

# **Berliner Ruder-Club Hevella e. V.**

Mitglied im Deutschen Ruder-Verband, im Landesruderverband Berlin e. V.  
im Bezirkssportbund Spandau e.V. und im Behindertensportverband e. V.

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

**Telefon: (0 30) 3 31 42 46, Fax (0 30) 3 51 06 413**

**Postbankkonto 63299-100, BLZ 100 100 10**

**E-Mail: [hevella@hevella.de](mailto:hevella@hevella.de)**

**Internet: [www.hevella.de](http://www.hevella.de)**

---

## **I n h a l t s v e r z e i c h n i s**

	<b>Seite/n</b>
<b>Vorstand</b>	<b>2</b>
<b>Wöchentliche Club-Termine 2009</b>	<b>3</b>
<b>Havelball 2010</b>	<b>4</b>
<b>Stress (bewältigung) Workshop</b>	<b>5-6</b>
<b>Wellnesskur für Ihre Brille</b>	<b>7</b>
<b>Wanderfahrt der Handicapabteilung</b>	<b>8-10</b>
<b>Anzeige Havelball</b>	<b>11</b>
<b>24-Stunden Rudern</b>	<b>12-13</b>
<b>Rudertouren auf der Oste</b>	<b>14-16</b>
<b>Maifahrt</b>	<b>16-18</b>
<b>Termine</b>	<b>19</b>
<b>Marathonrudern</b>	<b>20-23</b>
<b>Geburtstage</b>	<b>24</b>

---

Diese Ausgabe wurde redaktionell am 28.10. 2009 abgeschlossen. Beiträge, die namentlich unterzeichnet sind, geben nicht immer die Meinung des Clubs oder der Redaktion wieder. Aus redaktionellen Gründen bleiben Sinn wahrende Kürzungen / Nichtabdruck vorbehalten. Beiträge werden vorrangig per E-Mail (unformatierter Text z. B. als Word-Datei) oder zumindest abgetippter/lesbarer Text berücksichtigt.

**Nächster Redaktionsschluss ist am 15.11.2009**

**Redaktion: Claudia Skroblyn**

**Mobil: 0163 774 8721**

**E-Mail: [claudia.skroblyn@hevella.de](mailto:claudia.skroblyn@hevella.de)**

---

## **Vorstand**

### **1. Vorsitzender**

(030) 3256339 (privat)  
(0172) 91284 86 (mobil)  
E-Mail: ra.hintzelmann@web.de

**Berndt Hintzelmann**

### **Stellvertr. Vorsitzender Sport**

(030) 3619048 (privat) – (0171) 6749059 (mobil)  
E-Mail: doris.himmelsbach@t-online.de

**Doris Himmelsbach**

### **Sportausschuss**

Barbara Gering, Gerd Kalbhenn, Patricia Lamprecht, Michael Kopplin,  
Monika Tampe, Nils Danneberg

### **Reha- und Behindertensportabteilung**

Leiterin Monika Tampe (030) 30818681 (privat) - (0179) 4805448  
(mobil)  
E-Mail: monika.tampe@online.de

### **Jugendleiter**

(030) 35104371 (privat) - (0176) 51297100 (mobil)  
E-Mail: knochenfisch@web.de

**Dennis Fischer**

### **Jugendausschuss**

Patricia Lamprecht (stellv. Jugendleiter) (0172) 3944512  
Nils Danneberg, Holger Liskau 0160 34307455 (Jugendvertreter)

### **Stellvertr. Vorsitzende Finanzen**

(0172) 3202354 (mobil)  
E-Mail: iris.bless@gmx.de

**Iris Bless**

### **Stellvertr. Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen**

(030) 3755840 (privat) - (0170) 3317556 (mobil)  
E-Mail: p.schur@web.de

**Peter Schur**

### **Ausschuss Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen**

Roswitha Schur, Monika Guha, Sabine Schwithal,

### **Stellvertr. Vorsitzender**

#### **Haus und Grundstück**

(030) 3661910 (privat) - (0174) 9743203 (mobil)  
E-Mail: baumann@qml.de

**Matthias Baumann**

#### **Ausschuss Haus und Grundstück**

Peter Gabert, Bernhard Friese, Gert Josepeit, Thomas Krüger

## Wöchentliche Club-Termine Winter 2009/2010

<b>Mo</b> ab 06.10.09	<b>17:30 – 19:30 Uhr LRV Frauen-Gymnastik</b> Eosander-Schinkel-Grundschule (Nithackstr. 8-12, 10685 Berlin – gegenüber dem Schloss Charlottenb.) Kostenbeitrag: € 40 für 6 Monate Doris Himmelsbach 030/ 3619048
<b>Mo</b> ab 06.10.09	<b>20:00 – 21:45 Uhr RIG-Hallentraining</b> in Kooperation mit dem RV Collegia Sporthalle der Grundschule am Weinmeisterhorn (Daberkowstraße 27, 13593 Berlin) Barbara Gering 03 32 01/5 00 95
<b>Di</b> ab 03.11.09	<b>17:00 Uhr Trainingsgruppe Handicap ID-LTA 4+</b> ab 3.11.09 LRV Berlin Treff 17:00 Hevella Bootshaus!!! Monika Tampe Tel.: 0179/4805448 <b>17:00 Uhr Hallentraining Jugend + Projekt "Pfundige Kids"</b> Sporthalle der Grundschule am Weinmeisterhorn (Daberkowstraße 27, 13593 Berlin) Dennis Fischer 0 30/35 10 43 71 + 01 76/ 51 29 71 00
<b>Mi</b>	<b>14:00 Uhr Rudern Erwachsene - nach telefonischer Vereinbarung</b> Gerd Kalbhenn Tel.: 0 30/ 36 28 30 22  <b>17:00 Uhr Rudern Erwachsene u. erwachsene Handicapruderer</b> Matthias Baumann Tel.: 0 30/ 3 66 19 10 + 0174/9 74 32 03 Monika Tampe Tel.: 0179/4805448 für Handicaps
<b>Do</b> ab 05.11.09	<b>17:00 Uhr Wintertraining jugendlicher Handicapruderer</b> Monika Tampe, Tel. 01 79/ 4 80 54 48  <b>17:00 Uhr Wintertraining Jugend + Projekt "Pfundige Kids"</b> Dennis Fischer 0 30/35 10 43 71 + 01 76/ 51 29 71 00
<b>Sa</b>	<b>11:00 Uhr allgemeines Rudern – nach telefonischer Vereinbarung</b> Doris Himmelsbach 030/ 3619048, Barbara Gering, Gerd Kalbhenn Tel.: 0 30/ 36 28 30 22,
<b>sonst</b>	<b>Rudern und sonstige Veranstaltungen gemäß Aushang und Internet oder nach Verabredung</b>

<b>!</b>	<b>Bitte beachtet:</b> 1. Die angegebenen Zeiten sind der RUDERFERTIGE Treffpunkt auf dem Bootsplatz! 2. „Das Wetter wird im Bootshaus gemacht.“ 3. Für Rückfragen usw. sind die Telefonnummern angegeben, für „Verspätungsmeldungen“ zu den Terminen im Bootshaus: 3 31 42 46. Sonst meldet Euch bitte ggf. auch bei den direkt Verantwortlichen.
----------	---

## **Havelball 2010**

**Liebe Hevellen, liebe Ballgäste!**

Es ist wieder einmal soweit unseren traditionellen Havelball für das Jahr 2010 bekannt zu geben.

Ich hoffe sehr, wie schon in den Jahren zuvor, dass diese Veranstaltung bei unseren Mitgliedern und Gästen großes Interesse finden wird.

Leider kann der Kartenpreis von € 90,00 aus Kostengründen nicht mehr angeboten werden.

**Der neue Preis beträgt jetzt € 95,00.**

Ansonsten haben wir wieder zwei kleine Bands verpflichtet, einmal die Armbruster- Band und zum Zweiten die Petticoats. Sie werden abwechselnd spielen und so für den nötigen Schwung und Stimmung sorgen.

So wünschen und hoffen wir, dass der Ball 2010 auch wieder ein gelungenes Fest werden wird.

Wie immer

*Euer Günter Schnioffsky*

**ACHTUNG ACHTUNG ACHTUNG:**

An alle Obleute: Auf der letzten Vorstandssitzung ist beschlossen worden, dass alle Obleute im zwei Jahres Rhythmus eine Lizenzverlängerung in Form eines Sicherheitslehrgangs absolvieren müssen!

Ansonsten hat der Titel Obmann keine Gültigkeit mehr.

## **Stress (bewätigung)**

**- Workshop am 25. April 2009 –**

Dieser Bericht sollte schon längst geschrieben schon geschrieben sein, aber manchmal kommt es anders als gedacht...

(Ich bitte um Nachsicht mit Augenmerk auf mein Alter!)

Der Workshop war eine Veranstaltung von **GUTDRAUF**, durchgeführt von Klaus Sareika, gemeinsam mit Dennis Fischer.

Um 10:00 Uhr fanden sich 13 Teilnehmer im Clubhaus ein, bunt gemischt. Wir wurden zuerst danach befragt, „Was ist Stress?“ Jede/Jeder durfte aufschreiben: Stress... bedeutet für mich...“. Verschiedenste Orte, Situationen und Auswirkungen wurden zusammengetragen: Arbeit, Schule, S-Bahn, viel Arbeit, keine Zeit, zu viel auf einmal, Ärger, zugesagte Hilfe abgesagt, Herzrasen, abnehmende Kontrolle, Schweißausbruch, ...

**Fazit:** Es gibt unendlich viele Auslöser = Stressoren.

Stress ist eine Reaktion.

Das Wort kommt aus der englischen Sprache und kann mit „Druck, Anspannung“ übersetzt werden. Es ist eine Notfallreaktion, die das Überleben sichern soll, hat sich aber selbstständig gemacht und kann Krankheit hervorrufen.

Wichtig ist also die Einstellung dazu, (ich weiß , was mich erwartet und lasse Stress nicht zu!)

Stress ist eine normale (Schutz)-funktion! Er ist nicht zu vermeiden. Ich muss keine Angst davor haben.

Stress abbauen kann ich durch:

Einstellung (locker bleiben!), Ruhe, Gespräche, Hilfe holen, Musik hören, Wellness, Sport, Urlaub...

Alles dient der Entspannung; auch hier gibt es zahllose Möglichkeiten. (absolutes Nichtstun, Abhängen... ist nicht optimal!)

Entsprechende

Entspannungsübungen wie „Skulpturen schaffen, Massagen wurden gleich ausprobiert, knurrende Mägen mit leckerem, gesunden Essen besänftigt.

## **HEVELLA NACHRICHTEN ~ Ausgabe 04/2009**

---

Es folgte ein weiterer Gesprächskreis mit den Themen wie: Bewusste Planung, Stress Mimimieren, Negatives abgrenzen, Positives wahrnehmen.

Fazit: Wir haben einen Plan! Klar: Rudern!

Äußerungen dazu in Auszügen:

Sport in Natur, Gemeinschaftserlebnis, neue Ziele, Körper spüren, angenehme Stimmung.

Jede/ Jeder durfte dann notieren, was sie /er zum Gemeinschaftserlebnis beitragen möchte, was er /sie von den anderen erwartet und worauf verzichtet werden sollte.

**Fazit positiv:** Pünktlich, rücksichtsvoll, gute Laune, freundlich, richtig durchziehen.

**Fazit negativ:** Schlagfahren, Zeitmangel, Rumjammern, Trödeln, Lärm.

Streckenplanung: „ Über Schleuse Spandau zur Liebesinsel bzw. darum herum“ erfolgte gemeinsam, Bootseinteilung unter Berücksichtigung auf realisierbare Wünsche ebenfalls. Los ging es bei strahlendem Sonnenschein!

Es war eine tolle Rudertour, ohne negative Elemente, mit fröhlichen Gesichtern.

Fazit der Abschlussrunde:

Es ist schön, wenn alle auch nach einer anstrengenden Fahrt sagen: „ Es hat Spaß gemacht!“

**Das hat es! Danke Klaus, danke Dennis! Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen von GUTDRAUF**

Monika Guha

**!!!! Alles vorwärts – los!**

Wem fehlen noch Ruderkilometer für die beiden Wettbewerbe???



**Noch ist Zeit!**

Meldet Euch am besten bei Doris! Mit ihr kann man wirklich jeden Wettbewerb absolvieren! [hevella@hevella.de](mailto:hevella@hevella.de)

## WELLNESSKUR FÜR IHRE BRILLE

Wird die Brille zum ständigen Begleiter, kann man sicher sein, dass man das „gute Stück“ mindestens einmal täglich gut putzen muss, um den erforderlichen Durchblick zu behalten. Jedoch zeigt es sich immer wieder, dass das Reinigen der Brille sich als kein leichtes Unterfangen ist. Fehler werden gemacht – zum Schaden des „kleinen Helfers“.

### **Alles klar?**

Papiertaschentücher sind zur Reinigung von Brillengläsern absolut ungeeignet. Beim Putzen nehmen sie zusätzlichen Schmutz, Staub oder Sand von den Brillengläsern auf und verteilen ihn anschließend auf der gesamten Oberfläche. Dabei wirken sie wie Schleifpapier und machen selbst die härtesten Oberflächen mit kleinen Kratzern "blind". Vorsicht auch vor in Alkohol getränkten Reinigungstüchern. Der aggressive Alkohol kann die Fassung angreifen und Kratzer in den Gläsern hinterlassen.

### **Der professionelle Rat:**

Für das schnelle Putzen zwischendurch verwenden Sie am besten ein Tuch aus Mikrofasern. Empfehlenswert ist es bei groben Verschmutzungen die Gläser mit lauwarmem Wasser und etwas Neutralreiniger oder Flüssigseife zu waschen. Anschließend reiben Sie die Brillengläser mit einem weichen Tuch ab. Wichtig ist es, zum Waschen des Tuches keinen Weichspüler verwenden, das führt nach dem Putzen zu Schlieren auf der Brille.

### **Pflege der Fassung:**

Dafür reicht es schon, wenn Sie Ihre Brille in lauwarmem Wasser mit einem Tropfen Neutralreiniger baden.

Alle Brillenteile die kontinuierlich mit dem Gesicht in Berührung gelangen, sind vor Schweiß und Kosmetik nicht sicher. Nasenstege vergilben und auch die Brillenbügel werden dadurch unansehnlich. Das muss nicht so bleiben! Wir tauschen Ihnen diese Teile jederzeit kostenlos und meist ohne Wartezeit aus. Und wenn Sie es besonders gut mit Ihrer Brille meinen, dann gönnen Sie ihr eine Ultraschallintensivkur. Diese Kur kostet nichts und ist „Balsam für Ihre Brille“. Herzlich Willkommen!

Ihr **Jan Baréz**

Öffnungszeiten Mo-Fr 9:00-18:00 Uhr Sa 9:00 bis 13:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Optiker Schäfers Söhne KG

**Inh. Jan Baréz**

Blissestr. 20a in 10713 Berlin

**Tel. 822 68 60**

[www.optiker-schaefers-soehne.de](http://www.optiker-schaefers-soehne.de)

Anzeige

---

**Jan Baréz rudert seit 1975 und ist erfolgreicher Vereinstrainer beim Ruderklub Brandenburgia e.V. im Juniorbereich.**

**Die Redaktion**

### **Wanderfahrt der Handicapabteilung des B.R.C. Hevella auf Fürstenberger Gewässern**

Nachdem es im letzten Jahr mit der DRV Wanderfahrt für Behinderte nicht geklappt hat, da zu wenige Teilnehmer gemeldet hatten, entschluss ich mich, in diesem Jahr eine Vereinswanderfahrt mit den Behinderten Sportlern meines Ruderclubs durchzuführen.

Sieben Ruderer, davon zwei Betreuer, trafen sich am 7.8.09 gegen 17:00 Uhr vor dem Bootshaus Hevella in Berlin und fuhren, nachdem alles Gepäck und die am Tag vorher von mir besorgten Lebensmittel und Getränke verstaut waren, in Richtung Bredereiche ab, wo unser Ruderclub ein schönes Wassergrundstück sein Eigen nennen darf und auch ein kleiner, aber ausreichender Bootspark vorhanden ist.

Dort angekommen wurden erst einmal die mitgebrachten Zelte aufgebaut, wobei wir uns teilweise untereinander halfen, denn wir wollten ja noch in der nahe gelegenen Gaststätte „Zum Bootshaus“ zu Abend essen. Traditionell bestellten fast alle ein „Hamburger Schnitzel“ und da es der Wettergott mit uns gut meinte, konnten wir gemütlich im Freien speisen und den Abend mit der herrlichen Aussicht auf die hier noch naturbelassene Havel genießen. In dieser Gaststätte können auch Zimmer angemietet werden, falls man sich die Übernachtung in Zelten nicht mehr gönnen möchte. Abends setzten wir uns noch kurz zusammen, um doch schon bald auf die Lumas in unsere Zelten zu hüpfen, da die Hitze tagsüber doch alle sehr geschlaucht hatte.

Um 7:15 Uhr klingelte der Wecker. Nachdem im Toiletten-/Duschkontainer die Morgenwäsche erledigt war, bereiteten wir gemeinsam das Frühstück vor. Dirk wurde zum Brötchen holen im nahe gelegenen Einkaufsladen geschickt und kam mit 25 noch warmen frischen Brötchen pünktlich wieder zurück. Nach dem traditionellen HEVELLA „Guten Appetit“ räumten wir den Tisch auf die Wiese, da unter dem Pavillon die Wespen uns nicht in Ruhe lassen wollten. Ich baute dann noch schnell aus einer großen leeren Plastikflasche eine Wespenfalle und dann konnten wir endlich gemütlich frühstücken. Peter und Roswitha Schur kamen aus Berlin kurz vorbei, um nach dem Rechten zu sehen, da vor uns eine große Jugendgruppe gezeltet hatte. Peter half uns nach dem Frühstück noch bei den Booten und gegen 11:00 Uhr begann dann in einem Gig 2x+ mit Dirk, Fabian und Florian und in einem Gig 4x+ mit Paula, Alexander, Maximilian (Rudi) und mir die Ruderausfahrt am 08.Sept.09.



Da die Selbstbedienungsschleuse Bredereiche von unserer Seite aus nicht funktionierte, meldeten wir uns kurzerhand telefonisch zur Schleusung an. Trotz eines leeren Platzes im Vierer ruderten wir immer in Sichtweite zum Zweier durch eine wunderschöne Gegend, die die Havel hier dem Wasserwanderer zu bieten hat. Viele geliehene Motorboote waren unterwegs und manchmal fragten Dirk und ich mich, ob es immer so gut ist, wenn die Freizeitkapitäne hier ohne Motorbooterfahrung oder Führerschein auf offiziellen Gewässern fahren dürfen.

Im Fürstenberger Yachthafen legten wir an einem Steg an, bei dem manch einer von uns mächtig beim Aussteigen ins Grübeln kam. Ohne Abtauchen konnten wir dann eine längere Landpause einlegen, wobei Dirk mit Florian, Fabian und Alexander zum Eisessen in den Ort gingen. Paula, Rudi und ich hüteten die Boote und holten uns beim nahe gelegenen Yachtclub ebenfalls ein Eis. Das Einsteigen klappte nach der Pause besser, jedenfalls standen mir keine Schweißperlen mehr dabei auf der Stirn. Nach einem grandiosen Aufholmanöver des Vierers schlug der Zweier noch einen Haken nach Himmelfort, wobei der Vierer nun den direkten Weg zurück nach Bredereiche fuhr. Die Boote wurden herausgenommen und in „Böcken“ auf dem Grundstück des B.R.C. Hevella gelagert. Im Vorrats-/Küchenkontainer bereiteten wir dann das Abendbrot wieder gemeinsam vor. Aus den Erfahrungen von vorjährigen Wanderfahrten, ließen wir das Grillen sein und brutzelten die Würste lieber in der Pfanne. So konnten wir hungrigen Ruderer uns schneller über den leckeren Nudelsalat und die verschiedenen Bratwürste hermachen.

Iris Bless besuchte uns überraschend mit Ihrem Mann, mit dem sie von Oranienburg aus nach Bredereiche geradelt war. Wir haben uns sehr über diesen Besuch gefreut, zeigt er doch das Interesse an unserer Handicapabteilung seitens unserer Mitglieder. Nachdem der Abwasch erledigt war, saßen wir noch einige nette Stunden zusammen und freuten uns schon auf den nächsten Tag.

Am Sonntag, 09.08.09, hatten wir wieder Glück mit dem Wetter. Nach dem Frühstück ging es bereits um 10:00 Uhr aufs Wasser, diesmal in Richtung Schleuse Ragow. Wir schleusten mit vielen Motorbooten und ruderten noch bis Havel km 39, um auch ja über die erforderlichen 40 km einer Zwei-Tages-Wanderfahrt zu kommen. Am Rastplatz Ziegenhof legten wir an und Dirk holte mit den „Jungs“ lecker Eis aus Ziegenmilch für alle, wofür uns Iris am Vortag dankensweiser Geld gesponsert hatte.

Fabian besorgte Ziegenkäse für seine Eltern und Rudi naturbelassenen Apfelsaft für seine Mutter in dem kleinen Lädchen am Ziegenhof, der direkt neben der Schleuse Ragow zu finden ist. Wieder zurück in Bredereiche bauten wir unsere Zelte ab, aßen zu Mittag, räumten auf, verstaute unser Gepäck und fuhren dann mit unseren beiden Pkws wieder zurück zum Bootshaus HEVELLA nach Berlin, wo wir gegen 19:15 Uhr die Wanderfahrt beendeten.

Ich denke, es hat allen Spaß gemacht. Für Paula war es die erste Wanderfahrt und Dirk hat sicherlich viele neue Erkenntnisse mit nach Hause genommen, welches das längere Zusammensein mit geistig behinderten Sportlern bedeutet.

**Vielen Dank an Dirk für seine Hilfe, aber auch an den beteiligten Handicaps, die alle zu dem Gelingen dieser Fahrt ihr Bestes gaben.**

Monika Tampe

XX

# **Einladung Ehrungsfeier und Adventsbasar**

**Am 28. November 2009 im Clubhaus.**

**Adventsbasar ab 16 Uhr**

**Die Ehrungsfeier beginnt um 19 Uhr**

**Wir bitten Euch, kommt zahlreich, feiert mit den Jubilaren und erfolgreichen Ruderern/innen und genießt den Adventsvorabend im Kreise der Hevellen.**

**Euer Vorstand**

XX



# Havel-Ball 2010

*86 Jahre Havel-Ball*



THE RITZ-CARLTON®  
BERLIN

THE RITZ-CARLTON BERLIN  
Potsdamer Platz 3 – 10785 Berlin

**Sonnabend, 23. Januar 2010**

Einlass: 19.00 Uhr, Beginn: 20.00 Uhr  
Ende: ca. 3.00 Uhr  
Abendgarderobe

**Es spielen zwei unterschiedliche Kapellen !**

**Kartenpreis: 95,- € ,**  
(Inklusivpreise mit Buffet und Getränke)\*

***Achtung:***  
***nur begrenzte Anzahl von Eintrittskarten vorhanden!***

**Kartenverkauf:** Günter Schnioffsky      Tel.: 406 21 21

)\* Angebot lt. Getränkekarte am Ballabend; Spirituosen und Cocktails nicht enthalten!

## 24- Stunden-Rudern 2009

Am 1. August 2009 war für einige Ruderer/ innen in deutschen Landen wieder ein wichtiger Termin. Zehn Mannschaften meldeten, darunter eine reine „ Frauschaft“ und eine niederländische Mannschaft. Zum Start am Sonnabend früh erschienen neun Boote, eines musste kurzfristig aus gesundheitlichen Gründen abmelden. Der Start erfolgte um 6 Uhr.

Nach der ersten Runde über Ketzin und Werder (79 km) kristallisierte sich das Spitzentrio in der späteren Zieleinlauf Reihenfolge heraus:

Als Erster die Rengemeinschaft Ulmer RC/ Clever RC/ Clydeadale ARC ( Boot 10) 53 Minuten vor dem Boot 9, dem Bonner RV und als Drittem Boot 6, die Rengemeinschaft Leverkusen/ Kölner CFW, 61 Minuten nach dem Ersten.



Foto:G.Kalbhenn

Durch diesen deutlichen Abstand war es klar, dass man nur mit einem langweiligen Verlauf der Veranstaltung rechnen konnte. Das sehr warme Wetter sorgte dafür, dass spätestens bei der Wannseerunde alle unter den vielen Segel- und Motorbooten leiden würden. Doch nach der geliebten Zwangspause ( nach 115 km) von 30 Minuten, die je nach Mannschaft sich vom Ersten (15.53h), bis zum letzten Boot 21.58h hinzog, war es logisch, dass, wenn nichts Außergewöhnliches passiert, es nur einen Sieger geben kann.

Nur das Rennen um Platz zwei war sehr spannend, zur Pause betrug der Unterschied zwischen Boot 9 und 6 nur 6 Minuten.

Im Laufe der Nacht vom Sonnabend zum Sonntag stiegen dann nach und nach Mannschaften aus dem Rennen aus.

Das Endergebnis brachte wieder sehr gute Leistungen. Sieger wurde die oben genannte Rengemeinschaft mit Matthias Auer, Olaf Behrend und Stefan Verhoeven mit der drittbesten jemals erruderten Kilometerzahl von 250 km, Zweiter der Bonner RV mit Jenny Effelsberg, Christian Klandt und Herve Lonidon mit 222 km, Dritter Leverkusen/KCFW mit Klaus Uwe Klobedantz, Karl Ernst Heinsberg und Ulrich Westendorf mit 218 km.



Siegermannschaft/Foto G.Kalbhenn

Die weiteren Platzierungen:

4. Monika Ehrle ( KCFW), Holger Scheid, Andreas Laser ( beide Neuwied) 164 km / 18 h, min.
5. Jörg Baumgärtl ( PRG, Hevella), Christian Schulze, Rüdiger Halupczok ( Beide RV Lehrte) 164 km, 18h, 31 min
6. Benedikt Nethe, Stefan Pioch, Daniel Kage (alle Märk. RV) 154 km in 19h, 22 min.
7. Andreas Paetz, Sven Krajewski, Fabian Greuling ( alle Hellas Titania) 141 km in 20h und 24 min.
8. Kees van Maaren, Hannie Janssen, Cees van Peet, Armin van der Sloot ( alle RV DE Laak, Niederlande) 128 km in 18h, 53 min.
9. Doris Himmelsbach ( BRC Hevella), Laura van Maaren ( Skoll, NL) und Linda Smallegange ( RV De Laak, NL)

Allen, die „ ihren Schweinehund“ überwunden hatten, herzliche Glückwünsche zu ihrer individuellen, hervorragenden Leistung. Dank an alle Helfer, die sich für diese Veranstaltung die Nacht um die Ohren geschlagen haben. Bis zum nächsten Jahr.

Peter Schur  
Regattaleiter, Die Ruder-Union Marathon von 1980

### **Rudertouren auf der Oste am ersten Wochenende im Juni 2009**

Bereits zum 36. Mal und damit in langjähriger Tradition richteten die Wasserfreunde Hemmoor, ansässig am Siethwendeweg an der Oste in Hemmoor, nahe der Großstadt Hamburg, die Marathon- und Trimmregatta für Ruderer und Kanuten aus!!!

Dieser Einladungsfahrt ist auch im Jahr 2009 der Landesruderverband Berlin e.V. mit 18 rudern den Teilnehmern gefolgt. Der Leser möge sich jedoch nicht täuschen lassen, zur teilnehmenden Mannschaft des LRV Berlin e.V. gehörten Starter aus mehr als 4 Bundesländern!!!! Die Starter mit dem weitesten Weg in diesen beschaulichen Ort Norddeutschlands kamen ja auch „nur“ vom Rhein.

Vorangestellt sei großer Dank für die Mühen bei den Vorbereitungen an Doris Himmelsbach und Benedikt Nethe, die mit Ideen auch diese Rudertour für so ziemlich alle Teilnehmer zu einem Erlebnis haben werden lassen. Auch die Übernachtung im Zelt gehörte zu den gut vorbereiteten Programmpunkten. Nur hat uns das Wetter in der Nacht von Freitag auf Samstag eben noch mal mit Temperaturen um den Gefrierpunkt überrascht...und so waren Samstag ganz früh die Zelte und die umliegende Wiese mit Raureif überzogen. Ist auch nicht immer zu dieser Jahreszeit zu bekommen! Daraus resultierte jedoch ein zauberhafter Sonnenaufgang mit einem interessanten Frühnebel- und Farbenspiel für den Tagesanfang am Samstag, der allen Startern der Regatta gefallen hat.

Die Streckendaten der Rudertage Samstag und Sonntag hörten sich, egal in welcher „Leistungsklasse“ gestartet wurde, nicht nach kurzweiligen, angenehm zu bewältigenden Rudertouren an, sondern waren für einige Teilnehmer durchaus Herausforderungen. An beiden Tagen waren drei gesteuerte Vierer und ein gesteuerter Zweier, auch mit umbesetzten Mannschaften am Start. Soweit, so gut ....und nun noch ein paar Details:

**Samstag:** Frühstück ab 4.45Uhr - Rudern ab Fluss km 49 in Richtung Ostemündung in

die Elbe ab 5.30Uhr, mit ablaufendem Wasser – Pause am Fluss km 73 Osteriff, auf nun freiliegenden Sandbänken. Mit Blick auf einen Leuchtturm, einer Menge großer Pötte, die von Hamburg kamen und nach Hamburg wollten und dicht an die Boote herankommende Seehunde

- Retour zum Ausgangspunkt –
- Essen fassen,  
kleines Päschen einlegen - ab 14.00Uhr rudern  
bis Fluss km 30, Hechthausen und Retour – ab 19.00Uhr  
gemütliches Beisammensein.....

**Sonntag:** Frühstück ab 6.30Uhr - Rudern ab Fluss km 49 in Richtung Ostesperrwerk bei Neuhaus, Fluss km 69 oder Ostemündung, Fluss km 73, ab 7.30Uhr, mit ablaufendem Wasser – windgeschützte Pause in Neuhaus – Retour zum Ausgangspunkt mit auflaufendem Wasser und ein wenig Gegenwind – Essen fassen – Teilnehmerehrungen

### **Ergebnisse:**

- Die Mannschaft des Vierers „Unk von Krötenstein“, Besetzung: J. Baumgärtl, B. Nethe, D. Ploch, St. Schulz erreicht hinter dem Sieger 2009 (gleich dem Vorjahr) den 2. Platz in einer Zeit: unter 7:00 h.
- Die Mannschaft des Zweiers „Bredereiche“, Besetzung: D. Himmelsbach, K.-U. Klobedantz, St. Verhoeven wird, wie im Jahr 2008, Sieger dieser Bootsklasse in der Zeit: 7:22 h und unterbietet zugleich die Siegerzeit aus dem Jahr 2008.  
Die benannten Platzierten bzw. Sieger wurden mit Pokalen geehrt. Alle Starter des Samstag erhielten das goldene Ehrenabzeichen am Band. Da die vier Boote an beiden Tagen an der Regatta teilgenommen haben, gab es am Sonntag für alle Starter des LRV Berlin e.V. auch die Ehrung für das meldestärkste Team, mit dem silbernen Ehrenabzeichen am Band.

Nicht unerwähnt sollen aus meiner Sicht auch die Mühen des Veranstalters bleiben, der mit einem wahren „Berg“ an Leckereien versucht hat, das teils unangenehm temperierte Wetter, vergessen zu machen. Was waren da für Köstlichkeiten auf dem Buffet zu finden.....die hausgemachten Marmeladen, Kuchen und Würste hatten schon eine verführerische Wirkung.

Nicht zu vergessen, die Umgebung, Natur und Grün soweit das Auge reicht.....

Für mich persönlich, war das Bekanntmachen mit dieser Gegend Norddeutschlands ein Grund an dieser Regatta teilzunehmen. Den Reiz der Leistung nicht zu vergessen.....ist Frau in mei-nem Alter noch zu solchen Leistungen fähig? Und wie rudert es sich auf Tidengewässern



waren weitere Motivationen.....Letztendlich konnte ich mir all diese Fragen beantworten.

Das Wochenende in dieser Gegend, als Gast der LRV Mannschaft, hat mir Spaß gemacht und es spricht nichts gegen eine Wiederholung in den kommenden Jahren....

persönlich freue mich auf die nächste Rudertour mit dem LRV Berlin e.V., inklusive Abenteuern... und wünsche bis dahin allen Wassersportlern immer eine „Handbreit Wasser unter dem Kiel“.....  
sportlichem Gruß von der Elbe aus Magdeburg

Petra Bertram  
Magdeburger Ruder Club

### **Maifahrt 2009**

Eine Gruppe von acht Leuten aus fünf Vereinen fuhr unter der Leitung von Frank Scherbarth am 15.05.2009 mit der Bahn nach Kiel. Dort übernachteten wir beim 1. RV Kiel. Von der Schülerruderriege Kiel, auf demselben Gelände, liehen wir uns zwei seetaugliche Doppel-3er+. Um diese fahrbereit zu machen, mussten erst einmal verschiedene Klemmringe an den Skulls gewechselt werden. Doch das war nicht das einzige Problem. Uwe hatte derartige Rückenschmerzen, dass er erst einmal zurück nach Berlin fuhr, um sich behandeln zu lassen. Gegen 11:30 Uhr konnten wir endlich losfahren. Nachdem wir den Kieler Hafen durchquerten, gelangten wir über eine Schleuse in den Nord-Ostseekanal (km 97). Einige Zeit später gelangten wir an einen kleinen See, an dem wir eine seichte Stelle zum Anlanden fanden. Hier gab es heimtückische Uferpflanzen, an denen sich Frank die Füße aufschnitt. So wurde aus der Erholungspause eine Verarztungspause. Bei gutem Wetter ging es dann weiter nach Rendsburg, wo wir im RRV (Rendsburger Ruderverein) übernachteten. (40km)

Da der Verbindungskanal zwischen Eider und Nord-Ostseekanal schon vor Jahren im Zuge einer städtebaulichen Maßnahme zugeschüttet worden ist, mussten wir die Boote auf einer Strecke von ca. 1000m umtragen. Wir hatten dazu einen kleinen einachsigen Bootswagen zur Verfügung. Unser Weg führte uns mitten durch den Altstadtverkehr, und es sah schon recht lustig aus, wenn wir mit dem Boot zwischen den Autos an der Ampel standen und auf Grün warteten. Die Eider schlängelt sich in erster Linie durch Rinderweiden und erinnerte mich

ein wenig an die Weser. Am km 46 zelteten wir auf dem Gelände des Motorbootclubs von Pahlen Norderstapel (47km).

Bis auf ein paar Nieselschauer hatten wir Glück mit dem Wetter. An der Schleuse Enstedt-Horst machten wir Mittagspause. Leider hatte das dafür vorgesehene Gasthaus gerade eine geschlossene Gesellschaft und konnte uns nicht bedienen. Zum Pech fing es auch noch an zu regnen. Wir entschlossen uns weiter zu fahren und fanden unterhalb der Schleuse hinter Motorbootstegen einen Unterstand, wo wir unseren Proviant verzehren konnten. Und die Fahrt ging weiter. Bei Nordfeld passierten wir die erste Tidenschleuse, fuhren über einen See, passierten die Schleuse Friedrichstadt und landeten auf der Treene bei der Friedrichstädter Rudergesellschaft. Das Hollandviertel von Friedrichstadt mit seinen idyllischen Grachten inspirierte uns dazu mit dem Ruderboot einkaufen zu fahren (41km).

Inzwischen war Uwe schmerzfrei und stieg hier wieder in die Wanderfahrt ein.

Am nächsten Morgen ging es dann wieder über die Schleuse zurück auf die Eider. Bei Tönning wurde die Eider richtig breit, doch es war noch weit zum Eidersperrwerk, auch wenn wir schön zwischen den Pricken auf dem ablaufenden Wasser fuhren. Zu unserer Überraschung empfing uns die Nordsee mit spiegelglattem Wasser glatter als auf der Eider.

Hin und wieder sahen wir Seehunde. Sie waren allerdings sehr scheu, hielten großen Abstand zu uns und streckten ihre Köpfe nur kurz aus dem Wasser. Vor Menschen, die mit langen „Stöcken“ im Wasser rühren, muss man sich halt in 8 nehmen. An der trocken gefallenen Westerplate angelangt, mussten wir auf die Flut warten um hinüber zu kommen. Wir vertrieben uns die Zeit damit, die Boote zu Fuß weiter zu ziehen, sobald sie Wasser hatten. So kamen wir zu unserer Wattwanderung. Als wir den Hochsichtsand erreichten, frischte es auf und wir bekamen den ersten Eindruck von den Nordseewellen. Vor dem Strand von St. Peter-Ording angekommen, blickten wir auf eine ordentliche Brandung und dachten schon, dass wir alle nass bis auf die Haut werden, doch wir kamen alle trocken an Land. Im St. Peter-Ording zelteten wir auf dem dortigen Campingplatz (53km).

Als wir Tags darauf wieder am Strand waren, hatte sich die Brandung nicht geändert, doch es gab eine, dem Strand vorgelagerte Sandbank, die wir als Schutzschild nutzen konnten. Auf welligem Wasser ging es dann weiter nach Norden zu den Nordfriesischen Inseln. Der Wind flaute ab und wir machten auf einer trocken gefallenen Sandbank Pause. Wieder unterwegs, auf dem Weg nach Hooge, wurden wir abermals von einer trocken gefallenen Sandbank aufgehalten und machten unsere bewährte Wattwanderung. Auf der Hallig Hooge gibt es einen Campingplatz des deutschen Kanuverbandes, auf dem wir unsere Zelte aufschlugen (36km).

Der Wind blieb auch am nächsten Tag zurückhaltend, so dass wir wohlbehalten die Hallig Langeneß erreichten, wo wir zum Mittagessen einkehrten. Gut gestärkt ruderten wir dann rüber nach Amrum. Im Hafen von Amrum mussten wir dann ein paar gebrochene Schrauben an einem der Boote austauschen, die wir von einem hilfsbereiten Motorbootfahrer bekamen. Auch hier haben wir wieder gezeltet (17km). Der nächste Tag brachte wieder mehr Wind. Wir ruderten zunächst windgeschützt zum Nordzipfel von Amrum. Dort schauten wir auf das Amrumtief, das Gewässer zwischen Amrum und Sylt. Das Wasser war zwar wellig, doch die Wellen schienen sich von unseren Booten bewältigen zu lassen. So wagten wir die Überfahrt nach Sylt. Nach einigen Kämpfen mit den Wellen – es war nicht so schlimm wie befürchtet – kamen wir glücklich auf Sylt Hörnum an und legten uns erst einmal auf den schönen Sandstrand in die Sonne. Gut erholt brachten wir dann die Boote im Hafen unter. Zelten konnten wir auf dem Gelände des Sylter Yacht-Clubs direkt am Hafen (20km).

Am nächsten und letzten Rudertag auf dieser Wanderfahrt hatten wir wieder leichte See und konnten in aller Ruhe zum Norddeutschen Festland nach Dagebüll rudern (28 km).

Nach einer Nacht auf dem Zeltplatz ging es dann mit einem gemieteten Kleinbus wieder zurück nach Berlin.

Die Wanderfahrt war nicht zuletzt wegen des guten Wetters ein voller Erfolg. Wir konnten alle geplanten Fahrten machen und es hat Spaß gemacht, das Nordfriesische Wattenmeer hautnah kennen gelernt zu haben. Mein besonderer Dank gilt Frank Scherbarth für die Planung und die Leitung der Fahrt sowie der Schülerruderriege Kiel für das Ausleihen der Boote.

Jörg Baumgärtl

## Rudern...

...auf Dahme, Dolgensee, Krüpelsee, Schmöldesee, den Teupitzer Gewässern, Scharmützelsee, Wolziger See - und natürlich wieder im Spreewald - *2,50 € je Tag und Rollsitz (Steuersitz nur 2,49 €)*

## Näheres bei Friedel Krüger

Karl-Marx-Allee 65, 10243 Berlin Tel.: 030 - 4 26 69 62

## Termine BRC Hevella 2009 (Stand: 18.August 2009)

03.10.2009	Rund um Wannsee, BRC – Regatta
03.10.2009	Rheinmarathon Leverkusen-Düsseldorf
10.10.2009	Quer durch Berlin zum 80. Mal
23. -25.10.2009	LRV-Fahrt von Bredereiche zu Hevella, FL Peter Schur
24.- 25.10.2009	Sternfahrt Wiking; Regatta Silberner Riemen
31.10.2009	LRV-Abrudern, Sternfahrt Schmöckwitz
<b>04.11.2009</b>	<b>Eisbeinessen in der Fischerhütte</b>
08.11.2009	Abrudern der Spandauer Vereine (RIG) zu Collegia ab 11 Uhr
08.11.2009	LRV-Flaggentag
14.11.2009	LRV-Herbst-Kader-Langstrecke
<b>28.11.2009</b>	<b>8 Uhr Abschlussfrühstück der Morgenruderer Weihnachtsmarkt und Ehrungsfeier</b>
29.11.2009	Sternfahrt RVB – Gelände Tiefwerder
01.12.2009	LRV-Breitensportsitzung
04.-06.12.2009	Barkenfahrt auf der Weser vom RV Uelzen
11.-13.12.2009	Hevella Barkenfahrt (FL Peter Schur)
12.12.2009	13. Berlin Indoor Rowing Open Ergometermeisterschaft Weihnachtlicher Hevella- Handicaptag mit Rudern
24.12.2009	Heiligabendrudern 10:00 Uhr
11.03.2010	LRV Jahreshauptversammlung
27.03.2010	LRV-Anrudern, Sternfahrt beim RV Richtershorn
01.05.2010	Werralandrallye
01.05.2010	Eurega, Rhein
02.05.2010	Wesermarathon (LRV-Fahrt dazu gibt es wieder)
12./13.06.2010	Regatta Hemmoor (LRV-Fahrt)

### **Marathonrudern in den Niederlanden**

Anders als in Deutschland ist im niederländischen Ruderverband auch das Marathonrudern mit einem Gremium vertreten und der Verband wertet in einem Jahreswettbewerb die Teilnahme der einzelnen Ruderer aus. Über den Verband werden verschiedene Marathonveranstaltungen in einem Regattakalender ausgeschrieben. Hier werden meistens von den Veranstaltern ein Breitensportlicher und ein Wettkampfmäßiger Teil angeboten. Jeder, der an mindestens 6 Regatten teilgenommen hat, erhält am Ende des Jahres vom Verband eine Urkunde. Die internationalen Marathonregatten wie z. B. Budapest – Baja oder Genfer See werden in dem ausgeschriebenem Wettbewerb vom niederländischen Verband nicht berücksichtigt.

#### **WRV De Zaan - Jisperveld en Purmer Marathon – (80 km)**

Am 19. April 2009 hatte der WRV De Zaan eine Marathonregatta auf einem 80-km-Rundkurs über holländische Kanäle ausgeschrieben. Da wir (Stefan Verhoeven vom CRC aus Kleve, Ulrich Westendorf vom KCFW Köln, Doris Himmelsbach vom BRC Hevella aus Berlin) uns vorgenommen hatten, die Elf-Steden-Tocht (200 km) mitzumachen, brauchten wir noch etwas Training und wollten bei diesem Marathon starten. Uli war dann leider für die Regatta in De Zaan verhindert. Dafür fuhr Christoph Ehrle vom KCFW mit. Durch die Vermittlung von Martin Paasman, der im niederländischen Verband für das Marathonrudern zuständig ist, bekamen wir ein sehr gutes Leihboot. Bei sehr stürmischem Wetter testeten wir unser Boot am Samstag. Wir waren die einzige Mannschaft, die am Samstag beim Ruderverein de Zaan übernachtet hatte und wunderten uns etwas, wie ruhig die Vorbereitungen zur Regatta abliefen. Ab 6 Uhr am Sonntag trafen erst die Helfer und dann die anderen Mannschaften ein. Hier merkte man schon die Routine bei solchen Veranstaltungen. Angeboten wurde auch ein 58-km-Rundkurs und die 80 km konnten als Staffel gerudert werden und so nahmen viele an der Regatta teil. Das Wetter hatte sich etwas beruhigt und wir kamen gut vom Start weg. Das Boot lief gut, solange wir uns auf den größeren Kanälen bewegten. Dank GPS fanden wir immer unseren Weg. Sobald wir in flacheres Gewässer kamen, schob unser Boot eine Welle und klebte am Grund. Nur mit sehr viel Kraft und einem Endspurt konnten wir unsere Konkurrenz, die einen Bootstyp, der so gebaut war, dass er auch im flachen Wasser schnell ist, weiterhin hinter uns lassen. Am Steg erhielt jeder Teilnehmer eine

Plastikflasche mit dem Flusswasser – sehr unpraktisch, wenn man so wie ich mit dem Flugzeug angereist war. Einen Pokal hatten wir leider nicht gewonnen, da die Staffelboote und die Boote, die, wie wir, die 80 km mit fester Mannschaft fuhren, in einer Wertung gewertet wurden.

Für mich gestaltete sich die Heimfahrt nach Berlin sehr umständlich und teuer, da ich um 10 Minuten meinen Flieger in Weeze verpasste. Christoph nahm mich dann mit nach Köln und ich bekam mit viel Glück noch einen Platz im Nachtzug nach Berlin. Der Zug kam mit erheblicher Verspätung in Berlin an, aber ich schaffte es gerade noch so rechtzeitig, um 7:00 Uhr zur Arbeit zu kommen.

### **Ringvaartregatta – 100 km – Mittwoch, 06. Mai 2009**

Diese Regatta war ursprünglich einmal eine Aufnahmeprüfung für die Studentenvereinigung in Delft. Daraus entwickelt hat sich eine tolle Marathonveranstaltung. Die Strecke führt von Leiden aus über den Kager Plassen, einem großen See und dann über einen 70-Kilometer-Rundkurs an Amsterdam vorbei und erneut über den Kager Plassen nach Delft. Die Uferstraße befindet sich die ganze Strecke direkt am Kanal und so werden die Regattateilnehmer von ihrem Begleitpersonal an Land angefeuert und betreut.

Wir (Stefan Verhoeven vom CRC aus Kleve, Ulrich Westendorf vom KCFW Köln, Doris Himmelsbach vom BRC Hevella aus Berlin) hatten für diese Regatta unser Boot aus Berlin erst zum Wesermarathon und dann weiter über Köln und Kleve zur Ringvaart transportiert. Da wir am Dienstag sehr spät ankamen und der Verein schon geschlossen hatte, übernachteten wir in „unserem“ Bus, den uns unser Ruderkamerad „Watz“ geliehen hatte. Es regnete und stürmte die ganze Nacht und auch am Morgen wurde das Wetter nicht besser. Wir wollten eigentlich als Zweier mit Stm. starten, aber bei diesem Wetter konnte sich keiner von uns vorstellen zu steuern. Beim Aufriggern stellten wir dann (zum Glück) fest, dass wir wohl den Steuersitz vergessen hatten umzuladen. So meldeten wir uns zum Dreier ohne um und durften auch als einziger Dreier starten. Vom Einer bis zum Achter waren alle Bootstypen vertreten. Es starteten über 120 Boote – davon allein 23 Achter und sehr viele Skiffs, obwohl es ein ganz normaler Wochentag (Mittwoch!) war. Zuerst starteten die Einer und Zweier, zuletzt die Achter. Den

vielen Rennbooten machte der Sturm schwer zu schaffen. Dank unserer elektrischen Pumpen und dem GPS hatten wir keine Schwierigkeiten, weder mit dem stürmischen See noch mit der Streckenführung und kamen sehr schnell voran. Wir kamen als erstes Boot an der Umtragestelle, einer Schleuse 10 km vor dem Ziel an und fuhren weiter, sobald der Steg hinter der Schleuse fertig aufgebaut war und erreichten so auch als erstes Boot das Ziel.

Aber einen Pokal haben wir auch dieses Mal nicht gewonnen. Einen Pokal bekamen die schnellste Mannschaft insgesamt – da waren noch 3 Achter schneller als wir, die schnellste Mannschaft des ausrichtenden Vereins und die Mannschaft, die als schnellste die letzten 10 Kilometer bewältigte.

Unser Steuersitz fand dann mit einem kleinen Umweg über den „Tag des Rudersports“ und Kleve doch noch rechtzeitig den Weg nach Leeuwarden zur 11-Steden-Tocht.

### **Marathonrudern in Deutschland**

Seit über dreißig Jahren gibt es das Langstrecken- und Marathonrudern in Deutschland und viele sind begeistert davon. Allerdings kommt diese Facette unseres Rudersports immer noch ohne den DRV aus. Verschiedene Vereine organisieren Marathons so wie sie es für richtig halten, z. B. der Rheinmarathon von Leverkusen nach Düsseldorf oder das 24-Stunden-Rudern in Berlin bestehen, seitdem es das Marathonrudern gibt.

In den 70ern und Anfang der 80er Jahre brauchte man nur gutes „Sitzfleisch“ zu haben, um eine gute Platzierung bei den Wettkämpfen zu erreichen. Heute muss man, um einen ersten Platz zu belegen, genauso dafür trainieren wie im Rennsport und auch ohne gutes Bootsmaterial erreicht man wenig. Die aufgestellten Rekorde (z. B. 267 km beim 24-Stunden-Rudern) reizen immer dazu, diese noch zu verbessern.

Um die Kommunikation untereinander zu erleichtern, stellte ich seit 1983 einen Marathonkalender zusammen, mit allen Daten, die ich von den Veranstaltern der einzelnen Marathonregatten erhalte, sowohl nationale als internationale Veranstaltungen. Anfangs habe ich diese

Datensammlung allen Interessierten per Post zugesandt. Im Zeitalter des Internets ist es für mich einfacher: unter [www.hevella.de/Marathon](http://www.hevella.de/Marathon) sind alle Langstrecken- und Marathonregatten aufgelistet, zum Teil mit Meldeformularen und Ausschreibungen zum Downloaden versehen.

Der LRV Berlin bietet seit 2008 Gemeinschaftsfahrten zum Wesermarathon und zu der Regatta in Hemmoor, sowie eine Marathonregatta - 125 Kilometer von Spandau nach Brandenburg, an. Diese sehr breitensportlichen Fahrten sollen den Einstieg zum Langstreckenrudern erleichtern und dem „normalen“ Ruderer zeigen, dass es gar nicht so schlimm ist, mal z. B. 80 Kilometer zu rudern.

Ähnlich wie bei den niederländischen Regatten gibt es auch bei uns immer die Möglichkeit, die Regatta breitensportlich oder als Wettkampf zu bestreiten – ganz wie man seine Leistungen einschätzt. Auf der Homepage des LRV Berlin findet man weitere Infos zu den Veranstaltungen.

In der Vergangenheit gab es immer mal den Versuch in Deutschland über den DRV einen Wettbewerb auszuschreiben. Diese Vorhaben scheiterten, da im DRV an solchen Veranstaltungen niemand interessiert war. Ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass der DRV doch noch eines Tages es schafft, einen Wettbewerb für das Langstrecken- und Marathonrudern auszuschreiben, ähnlich vielleicht wie der in den Niederlanden, allerdings unter Berücksichtigung der internationalen Regatten.

Doris Himmelsbach

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 2009. Die Redaktion freut sich über alle Beiträge und nach dem Druck der Clubzeitung natürlich alle Leserinnen und Leser. Alle die es noch nicht wissen: Unsere Zeitung hat eine Auflage von 220 Exemplaren. Nicht schlecht oder?!



# Geburtstagskinder bei Hevella



Unseren Geburtstagskindern herzlichen Glückwunsch, alles Gute  
Gesundheit und Glück...

## November

- 02.11. Natalie Abucewicz
- 06.11. Holger Liskau
- 06.11. Kris van Alphen
- 10.11. Nils Danneberg
- 13.11. Roswitha Schur
- 14.11. Günter Eichler
- 24.11. Klaus Scheider

## Dezember

- 04.12. Ingeborg Reinecke
- 06.12. Dennis Amschler
- 06.12. Tom Amschler
- 13.12. Peter Gabert
- 22.12. Willi Neffgen
- 26.12. Friedel Krüger

**...wünschen euch Eure Ruderkameradinnen und Ruderkameraden!**