen zurück sein müssen! Im Hellen ist das Rudern nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich!

Dieses gilt übrigens auch für Privatboote, solange diese für Hevella gerudert werden und im Fahrtenbuch dokumentiert werden. Denkt bitte daran, für leichtsinnige Fahrten haftet euer eingetragener Vorstand mit! Der Gesetzgeber und die Versicherungen haben bei Unfällen für solche Fälle kein Verständnis!

Euer Sportausschuss

19.366 Kilometer in einem Jahr – unmöglich

Diese Kilometerleistung ist – soweit mir bekannt ist – „nur“ die zweitbeste Kilometerleistung in Deutschland. Christoph Stephan aus Neuss, heute auswärtiges Mitglied beim BRC Hevella, stellte 1992 einen Rekord mit 21.222 geruderten Jahreskilometern auf. Es wären noch Tausend mehr geworden, wenn er nicht krank geworden wäre.

Gesundheit ist bei dem Erbringen solcher Leistungen die wichtigste Grundbedingung. Am besten ist man dazu noch Single. So erspart man sich die häuslichen Konflikte. Und man braucht einen Beruf, der einem genügend Freizeit zum Rudern lässt oder wie in meinem Fall, man ist arbeitslos. Ich suche seit 2004 eine Arbeitsstelle als Sekretärin, aber da mein „Verfallsdatum“ = 35 Jahre weit überschritten ist, verliefen bis jetzt alle Anstrengungen (über 500 Bewerbungen geschrieben, 30 Vorstellungsgespräche) vergebens und ab Mitte letzten Jahres bin ich Hartz IV-Empfängerin. Da ich sehr wenig Geld zur Verfügung habe, ruderte ich die meisten Kilometer in Berlin. Und da ich 2005 nie wusste, ob der nächste Tag mir vielleicht doch die ersehnte Arbeit bringen würde, bin ich immer so viel gerudert, wie ich Zeit hatte. Einen Kilometerrekord aufzustellen, hatte ich nicht geplant – es hat sich so ergeben. In meinem Skiff „Wilde Sau“ habe ich über 9000 Kilometer zurückgelegt, die restlichen in Mannschaftsbooten. Im Gegensatz zum Rhein kann man in Berlin theoretisch rund um die Uhr rudern. Nachts ist nur eine gut sichtbare Rundumleuchte notwendig. Die neue LED-Technik macht es möglich, dass auch ein Skiff vorschriftsmäßig beleuchtet ist.

Nun hat sich jeder bestimmt ausgerechnet, dass ich mindestens jeden Tag 53 Kilometer rudern „musste“, um diese Kilometerleistung zu erbringen. Wer mich kennt weiß, dass bei mir von „müssen“ nicht die Rede sein kann, „durfte“ wäre zutreffender. Ich rudere viel zu gerne und 53 Kilometer sind mir eigentlich noch zu wenig, um mich richtig wohl zu fühlen. Man könnte auch sagen, dass ich immer mehr Kilometer (= härtere Dose) brauchte, um mich wohl zu fühlen. Da ich immer auf meinen eigenen Rollsitzen rudere, kenne ich keine Sitzbeschwerden oder Rückenschmerzen. Meine Hände befreie ich regelmäßig von der dicksten Hornhaut und creme sie täglich mehrmals ein. Die Handflächen sind zwar nach einer langen Ruderetappe rot und tun auch ab und zu weh, aber Blasen habe ich keine.

Das Jahr 2005 fing mit einer schönen Rudertour mit Christoph auf dem Rhein an. Eine Woche jeden Tag von Bingen nach Bad Honnef und am letzten Tag von Bad Honnef nach Neuss und schon war das erste Ziel, das Fahrtenabzeichen, in der ersten Januarwoche erledigt. Bis März ruderte ich dann auf heimischem Gewässer sehr normal, so im Durchschnitt 700 – 900 Kilometer pro Monat. Ab April bis Juli steigerte ich mich dann auf über 2000 pro Monat. Von August bis Dezember waren es dann so ca. 1.500 Kilometer pro Monat. An manchen Tagen war ich bis zu 5 x in verschiedenen Booten auf dem Wasser, von morgens früh bis abends spät. Ich habe einige Freunde, die gerne viele schnelle Kilometer auf Zeit rudern und natürlich ohne größere Pausen. So bin ich oft 80 Kilometer und mehr am Tag gerudert. An einigen Tagen durfte ich dann auch mal nicht rudern, z. B. beim WRT. Großes Glück hatte ich mit dem Wetter. Erst kurz vor dem Jahreswechsel hatten wir in Berlin das erste Eis. Der Herbst hatte tolles Ruderwetter und es gab überhaupt wenige Tage, an denen Rudern wegen schlechten Wetterbedingungen nicht möglich war.

Neben dem Rudern hatte ich immer noch genügend Zeit für meine ehrenamtlichen Aufgaben bei Hevella, mich um einen Job zu bemühen, für die Vorbereitungen unseres 100jährigen Jubiläums, für die Vorbereitungen zum 40. WRT, für meine Wohnung mit den beiden „Zimmerlöwen“ und für mein zweites Hobby: Tanzen.

Für 2006 wünsche ich mir vor allem einen Job, auch wenn ich dafür Berlin verlassen muss. Damit ich Freiraum für meinen neuen Job habe, werde ich mich nicht mehr Vorsitzende FÖV bei Hevella zur Verfügung stellen. Gerne unterstütze ich den neuen Vorstand bei seinen Arbeiten als „freie“ Mitarbeiterin, solange ich in Berlin bin. Rudern werde ich, wie 2005 schon, immer soviel wie ich Zeit habe. Christoph fängt das Jahr 2006 mit einem guten Vorsprung an, während ich noch bis März in die Schule zur Fortbildung in EDV und Englisch besuche und bis dahin keine Ferien habe.

Doris Himmelsbach

Jahresberichte



Der Vorstand ist bemüht, die Jahresberichte 2005 frühzeitig fertigzustellen. Wer Interesse hat, diese vor der Jahreshauptversammlung durchzulesen, kann sie voraussichtlich nach der Mitgliederversammlung am 04.02. mitnehmen oder bei unserer Geschäftsstelle anfordern.

Deutsche Ruderergometermeisterschaften in Berlin am 10.12.2005

Nun war es mal wieder soweit. Schon zum zweiten Mal sollte ich auf der Deutschen Ruderergometer-Meisterschaft auf dem Ergometer im Handicapbereich starten. Dieses Jahr mussten 2000 m geschafft werden, was natürlich eines gewissen Trainingsvorlaufes bedurfte. Seit einigen Wochen bereiteten wir, das sind Silke, Philipp, Fabian und ich, uns unter der Anleitung unseres Trainers Jan Wartmann gewissenhaft auf diesen Wettkampf vor. Es war nicht immer ganz einfach und machte Frustration machte sich zwischenzeitlich breit. Aber wir hielten trotz allem durch und konnten am 10.12.2005 unser Können auf der obigen Veranstaltung unter Beweis stellen!

Mir persönlich war vorher mehr als Bange, denn 2000 m auf dem Ergometer in der trockenen, staubigen Luft der Schöneberger Sporthalle, vor fachkundigem Publikum und begleitet durch lautstarke Discomusik, mussten erst mal geschafft werden. Wir bekamen aber von Jan vorher für jeden eine persönliche Strategie angesagt und versuchten diese dann beim Wettkampf umzusetzen, was uns auch gelang.

Fabian wurde leider Fünfter in seiner Rennabteilung, aber es war für ihn ein toller Erfolg, da er in diesem Jahr viele Monate durch Krankheit außer Gefecht gewesen war und erst seit Anfang Oktober 2005 wieder mit uns anderen zusammen trainieren konnte. Auch musste er erst mal ein Gefühl für 2000 m bekommen und ich glaube, wenn er weiter so fleißig trainiert, werden sich seine Ergebnisse vehement verbessern lassen können. Bravo Fabian! Wir sind stolz auf dich!

Für Philipp, Silke und mich wurde dieser Wettkampf ein dreifacher Erfolg für HEVELLA: Alle drei wurden wir in unseren Abteilungen im Handicapbereich Deutscher Ergometermeister, bzw. Deutsche Ergometermeisterin!!!! Ich konnte es fast kaum glauben, dass wir in diesem Jahr tatsächlich zum ersten Mal Meisterschaftsmedaillen bei der feierlichen Siegerehrung auf der Deutschen Ruderergometermeisterschaft des DRV und dann noch aus der Hand von Udo Korgitzsch erhielten. Die Pokale, die Meisterschaftsurkunde und schöne Geschenke rundeten die Sache noch ab.

Unglaublich, aber wahr!! Ich kann es immer noch nicht fassen! Ich hatte einen Deutschen Meisterschaftstitel errungen! Viele bekannte Ruderer gratulierten mir hinterher ganz herzlich und waren sichtlich erstaunt über diese Erfolge für unsere HEVELLA!

Dieses tolle Ergebnis wird uns sicherlich motivierend anspornen und ich glaube, auch unser Trainer Jan Wartmann war sichtlich stolz auf "seine" Handicaptrainingsleute.

Monika Tampe

DRV-Fahrtenabzeichen 2005

Im Jahr 2005 erfüllten **21 Hevellen** die Bedingungen des DRV zur Erlangung des Fahrtenabzeichens.

Wie schon beim LRV-Sommerwettbewerb, zeigt sich auch hier, dass zwar die Ruderaktivitäten und die Km-Leistungen zum Vorjahr gesteigert wurden, jedoch der Durchhaltewille in den Endmonaten stark nachließ. Obwohl der Oktober und November traumhaftes Wetter hatte, gelang es dem Sportausschuss nicht, alle Kräfte nochmals zu aktivieren.

Selbstkritik: Im Jahr 2006 müssen wir wohl etwas beharrlicher und hartnäckiger unsere lieben Hevellen ansprechen und den Ehrgeiz wieder auf alte Zeiten trimmen. Im Jahre 2003 z. B. konnten wir noch 30 Teilnehmer melden.

Leider konnten wir diesmal von unserer Jugendabteilung nur eine Teilnehmerin melden. Hier haben wir also auch noch Nachholbedarf!

Die erreichten Plätze der verschiedenen Altersgruppen werden vom DRV erst in Jahresmitte bekannt gegeben. Übrigens, die Anzahl der erfolgreichen Teilnehmer werden in den „Georg-Windsauer-Preis“, einem der am stärksten umkämpften Wanderruderpreise, mit eingerechnet.

Gerd Kalbhenn

Hier nun unsere erfolgreichen Teilnehmer für das DRV-Fahrtenabzeichen (in Km-Reihenfolge):

Doris Himmelsbach	19.366	Km
Ulrich Stoeckel	4.222	Km
Günter Eichler	3.795	Km
Peter Zeunert	3.678	Km
Heike Stich	2.849	Km
Kathrin Gläsel	2.483	Km
Dennis Fischer	2.284	Km
Peter Schur	2.157	Km
Annette Stoeckel	2.034	Km
Monika Tampe	2.004,5	Km
Philipp Torwesten	1.661	Km
Berndt Hintzelmann	1.629	Km
Silke Tampe	1.616	Km
Gerd Kalbhenn	1.571	Km
Sabine Schwithal	1.567	Km
Monika Guha	1.322	Km
Roswitha Schur	1.174	Km
Christian Spangenberg	1.166	Km
Patricia Lamprecht	978,5	Km
Iris Bless	786	Km
Volker Müller	648	Km



BREDEREICHE-Info: Schon gewusst...

Unser Clubgrundstück steht auch in diesem Jahr wieder Mitgliedern, Freunden und Wassersportlern zur Verfügung!

“Wunschtermine” bitte rechtzeitig reservieren!

Trink- und Waschwasser, sowie Strom und Toiletten sind vorhanden.

Folgende Nutzungsentgelte sind zu bezahlen:

1 Übernachtung/Person 3,00 €, 1 Bootsplatz/Tag 2,50 €

*Anmeldung: Peter Schur, Tel. 0 30/ 3 75 58 40, Fax 0 30/ 37 58 50 75,
E-Mail peter.schur@hevella.de*

Schöne und lange Kameradschaft

Unser Ehrenvorsitzender Günter Schnioffsky erhielt im Dezember einen Brief von Horst Schwaeppe, der ihn sehr berührt hat. Da er ihn darüber hinaus dienlich für uns Clubmitglieder fand, wird der Brief hier auszugsweise veröffentlicht.

An dieser Stelle wünsche ich - stellvertretend für die gesamte Hevella - Dir, lieber Horst, und allen anderen, die dem Club und den Mitgliedern Verbundenheit empfinden, alles Gute, vor allem Gesundheit, um noch lange das Rudern und die Kameradschaft mit Freude zu erleben.

Klaus Sareika

„(...) Noch einmal zu Euerem Fest. Es hat mir sehr gut gefallen; - es war für mich noch einmal die Vergangenheit aufgefrischt: 1953 war ich zum erstenmal bei Euch am Bootshaus. In einem alten, renovierten Doppelzweier bin ich mit meinem Bruder und Hajo Reinicke als Steuermann, durch "Klein Venedig" gerudert. Schöne Erinnerung! Dann war ich 1955 (Rudertag in Berlin) wieder bei Euch. Dann zur Bootshaus-Einweihung, zum 75.-Jubiläum, und jetzt. Und zwischendurch immer wieder 'mal so ohne besonderen Anlass. Und immer wieder sind die Besuche verbunden mit den Kameraden; - mit Bernhard Natusch, Hans Behnke, Hajo Reinicke, ja - und eben mit Dir.

Das Gleiche gilt auch für Euere Besuche bei uns. Immer eine herzliche, kameradschaftliche Verbundenheit untereinander in "bescheidener Zeit". Und auch jetzt habe ich den Charme eines kleinen Vereins dankbar empfunden. Alle, und auch die Jüngeren, kamen mir sehr vertraut und kameradschaftlich entgegen. Alles anders, schöner(?), herzlicher(?) als in unserem, nunmehr sehr groß gewordenen Verein. Wiewohl der auch seine Vorteile hat, - die Sorgen verteilen sich eben auf viele, mehrere Köpfe. Wie hat "der liebe Bernhard" 'mal zu mir gesagt: Alles Gute ist nie zusammen! (...)



Schon gewusst...

...dass es 2006 wieder zwei Möglichkeiten gibt, Wasser einmal anders zu erleben? Dreimastersegeltörns mit jeweils ca. 30 Personen: 4.-11.8.06 in Holland und 22.-29.10.06 auf der Ostsee ab Kiel. Infos & Anmeldung: Klaus Sareika (siehe Impressum)

An alle Freunde des Kegelsportes !!

Seit nunmehr 5 Jahren gibt es beim BRC Hevella eine KEGELGRUPPE. Für alle Interessierten hier die notwendigen Informationen für das Jahr 2006.

Wir kegeln auf 2 Bahnen jeweils am Montag von 18.00 bis 20.00 Uhr alle 4 Wochen im Sport- und Freizeitzentrum Siemensstadt, Rohrdamm 61-64 in 13629 Berlin zu nachstehenden Terminen:

16. Januar	8. Mai	28. August
13. Februar	5. Juni *)	25. September
13. März	3. Juli	23. Oktober
10. April	31. Juli	20. November

kostenfreies Weihnachtsbaumkegeln am 18.12.2006

*) da Pfingstmontag wird ein Ausweichtermin vereinbart

KOSTENBEITRAG:

Der Jahresbeitrag für die Miete der Bahnen für regelmäßig erscheinende Kegler bewegt sich zwischen 40,- bis 60,- Euro, je nach Teilnehmerzahl und ist im Voraus zu bezahlen.

Es kann jedoch jeder Gast oder unregelmäßig erscheinende Teilnehmer mit einem Beitrag von 5,- Euro pro Abend mitmachen. Für jede Ratte zahlen wir 25 Cent, für „alle Neune“ 50 Cent in ein Sparschwein, welches geschlachtet wird, wenn es fett ist.

Interessierte, die wir herzlich begrüßen, bitten wir um Anruf bei Annette Stoeckel, Tel. 0 33 22/ 23 21 75.

Annette Stoeckel



Schon gesehen...

...dass unser Bootshaus nach den Bauarbeiten nun ein sehr schönes und geschmackvolles Treppenhaus erhalten hat?

3. Advents- Barkenfahrt 2005

Wisst Ihr wie schön die Oder ist? Dann kommt endlich einmal mit! Das Wetter ermöglichte in diesem Jahr, dank der milden Temperaturen, eine Barkenfahrt auf der Oder, oder wie?

Wir fuhren mit einem PKW und unserem Clubbus incl. Anhänger mit der Barke der RR. TiB gen Ziltendorf, meist allen bekannt durch das letzte Extrem- Hochwasser. Hier übernachteten wir in zwei getrennten Privatquartieren, trafen uns im einzigen geöffneten Restaurant, um eine kurze Programm- Besprechung über uns ergehen zu lassen und uns die Bäuche voll zu schlagen, da ja die Möglichkeit bestünde, dass am Sonnabend das Essen verboten wird. Am Sonnabend früh trafen wir uns und fuhren nach Aurith, um dort die Barke gut ins Wasser zu bringen. Die Oder ist einfach schön!

Abends gegen 16 Uhr erreichten wir unser gestecktes Ziel begleitet von einem wunderschönen Sonnenuntergang. Die Barke konnten wir sehr schön in einem Altarm in Kuhbrücke festmachen. Schnell über den Deich und schon waren wir bei "unserem Fischer, bezogen unsere Zimmer und kaum eine Stunde später, nach dem wir den ganzen Tag die abwechslungsreiche "Barkennahrung" die uns immer wieder von Roswitha schmackhaft angeboten wurde, genossen hatten, saßen wir endlich am Esstisch! Viele Speisen um den Fisch herum ließen uns die anstrengende Tagesetappe vergessen. Einige hart gesottene "Feuergucker", also Männer, setzten sich ans Lagerfeuer und plauderten über die Welt und warum es eigentlich an der Oder so schön ist?

Am nächsten Morgen sah das Wetter leider sehr nach Regen aus, aber glücklicherweise setzte der Regen kurz nach dem Frühstück aus, so dass keiner sich so richtig wehrte ins Boot zu steigen. Aber der Tag brachte ständig Nieselregen und Gegenwind, so dass der Fahrtenleiter 10 Kilometer vor Hohensaaten uns befreite. Auch bei Regen ist die Oder schön!? In Ruhe saubermachen der Barke, ein Abschluss- Essen, damit wir bis Berlin nicht verhungern, ein kurzer Besuch unserer Grenzware, die sich durch unsere Weihnachtsmann-Mützen angezogen fühlten, rundete den Nachmittag ab. Ein letzter sehnsüchtiger Blick auf die Schöne Oder und schon waren wir in Berlin. Aber jetzt wissen wir auch warum es an der Oder so schön ist, gerade in der Adventszeit: Es ist so schön ruhig auf und an der ODER. Bis 2006 auf der schönen Oder!

Peter Schur

Übersicht der geplanten Wanderfahrten

Ausschreibungen und Anmeldungen am INFO-Brett im Bootshaus bzw. bei den Fahrtenleitern.

Termin	Fluss / Gewässer / Titel	Fahrtenleitung
31.03.-02.04.	Spreewald	R. + P. Schur
12.- 23.04. (Ostern)	Donau, Hron o. Raba (Ungarn u. Slowakei)	B. Hintzelmann/ P. Schur
12.- 17.04. (Ostern)	Spandau- Geesthacht, Elbe	U. Stoeckel
28.04.-01.05.	Spreewald- Berlin	P. Schur
06./07.05.	Rudern in Bredereiche	P. Schur
20.- 21.05.	Spandau- Prieros	R. + P. Schur
24.- 28.05.	Bad Schandau - Spandau	U. Stoeckel
24.- 28. 05.	Main-Donau-Kanal (Bamberg) Herrenfahrt mit Bonner RG	P. Burkart
24.- 28.05.	Rudern um Prieros, Frauen -Wanderfahrt	R. Schur
02.-05.06.	Saale- Pfingst- Wanderfahrt	B. Gering
10./11.06.	Rudern in Bredereiche	P. Schur
23.-25.06. oder 21.-23.07.	Rudern auf dem Inn (oder einigen Bayrischen Seen)	K. Rex
12./13.08.	Rudern in Bredereiche	B. Hintzelmann
22.- 24.09.	Wanderrudertreffen in Porz <i>Vor- oder Nachfahrt auf dem Rhein ist geplant</i>	J. Borgmann
15.- 17.12.	Oder, 3. Advents-Barkenfahrt	R.+ P. Schur

Diese Termine sind geplant. Änderungen sowie Wechsel von Fahrtenleitern sind möglich. Weitere Fahrten sind möglich und erwünscht - Planungen bitte mit dem Sportausschuss abstimmen!

Spandauer Ruderer - Waldlauf 2006 (Gustav – Polte - Gedächtnislauf)

- Termin:** **Sonntag 05. März 2006**
- Strecke:** Diverse Rundkurse in der Parkanlage zwischen der Marina – Lanke und der Villa Lemm; Start und Ziel: Marina Lanke Werft
- Treffpunkt:** Marina Lanke Werft
- Zeitplan:** 9:00 Uhr Obleute und Helferbesprechung im Clubhaus der Rudervereinigung Hellas – Titania Berlin e.V. Scharfe Lanke 63 – 65 13595 Berlin; 10 Uhr erster Start an der Marina Lanke Werft; Siegerehrung ca. 13:30 Uhr im Clubhaus von Hellas – Titania Berlin
- Meldegeld:** Teilnehmer ab Jahrgang 1987: 2,00 Euro; alle jüngeren 1,00 Euro; Walker 2,00 Euro
- Meldeschluss:** 27. Februar 2006
- Veranstalter:** RV Collegia; RVG 1878; SRCF; RG West; RU Arkona; BRC Hevella; Rvg Hellas-Titania
- Ausrichter und Meldeanschrift:** Rvg. Hellas – Titania Berlin e.V.
Scharfe Lanke 63 – 65 13595 Berlin
Wenn möglich bitte per Mail als Excel an: Hellas-Titania@web.de
- Ansprechpartner:** Malte Senska, Handy 0175 / 9405350 (nur nachmittags erreichbar)
Ingo Skrebat, Handy 0162 7 426 2467

Wichtige Hinweise:

Wenn möglich bitte per E-Mail als Excel Tabelle Melden mit Angaben: Name, Vorname, Laufnummer, Altersklasse und Verein in einzelnen Zellen. Die Meldegebühren bitte möglichst vorab überweisen an: Postbank Berlin Konto 51959100 Blz 100 100 10 Postbank Berlin. Als Verwendungszweck angeben: Meldegeld Poltelauf + Vereinsname

Jeder Teilnehmende Verein der mit mehr als 10 Läufern startet, stellt einen Helfer, der sich am 05. März um 8:30 Uhr bei Hellas einfindet. Um 9:00 Uhr findet eine Besprechung im Rahmen der Obleutesitzung statt.

Wenn in den 7-Uhr Nachrichten am 05. März eine Temperatur von minus 8 Grad angesagt wird, fällt der Lauf aus. Bei Glätte behält sich Hellas – Titania vor, den Lauf abzubrechen oder die Wertung aufzuheben.

HEVELLA NACHRICHTEN ~ Ausgabe 1/2006

Lauf 01	Mädchen	Jahrgang 1994 und jünger	1000 m
Lauf 02	Jungen	Jahrgang 1994 und jünger	1000 m
Lauf 03	Mädchen	Jahrgang 1993 / 1992	1000 m
Lauf 04	Jungen	Jahrgang 1993 / 1992	1000 m
Lauf 05	Juniorinnen	Jahrgang 1991 / 1988	4000 m
Lauf 06	Junioren	Jahrgang 1991 / 1988	4000 m
Lauf 07	Frauen	Jahrgang 1987 - 1974	3000 m
Lauf 08	Frauen	Jahrgang 1973 - 1956	3000 m
Lauf 09	Frauen	Jahrgang 1955 und älter	3000 m
Lauf 10	Männer	Jahrgang 1987 - 1974	4000 m
Lauf 11	Männer	Jahrgang 1973 - 1956	4000 m
Lauf 12	Männer	Jahrgang 1955 und älter	4000 m
Lauf 13	Nordern-Walking	alle Altersklassen und Geschlechter	3000 m
Lauf 14	gemischte Staffel	2 männlich, 2 weiblich 1x Jahrgang 92 und jünger, 1x Jahrgang 88 bis 91 1x Jahrgang 87 - 74, 1x Jahrgang 73 und älter	

max 2 Staffeln pro Verein

Der Zeitplan wird beim Meldeschluss festgelegt!



Schon gewusst...

...das Monika Tampe neben ihrem Training einen Übungsleiterschein beim Behindertensportverband, Fachrichtung: Sport mit geistig behinderten Menschen, gemacht hat? Die Finanzierung wurde überwiegend vom Förderverein Wassersporthandicaps e.V. übernommen.

Ebenfalls kündigte der Vorsitzende dieses Vereins, Rolf Kelm, uns auf unserer Ehrungsfeier am 26.11.2005 eine Spende für unsere erfolgreiche Arbeit im Handicapbereich an. Vielen Dank für diese finanzielle Unterstützung unserer Arbeit mit behinderten Menschen beim B.R.C. Hevella e.V.!

Aus: „Flüstertüte 3/05“

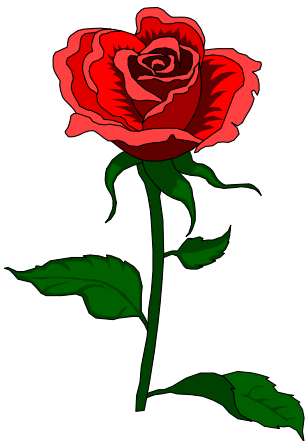
Der Ton macht die Musik Zu einigen Veranstaltungen in diesem Sommer

Ich habe schon lange vor der Wende, als damaliger Sektionsleiter unserer Gemeinschaft gesagt: in diesem gesellschaftlichen Umfeld ist unsere Sportgemeinschaft eine Oase, wir sollten alles tun, uns diese Oase zu erhalten. Nach der Wende habe ich als Vorsitzender die gleichen Worte gebraucht. Zu einer Sportgemeinschaft gehört als eine Voraussetzung die Kameradschaft und somit folgerichtig ein kameradschaftlicher Umgangston. Niemand, aber auch niemand sollte sich das Recht heraus nehmen Ruderkameradinnen oder Ruderkameraden anzubrüllen.

Nun ist es nur menschlich, dass es Situationen und Umstände gibt, dass ein Kamerad die Kontrolle über sich verliert und ausrastet. Er sollte dann aber so viel Rückgrat besitzen, sich für sein Fehlverhalten zu entschuldigen. Eine Entschuldigung ist keine Niederlage, mit einer Entschuldigung zeigt man Größe. Ich hoffe ich bin richtig verstanden worden. Erhalten wir uns unsere Oase.

Werner Wolf

Das Beste zum Schluss:



Der B.R.C. Hevella e.V. gratuliert

Sabine und Jupp Anders

zu Ihrer Eheschließung!

Wir wünschen Euch für Eure gemeinsame Zukunft alles Gute. Auf das Eure kleine Gemeinschaft Euch soviel Gutes, Harmonie, Geborgenheit und Zufriedenheit bringt, und Ihr Euch als starkes Duo in einer guten Ruderergemeinschaft fühlt!