



# RCP-Infoblatt 2011

2. Ausgabe

## Inhaltsverzeichnis:

### **Berichte der ersten Saisonhälfte 2011**

*Anrudern des RCP am 10. April*  
*Anrudern des AAC/NRB am 16. April*  
*Dove-Elbe Rallye am 30. April*  
*Lübecker Ruder-Regatta am 30. April/1. Mai*  
*Junior/-innen Regatta München am 07./08. Mai*  
*Sternfahrt zu den Wikingern am 14. Mai*  
*Junior/-innen Regatta Köln am 21./22. Mai*  
*Sternfahrt zum Wilhelmsburger RC am 28. Mai*  
*Junior/-innen Regatta Hamburg am 04./05. Juni*  
*DJM in Brandenburg am 24.-26. Juni*  
*Staffelrudern am 25. Juni*  
*Sternfahrt zum Biller RC am 02. Juli*  
*Svea Störmer schreibt*  
*Ruderer auf Abwegen - Rennsteiglauf 2011*

### **Allgemeines**

*Blaues Band der Osterbek*

## Wann kommt der Sommer...?

Die Rudersaison nimmt ihren Lauf der Ruderclub Protesia ist trotz der häufig mäßigen Witterungsbedingungen fleißig auf dem Wasser und unsere Clubregatta steht vor der Tür.

Auf diesem Wege möchten wir euch alle aufrufen zahlreich am Sonntag, 04. September ab 11 Uhr an unserem Bootshaus zu erscheinen. Wer einen Kuchen backen kann der möge bitte einen backen und auch mitbringen, die Erlöse gehen in unsere Clubkasse.

Wir sehen uns dann alle zum Blauen Band.

Hagen

## Anrudern des RCP am 10. April

Bei schönstem Frühsommerwetter fand unser diesjähriges Anrudern statt. Für ihre 25 jährige Mitgliedschaft wurden Nick Brodina, sowie Gaby und Joachim Störmer mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet.

Das DRV-Fahrtenabzeichen konnte in diesem Jahr an Bo und Lasse Ebsen, Jochen Diestel und Peter Eckmann überreicht werden. Anschließend wurde unser neuer Doppeldreier von Gaby und Joachim auf den Namen „Osterbek“ getauft.

Leider konnte dann nur noch ein Vierer in Fahrt gebracht werden um die Jungfernfahrt der „Osterbek“ zu begleiten.

Peter

## Anrudern des AAC/NRB am 16. April

Das diesjährige Anrudern unseres Verbandes fand zum DHuGRC statt. Dieser feierte in diesem Jahr sein 175 jähriges Jubiläum. Das Interesse unserer Mitglieder war so gering, dass schließlich nur Jochen und ich übrig geblieben sind. Wir taten uns mit unseren Sportkameraden vom Biller RC zusammen und ruderten von ihrem Bootshaus auf der Billerhuder Insel zur „Germania“. Bei der Germania war dann entsprechend eine ganze Menge los. Bei Freibier wurde dann auf dem Steg ein gemütlicher Nachmittag verbracht, bevor es wieder zurück zur Bille ging.

Peter

## **Dove-Elbe Rallye am 30. April**

Bei fast schon zu warmen Sommerwetter galt es die 12km lange Langstrecke zu bewältigen. Im Masters-Gig-Doppelvierer m. Stm. der Altersklasse C belegten unser Boot mit Uwe Hartwig, Michael Schawe, Joachim Störmer, Kai Schupp und Stf. Roswitha Naschke einen sechsten Platz.

Ich startete nun schon im dritten Jahr in Rengemeinschaft mit dem Biller RC und den Hammerdeicher RC.

Im Masters-Gig-Doppelvierer mit Stm. der Altersklasse E wurde von Michael Otto, Karl-Heinz Jahn, Helgo Wosnitza, mir und Stf. Heidi Otto ein unglücklicher zweiter Platz belegt. Das schöne Wetter und das fürstliche Kuchenbuffet im RC Bergedorf entschädigten dann ein wenig für das nicht eingeplante Ergebnis.

Peter

## **Lübecker Ruder-Regatta am 30.April/01.Juni**

Auf den DRV-Regatten ging in diesem Jahr nur Svea Störmer an den Start. In Lübeck belegte sie, zusammen mit ihrer neuen Partnerin Norina Sie Too von der RG Hansa, im Lgw. Juniorinnen-B-Doppelzweier am Samstag und Sonntag jeweils einen ersten Platz. Im Lgw. Juniorinnen-B-Einer wurde von ihr an beiden Tagen jeweils einen zweiten Platz belegt.

Peter

## **Junior/-innen Regatta in München am 07./08. Mai**

Bereits eine Woche später ging Svea in München an den Start. Im Lgw. Juniorinnen-B-Doppelzweier wurde am Samstag ein zweiter Platz errudert, damit qualifizierte sich das Boot für den 1. gesetzten Lauf am Sonntag. Auch

in diesem Lauf der schnellsten Doppelzweier wurde ein zweiter Platz errudert. Im Lgw. Juniorinnen-B-Einer belegte Svea am Samstag Platz 5, was den 2. gesetzten Lauf am Sonntag bedeutete. Hier konnte Svea den ersten Sieg in unserem neuen Einer „Black Pearl“ errudern.

Peter

## **Sternfahrt zu den Wikingern am 14. Mai**

Die diesjährige Sternfahrt zu den Wikingern fand unter dem Motto „100 Jahre Wanderrudergesellschaft die Wikingern“ statt. Das Interesse bei uns sah anfangs ganz gut aus. Auf dem Papier waren wir ein Vierer m. Stm. und ein Zweier m. Stm.

Als wir uns dann am Samstag Vormittag trafen, fehlten zwei Teilnehmer ohne Entschuldigung. Somit blieben sechs Personen übrig. Da die sechs beim Rudern die denkbar schlechteste Zahl ist, haben wir einen Mitstreiter überreden können wieder nach Hause zu fahren. Somit starteten Joachim Willerscheid, Jochen Diestel, Ingrid Tessmer, Roswitha Naschke und ich mit der „Frau Carstens“ zum Bootshaus der Wikingern auf der Peute.

Sah es Anfangs wie ein trüber Tag aus, so wandelte sich das Wetter zu einem schönen Sonnentag. Bei den Wikingern angekommen, war wieder alles bestens organisiert. Es gab ein tolles Buffet und kostenlose Grillwürste. Auf dem Rückweg machten wir einen Abstecher in ein Revier, das für die Protesia bisher ein weißer Fleck auf der Landkarte gewesen ist. Und zwar ruderten wir über den Hove- und Müggenburger Kanal wieder zurück auf die Elbe. Dann ging es über den Zollkanal und Alsterfleet zurück auf unser Ruderrevier auf der Alster.

Peter

## Junior/-innen Regatta in Köln am 21./22. Mai

In Köln konnte am Samstag von Svea und Norina ein weiterer Sieg im Lgw. Juniorinnen-B-Doppelzweier errudert werden. Am Sonntag wurde dann wieder der unliebsame zweite Platz belegt. Im Lgw. Juniorinnen-B-Einer war es dann genau umgekehrt. Am Samstag belegte Svea Platz 3 und am Sonntag konnte von ihr ein weiterer Sieg errudert werden.

## Sternfahrt zum Wilhelmsburger RC am 28. Mai

Traurig, traurig, traurig ! Mangels Beteiligung in unseren Reihen, fand die Sternfahrt nach Wilhelmsburg in diesem Jahr ohne Protesia Beteiligung statt.

## Junior/-innen Regatta in Hamburg am 04./05. Juni

In Hamburg ging man dann nur noch im Lgw. Juniorinnen-B-Doppelzweier an den Start.

Hier gab es eine Wiederholung der Ergebnisse von München. Am Samstag wurde ein zweiter Platz errudert und damit qualifizierte man sich für den 1. gesetzten Lauf am Sonntag. Auch in diesem Lauf der schnellsten Doppelzweier wurde ein zweiter Platz errudert.

Peter

## Deutsche Jugendmeisterschaften in Brandenburg am 24.-26. Juni

Auf den Meisterschaften startete Svea mit Norina nur im Lgw. Juniorinnen-B-Doppelzweier.

Verlief die Saison bisher sehr erfolgreich (nur erste und zweite Plätze) so patzte man diesmal im Vorlauf. Im Halbfinale hatte man dann das Pech, bereits hier gegen die stärksten Boote rudern zu müssen und so verpasste

man knapp das Finale. Im B-Finale konnte man dann wieder überzeugen und belegte Platz 1, mit einer Zeit die für vordere Plätze im A-Finale gereicht hätte.

### Staffelrudern am 25. Juni

Zum diesjährigen Staffelrudern waren wir die Stammrengemeinschaft mit dem Biller RC, dem Itzehoer RC, der Rudervereinigung Bille und zum ersten Mal mit dabei der Eckernförder RC. Da wir trotzdem recht wenige waren und zwischen 5 und 7 Runden pro Person zu Rudern waren, gingen wir von einem eher nicht so guten Ergebnis aus. Nach den ersten beiden Stunden merkten wir dann, daß wir doch nicht so schlecht sind, denn wir pendelten zwischen Platz 7 und 10 herum. Am Ende war der Jubel groß, denn wir belegten von 22 teilnehmenden Teams den achten Platz mit 34 Runden und waren damit das beste Team mit Hamburger Beteiligung.

Die beiden schnellsten Runden unseres Teams wurden von Protesia Mannschaften zurückgelegt und zwar in 12:33 durch Uwe, Michael, Daniel und mir und in 12:55 durch Uwe, Michael, Daniel und Jochen.

Für uns am Start waren: Michael Schawe, Uwe Hartwig, Daniel Fechner, Jochen Diestel, Philipp Blohm, Tom Weise, Walter Bader, Roswitha Naschke, Claudia Beer, Thomas Beer und ich.

Peter

## Meine erste Saison als Leistungssportlerin

Seit nun fast einem Jahr bin ich Leistungssportlerin und trainiere in der RG Hansa. Zusammen mit Norina Sie Too (RG Hansa) startete ich meine Saison



im Leichtgewichts 2x-. Die Saison bestand aus der Regatta in Lübeck, den Internationalen Juniorenregatten in München, Köln und Hamburg und zum Abschluss den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Brandenburg. Für Norina und mich begann die Saison sehr erfolgreich. In Lübeck gewannen wir beide Rennen und in München und Hamburg

belegten wir in jeweils in beiden Rennen den 2. Platz. In Köln belegten wir am Samstag den 1. Platz und am Sonntag den 2. Platz. Die Deutschen Meisterschaften in Brandenburg versprachen sehr spannend zu werden, da immer ein anderes Boot schneller war als wir. Mit einem klaren Ziel, nämlich einer Medaille, fuhren wir also nach Brandenburg. Dort allerdings kam alles ganz anders als gedacht. Nachdem wir aufgrund eines 3. Platz in den Hoffnungslauf mussten, den wiederum deutlich gewannen, wurden wir in unserem Halbfinale nur vierter. Das bedeutete, dass wir trotz gesamt viertschnellster Zeit, nicht einmal in das A-Finale kamen. So platze natürlich auch der Wunsch einer Medaille und die Stimmung war im Keller. Damit der Abschluss der Saison aber nicht noch schlechter wurde, haben wir uns als neues Ziel ein vernünftiges Rennen im B-Finale vorgenommen. So gewannen wir das B-Finale sehr deutlich und hätten mit dieser Zeit einen vierten Platz im A-Finale belegt. Ein kleiner Trost war auch noch, dass die Boote, die im Halbfinale schneller waren als wir die Medallengewinner waren. Im Allgemeinen hatten Norina und ich, mit Ausnahme der DJM, eine sehr erfolgreiche Saison, welche wir auch unseren Trainer Stephan Froelke (RG Hansa) zu verdanken haben.

Svea Störmer



## Sternfahrt zum Biller RC am 02. Juli

Endlich brachten wir mal wieder zwei Boote in Fahrt. Leider spielte das Wetter nicht mit. Es war kalt und immer wieder fing es leicht zu regnen an. Die Biller haben sich mal wieder viel Mühe gegeben. Das Grill- und das Kuchenbuffet waren fantastisch. Aber die Beteiligung anderer Vereine war Dank des miesen Wetters sehr gering. In einer Regenpause machten wir uns auf den Rückweg. Die Pause hielt auch bis zur Rathauschleuse an. Dort erwischte uns dann ein heftiger Regenschauer eiskalt.

Der Regen hörte jedoch nicht auf und begleitete uns bis zur Protesia. In der „Berlin“ ruderten Ingrid Tessmer, Philipp Blohm und Jochen Diestel. In „Frau Carstens“ waren Max Jehmlich, Felix Mahl, Kyra Tessmer und ich unterwegs.

Peter

## Ruderer auf Abwegen - Ultra-Marathon am Rennsteig

Rudern verstehe ich im Allgemeinen als Ausdauersport mit Verbundenheit zur Natur und frischer Luft.

Dies genieße ich gern auch in Form anderer Sportarten wie das Laufen. Laufen tue ich seit meiner Jugend, das bedeutet etwa mein halbes Leben. Laufen gilt als die Sportart die mit geringen materiellem Aufwand und ziemlich frei vor Witterungseinflüssen ausgeübt werden kann, ich mag Laufen, ich laufe etwa alle acht Tage, im Schnitt zwischen 12-15 km und ich liebe es an Landschaftsläufen teilzunehmen. Zu diesen Läufen zählen die Ruderer-Winterläufe in Neumünster, Ratzeburg und Lübeck bei denen eine Strecke von etwa 8 km zurückgelegt werden, aber eben auch Läufe die von regionalen Laufvereinen veranstaltet werden, so habe ich im vergangenen Jahr am Brocken-Marathon teilgenommen, 42 km, bei etwa 1000 Höhenmetern. Dabei bin ich in einer Zeit von knapp über 4 Stunden 270. von 800 Teilnehmern geworden, worüber ich sehr glücklich war.

Nun sehnt sich der Mensch meist immer nach neuen Herausforderungen, bei mir war es eine längere Distanz mit mehr Höhenmetern, da kam mir der Rennsteig-Ultra-Marathon in den Sinn, ein Landschaftslauf in Süd-Thüringen, durch den Thüringer - und Frankenwald. Besonderheit an diesem Lauf ist zum einen die lange Distanz von 72,7 km zum anderen aber die Höhendifferenz von über 2500 Metern. Für mich eine Herausforderung - der Königslauf am Rennsteig.

Die Vorbereitung auf diesen Lauf begann im vorherigen Winter, in Form von Skilanglauf, Ergometertraining und Krafttraining, Ziel ist es die Laufeinheiten langsam zu steigern, d.h. jede Woche 15 Minuten länger Laufen, ich begann mit 2 Stunden bei einer durchschnittlichen Herzfrequenz von 130 Schlägen.

Nächste Woche dann 2:15 Stunden und so weiter, mit Rückschlägen durch Krankheiten, „keine Zeit“ und auch mal „keine Lust“ war ich dann Anfang Mai, 14 Tage vor dem Lauf bei 4 Stunden angekommen, und lief recht locker bei 11 km/h durch. Zweifeln ließ mich das ich ebenerdig entlang der Elbe gelaufen bin und kaum Höhenmeter (bis auf zweimal den Waseberg rauf) gelaufen bin.

Egal, bloß nicht zu viel Denken, einfach machen und los ging es.

Samstag, 21. Mai, 5 Uhr morgens, eine Stunde vor dem Start. Das bestellte Taxi stand vor dem Hoteleingang, das mich von der Westseite Eisenach 6 km zum Rathausplatz zum Start brachte. Ich war recht früh am Startort so konnte ich noch etwas Essen, Trinken aber vor allen Dingen die gespannte Atmosphäre spüren, die Sonne ging auf, es sollte ein warmer Tag bei 25 Grad werden und am Nachmittag Gewitter geben.

Energieriegel und Regenweste im Trikot verstaut, ein letzter Schluck aus der Wasserflasche und es ging los. 2051 Teilnehmer, eine enge Gasse durch die Eisenacher Fußgängerzone und doch kein Gedränge, alle sind ruhig und rücksichtsvoll, kein Vergleich zu kürzeren Distanzen wo geschubst und gedrängelt wird.

Bei km 2 geht es aus der Stadt links ab und die erste Steigung von 280 hm liegen vor uns. Bei km 8 ist der Rennsteig erreicht, mein Rhythmus ist gut, doch laufe ich etwa zu schnell? Durch die schwüle Luft schwitze ich aus allen Poren, mein Hemd ist patschnass, was es auch den ganzen Tag bleiben wird.

Die Steigungen sind okay, die steileren Passagen werden im Kollektiv gegangen, irgendwie so habe ich sie mir vorgestellt, Berg runter mochte ich schon immer gern, das nenne ich gern „einfach laufen lassen“. Die Anfeuerungen der Zuschauer ist phänomenal, die Verpflegung ebenso, 18 Stationen, wobei es an jeder zweiten ein reichhaltiges Angebot von Bananen, Äpfeln, Zitrone, Salz, Haferschleim gab und an jeder Wasser, Cola, Tee, isotonische Getränke und Bananen.

Bei km 54,7 in Oberhof besteht die Möglichkeit des Ausstiegs aus dem Wettkampf mit Zeitnahme. Ich habe es mir angeboten, doch mein Kopf sagte „ das Ziel ist in 19 km, das machst du jetzt auch noch fertig“. Gedacht, getan, und dazu wurde das Wetter schlechter. Das angekündigte Gewitter zog auf, von 25 Grad auf 16 Grad und Regen. Egal, ich konnte gleichmäßig weiterlaufen, ging, wie den gesamten Tag, die steilen Bergaufpassagen, um rhythmisch das Tempo bergab wieder aufzunehmen. Das Ziel in Schmiedefeld war nah, ich passierte das 70 km Schild, was ein schönes Gefühl in mir weckte, wir verließen den Rennsteig bergab, einige links-rechts Kurven und eine lange Zielgrade im Sportstadion von Schmiedefeld, hunderte Zuschauer applaudieren, der Stadionsprecher sagte meinen Namen, Strecke ( am gleichen Tag findet auch ein Halb- und Marathon statt) und meine Zielzeit.

Ich brauchte für die Strecke von 72,7 km mit über 2500 Höhenmetern 7:42,03 Stunden wurde von 2051 Startern 420. .

Ich habe nie erwartet eine Zeit von unter acht Stunden zu erreichen da es hieß unter acht Stunden können nur sehr erfahrene Bergläufer schaffen, die auch im Gebirge trainieren. So freue ich mich noch mehr darüber dass ich diese Herausforderung als Flachländer angenommen und gut hinter mich gebracht habe.

Hagen

## Blaues Band der Osterbek

Am **04. September** findet wieder unsere Clubregatta statt. Nach den großen Erfolgen in vergangenen Jahren hoffen wir auch in diesem Jahr auf eine große Beteiligung.

Um wieder alles reibungslos über die Bühne zu bringen benötige ich wieder eure Hilfe. Es muss der Grillstand, der Getränkeverkauf und das Kuchenbuffet besetzt werden und es werden wieder Freiwillige für Start und Ziel gesucht. Auch über Kuchenspenden würden wir uns sehr freuen. Ich hoffe auf eine rege Beteiligung aller Mitglieder. Bitte beachtet die Aushänge im Trainingsraum. Ihr könnt mir aber auch mailen und mir mitteilen wo ihr mithelfen würdet.

**TERMINE:**

	<i>J = Jugendliche T = Trainingsgruppe Junioren u. Erwachsene B = Breitensportgruppe Erwachsene</i>	J	T	B
20. August	Zielfahrt RC Süderelbe	x	x	x
27./28. August	Wilhelmsburg Vierkampf	x		
	Wilhelmsburg Clubregatta		x	x
03. September	Dreikampf Hanseat	x		
04. September	Blaues Band der Protesia	x	x	x
24./25. September	AAC/NRB Herbstregatta	x		
03. Oktober	Elbe Pokal Lauenburg		x	x
08. Oktober	Matjesregatta		x	x
22. Oktober	Abrudern des AAC/NRB beim RCP	x	x	x
09. November	Fari Cup		x	x
10. Dezember	Adventsrudern	x	x	x

**Bitte für alle Veranstaltungen die Aushänge im Trainingsraum beachten.**

**Bootshaus**

Osterbekstraße 79  
22083 Hamburg  
Tel.: 040/270 29 70  
Mo-Do ab 18.00 Uhr  
Fr. ab 16.00 Uhr

Homepage: [www.rc-protesia.de](http://www.rc-protesia.de)