

BREMER RUDER-CLUB
HANSA



CLUBSCHLÜSSEL

Anrudern • Norddeutsche Ergomeisterschaften • Obleute-Lehrgang

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand

Vorstand berichtet	4
Bist du noch erreichbar?	5
Obleute-Lehrgang	6
Neue Mitglieder	7
Austritte 2016	8
Aus der Fördergruppe Rennrudern im BRC Hansa	9

Training und Regatta

Auf zu neuen Taten	10
Norddeutsche Ergomeisterschaften in Lübeck	14
Heimspiel	18
Heineken Roeivierkamp in Amsterdam	21

Allgemeiner Ruderbetrieb

Anrudern 2016	23
Ausbildung zum Trainer C	26
Anfänger-Ruderkurse	27

Glückwünsche und Termine

Glückwünsche	29
Termine	29

Der nächste Redaktionsschluss ist am 19. Juni 2015

Artikel und Fotos gerne an clubschluessel@brc-hansa.de

Titelfoto: Anrudern 2016

HANSA und „Clubschlüssel“ im Internet: <http://www.brc-hansa.de>

Redaktionsschluss für diese Ausgabe war am 20. März 2016

Impressum Seite: 28

Liebe Clubmitglieder,

wir sind gut in die Sommersaison gestartet. Nach dem Anrudern und dem Osterfeuer bei bestem Wetter und reger Beteiligung haben die Junioren bereits die ersten Langstreckentests auf dem Wasser hinter sich gebracht.

Bereits bis Januar wurden die Deutschen Ruder-Ergometermeisterschaften ausgefahren, bei denen sich Til Hildebrandt auf Platz 2 (Jun. A Lgw.) ruderte. Auch Fynn-Malte Dellinger (Platz 13 Jun. A Lgw.) und Janek Hadamovsky (Platz 11 Jun. A) konnten sehr gute Ergebnisse erzielen. Bei den Frauen konnte sich Wiebke Liesenhoff einen 2. Platz errudern.

Neben den „klassischen“ Ruderwettkämpfen waren aber Junioren und Kinder noch auf einigen Schwimmwettkämpfen in Rostock und Hamburg unterwegs und zeigten auf beiden sehr gute Leistungen. Außerdem wurden zwei Wintertrainingslager in Klingenthal absolviert. Bei den Erwachsenen wurde bereits der Head of the River Amstel in Amsterdam ausgefahren, bei dem auch wieder HANSA-Ruderer beteiligt waren. Hier wird sich aktuell auf die anstehende Saison und die damit verbundenen Regatten vorbereitet.

Dazu gibt es auch wieder einen neuen Bootsverteilungsplan und eine Einordnung der HANSA-Ruderer nach ihren Ruderfertigkeiten. Sollte es dazu Fragen

geben, stehen Ruderwartin und Trainingsleitung gerne zur Verfügung.

Nachdem im Herbst für die Nachfolgerin der „Hamme“ gesammelt wurde, ist inzwischen der Auftrag zum Bau eines Bootes nach unseren Vorstellungen an die Werft „Max Schellenbacher“ in Linz gegangen. Da es sich bei Booten immer noch um Handarbeit handelt, gibt es aber entsprechende Wartezeiten, sodass wir noch keinen Termin zur Taufe des Bootes bekannt geben können. Dieser wird aber rechtzeitig über die üblichen Medien verbreitet werden und sicherlich ein willkommener Anlass für Groß und Klein sein, in den Club zu kommen.

Obwohl wir im letzten Jahr das Stiftungsfest aus Mangel an Beteiligung absagen mussten, hat sich inzwischen eine kleine Gruppe um Klaus Michael, Dirk Guddat und Marcel Steffens gefunden, um auch in diesem Jahr ein Fest zu organisieren. Eine entsprechende E-Mail ist bereits an alle gegangen. Als möglicher Termin wurde der 12.11.2016 genannt. Die Gründungsfeier und die Jubilarehrung, die traditionell im Mai stattgefunden haben, wurden zu einem „Gründungsbrunch“ umgestaltet. Diese Veranstaltung steht noch aus. Die Jubilare werden dann zusammen mit den Sportlern im Herbst geehrt.

Aktuell finden einige Sanierungs- und Renovierungsarbeiten an Haus und Hof

statt. Die Damenumkleide und der Eingangsbereich sind nur einige davon. Hier bitten wir um Verständnis, wenn es dadurch zu Verzögerungen im Betriebsablauf kommen kann. Konstruktive Vorschläge zu Verbesserungen sowie helfende Hände werden gerne angenommen.

Für die anstehende Saison weisen Bootswart und Ruderwartin/2. Vorsitzende Sport noch einmal darauf hin, dass mit Mensch und Material sorgsam umgegangen werden möge. Es wird auch in dieser Saison zahlreiche Anfänger-

Kurse geben. Wer sich im Umgang mit Booten wie der „Ostsee“ oder auch „Adi“ und „Uli“ unsicher ist, der möge bitte einmal mehr um Unterstützung fragen.

Die Clubregatta ist auf den 14. August verschoben worden. Die öffentliche Vorstandssitzung findet am 21.06. um 19:30 Uhr statt.

Wir wünsche allen HANSA-Mitgliedern eine guten Sommer 2016 und freuen uns auf zahlreiche gemeinsame Veranstaltungen.

Der Vorstand

Bist Du noch erreichbar?

Willst du in nächster Zeit **umziehen**?



Hast du eine neue **E-Mail-Adresse**?



Hat sich deine **Telefonnummer** geändert?



Wenn du eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja!“ beantworten kannst, dann schicke bitte ganz schnell eine Nachricht an orgaleiter@brc-hansa.de!

Zur Fortsetzung eines erfolgreichen Sicherheitskonzeptes wurde auch zu Beginn diesen Jahres ein große Gruppe Ruderbegeisterter in Sachen „Sicherheit auf dem Wasser“ fortgebildet. Vormittags gab es dazu einen umfangreichen Vortrag von der Wasserschutzpolizei. Dieser erklärte sehr anschaulich, welche Gefahren uns auch auf unserem geliebten Heimatgewässern antreffen können.

Die Weser ist als Schiffsstraße ein durchaus viel befahrener Fluss und zu welchen Situationen es da kommen kann, haben die verschiedenen Vorkommnisse der letzten Jahre gezeigt. Aber auch der Werdersee ist als Binnengewässer nicht zu unterschätzen. Hier spielen weniger die großen Schiffe eine Rolle (nur die MoBo's der Ruderer sind zur Regatta erlaubt), als die kleinen „Verkehrsteilnehmer“, die da wären: Schwimmer, Hunde, Kinder, Springer von der Brücke, Opti-Segler und natürlich Ruderboote anderer Vereine. Weshalb auch hier eine strikte Verkehrsordnung einzuhalten ist und bei Gefahr durchaus auch die Polizei hinzugezogen werden kann.

Ein besonderes Augenmerk wurde auch auf die Rettungswesten gelegt. Die zu tragen ist zwar noch nicht Gesetz, aber unsere freiwillige Verpflichtung über die Ruderordnung ist durchaus gerechtfertigt. Im Falle des Falles sind die Überlebenschancen dann doch höher.

Nachmittags ging es dann bei einigermaßen guten Wetter (kalt war's trotzdem) auf den Werdersee. In Gruppen zu je 5 Mann/Frau nahmen Gertraude, Gesine und ich den praktischen Teil des „Kleinen Obleute-Scheins“ ab. Dabei wurde nicht nur darauf geachtet, dass die Ruderer ins Boot kommen und wieder raus, sondern schon beim Verladen der Boote in der Halle wurde der Umgang mit dem Material berücksichtigt. Wer Obmann/-frau eines Bootes sein möchte muss die Situation jederzeit im Auge behalten und sollte mit Mensch und Material sicher umgehen können. Als Steuermann sollten die Befehle nach DRV-Richtlinien

(<http://www.rudern.de/bootsobleute-steuerleute/ruderbefehle/>) sicher sitzen, damit die Mannschaft zu jederzeit genau weiß, was sie tun soll. Auch die Ruderfertigkeit sollte vorhanden sein, denn als Obmann/-frau muss man nicht gleichzeitig Steuermann/-frau sein!

So fuhren also zahlreiche Mannschaften vor unseren Augen auf und ab, zeigten ihre Wendemanöver, unterfuhren die Brücke und legten am Steg an. Am Ende des Tages konnten fast alle Teilnehmer ihre Urkunden in Empfang nehmen. Einigen wurde nahegelegt über den Sommer noch etwas Erfahrung zu sammeln und dann im Herbst den praktischen Teil zu wiederholen. Denn es gilt noch immer: Sicherheit geht vor. Alle

anderen sind nun frei, auf der Weser zwischen Wilhelm-Kaisen-Brücke und dem Wehr, sowie auf dem Werdersee, Boote der HANSA zu führen.

Wer mehr zu diesem Thema wissen möchte kommt entweder im November zu dem Kurs „Kleiner Obleute-Lehrgang“, den wir wieder zusammen mit der BSC – Abteilung Rudern durchführen werden, oder besucht im Januar / Februar 2017

den „Großen Obleute-Kurs“ des LRV Bremen (Termine folgen). Natürlich gibt es auch zahlreiche Informationen im Netz auf rudern.de oder bei der Wasserschutzpolizei.

In diesem Sinne auf eine unfallfreie Saison.

Beke Gredner

2. Vorsitzende Sport und Ruderwartin

Neue Mitglieder

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Niels Schoffelen
Andreu Galceran Holtappels
Klaas Utermark
Lorenzo Kunitz
Phillip Stelter
Katrin Schlicht
Petra Demel
Jule Rohm


und wünschen ihnen viel Freude auf dem Wasser und bei den unterschiedlichen Aktivitäten an Land.

Sigrid Martin
Mitgliederverwaltung

Aus der Fördergruppe Rennrudern im BRC Hansa

Mitgliederversammlung am 29.03.2016

Die „Fördergruppe Rennrudern im BRC Hansa e. V.“ hat als eigenständiger gemeinnütziger Verein den alleinigen Satzungszweck, die rennrudersportlichen Wettkampftaktivitäten des BRC Hansa finanziell zu unterstützen und dafür (steuerbegünstigte) Spenden zu sammeln.

Auf der Mitgliederversammlung am 29.03.2016 fanden Neuwahlen des vertretungsberechtigten Vorstands statt, da dieser satzungsgemäß alle zwei Jahre gewählt wird.

Jochen Heck (Vorsitzender) und Manfred Colby (stellv. Vorsitzender / Rechnungsführer) wurden in ihren Ämtern bestätigt. Für den ausgeschiedenen Schriftführer Christian Wesemann wurde Uwe Schüßler gewählt.

Einmal jährlich kommt die Mitgliederversammlung zusammen, so in diesem Jahr Ende März, um über die Entwicklung des Fördervereins und vor allem über die Zuschussanträge des BRC Hansa zu beraten. Aus den Berichten ergab sich,

Unser Dank gilt wieder allen Spendern, die die rennrudersportlichen Aktivitäten im BRC Hansa unterstützt haben.

Für (steuerbegünstigte) zweckgebundene Spenden hier unsere Bankverbindung (der Förderverein ist insoweit berechtigt, Spendenbescheinigungen zu erteilen):

**Fördergruppe Rennrudern im BRC Hansa e.V. - Sparkasse Bremen
IBAN: DE31 2905 0101 0012 0142 88
SWIFT-BIC: SBREDEXXX**

dass der Förderverein im Jahre 2015 für die weitere Unterstützung des Hansa-Leistungssports 3.190,- € an Spendeneingängen zu verzeichnen hatte. Erfreulich ist, dass den Spenden nur sehr geringe Verwaltungsausgaben gegenüber stehen!

Im Kalenderjahr 2015 wurde vom BRC Hansa ein Zuschussantrag für die beabsichtigte Anschaffung eines Empacher Kombi-Zweiers gestellt. Der Zuschuss wurde insoweit bis zu einer Höhe von 8.000,- € bewilligt, bislang jedoch nicht abgerufen. Weitere Anträge liegen nicht vor.

Dirk Guddat vom BRC Hansa berichtete über die aktuellen leistungssportlichen Aktivitäten der A- und B-Junioren/innen und stellte ein Sponsoringkonzept zur mittelfristigen Finanzierung von Rennbooten für den Leistungssport im BRC Hansa vor. Es wurde vereinbart, dass insoweit noch weitere Gespräche zwischen den Vorständen des BRC Hansa und des Fördervereins geführt werden sollen.

Auf zu neuen Taten

Das neue Jahr ist gerade eine Woche alt, als sich der wettkampforientierte Teil der Kinderabteilung (Jonah Lohse, Tom Requardt, Antonia Paul, Ellie Waite und Endrik Brettmann) und das Junior-B-Team (Til Hildebrandt, Janek Hadamovsky, Fynn-Malte Dellinger, Yva-Yara Schmitz und Neele Benjes) mit Trainer Dirk Guddat, Schwimmtrainer Daniel Wolf, Sportvorsitzender Beke Gredner und Trainingsleitung Wiebke Liesenhoff zum ersten Wettkampf des Jahres auf den Weg nach Rostock macht.

en Schwimmwettkampf nach Rostock und zurück zu fahren, lohnt sich ja nicht wirklich. In vergangenen Jahren lag dieser Wettkampf zumeist an einem Wochenende mit dem Ergo-Wettkampf in Lübeck, so dass man beide Wettkämpfe miteinander verbinden konnte. So aber nicht im letzten und in diesem Jahr. Nachdem wir letztes Jahr in Rostock pausiert hatten, wollten wir dieses Jahr aber wieder hin, und so kam die Idee eines Trainingswochenendes in Rostock mit abschließendem Schwimmwettkampf



Lange haben wir überlegt, ob wir wirklich dabei herausfahren sollen, denn nur für ein paar Stund-

Gesagt, getan! Einige Tage, Stunden, Telefonate und Mails später stand der Plan, und so machten wir uns am Freitag, den 08.01.16 am frühen Nachmittag mit zwei Bussen auf den Weg nach Rostock.

Trotz Glättevorhersage kamen wir rutschfrei und schneller als gedacht in Rostock an und konnten in den Sportlerunterkünften des ORC Rostock Quartier beziehen.

Damit wir auch etwas in den Magen bekamen, mussten wir als Erstes einkaufen. Gekocht und gegessen wurde nach Geschlechtern getrennt, da wir in vier Häusern schliefen und uns auch in Kleingruppen versorgen mussten. Immerhin bekamen wir jeweils alle männlichen und weiblichen Vertreter in einen Raum. Das Einkaufsteam bestand nach Order von Dirk je Geschlecht aus einem Betreuer, einem Mitglied des Junior-Teams und einem Mitglied der Kinderabteilung. Während die Betreuer dem Einkauf mehr als „Deko“ mit beratender Funktion beiwohnten, sollten die Sportler sich selbst Gedanken um das, was man essen wollte, sowie um die notwendige Menge der Nahrungsmittel machen. Gelernt haben dabei wohl alle Seiten.

Auch das anschließende Zubereiten der gewählten Speisen gestaltete sich als nicht so einfach wie gedacht. Liebe Eltern, lasst eure Kinder doch bitte zumindest mal Kartoffeln kochen...

Auch das nötige Zubehör wie Töpfe in ausreichender Größe und Suppenkellen

musste aus allen Häusern zusammengetragen und kombiniert werden, und nachdem dann auch noch ein Haufen Stühle die Häuser gewechselt hatte, standen bei den Mädels bereits dampfende Pellkartoffeln mit Quark, Tzatziki und Sahneheringen auf dem Tisch, während die Jungs noch an ihrem deutschen Eintopf schnippelten.

Gesättigt und müde fielen alle nach kurzer Zeit in ihre Betten und schliefen, bis am frühen Morgen der Weckdienst um die Häuser zog, damit auch alle pünktlich um 7 Uhr auf dem Ergo saßen. Das hat auch Dank eines Rostocker Trainers, der, um uns aufzuschließen, extra früher kam, auch wunderbar geklappt, und so wurde die erste Trainingseinheit bei lauten musischen Klängen zum Wachwerden absolviert. Während Beke, Daniel und Wiebke sich sportlich auf dem Ergo betätigten, kümmerte Dirk sich um das leibliche Wohl und holte Brötchen.

Nach dem wohlverdienten Frühstück und, zumindest bei den Mädels, anschließender Vorbereitung des Mittagessens gab es eine kurze Pause, bevor alle geschlossen den Kraftraum unsicher machten. Unter den wachsamen Augen von Dirk und Wiebke konnten im spontan entworfenen Hantelprogramm diverse neue Übungen ausprobiert und Geräte getestet werden. Für ein wenig Muskelkater hat das bestimmt nicht nur bei Daniel und Beke gesorgt.

Die Mädels waren nach anschließender



Dusche jedenfalls platt und verlangten nach ihrem Bett, so dass die morgendliche Zubereitung des Essens sich als richtig erwies. Zum bereits fertigen Salat musste nur noch das Fleisch in die Pfanne, dazu die übriggebliebenen Kartoffeln vom vorigen Abend auf den Tisch, und dann wurden die hungrigen Mägen gefüllt. Bei den Jungs ging es vermutlich ähnlich zu.

Nach dem Mittagessen durften die müden Damen zurück ins Bett, ehe am Nachmittag eine Laufeinheit durch einen nahegelegenen Wald auf dem Plan stand, die trotz Schnee und Eis von Sportlern und Betreuern unfallfrei bewältigt und von einer abschließenden Gymnastikeinheit gekrönt wurde.



Nachmittag und Abend vergingen mit Essenspause in der Vereinsgaststätte kurzweilig mit Spielen sowie dem weitestmöglichen Aufräumen der Unterkunft.

Am Sonntagmorgen ging es wieder früh aus den Betten und nach dem Frühstück

und dem Packen der restlichen Sachen direkt in die Rostocker Neptunhalle zum Schwimmwettkampf.



Hier traten die Bremer als externe Exoten gegen ausschließlich Mecklenburger Rudervereine an und schlugen sich sehr gut. Drei Siege, einer für die Junior-

Mixed-Staffel und zwei für Ellie, sowie sechs zweite Plätze für Daniel, Beke, Neele und wiederum Ellie und ein dritter Platz für Daniel zeigten, dass sich das Schwimmtraining wieder einmal gelohnt hatte.

Nach der abschließenden Siegerehrung wurde noch schnell das obligatorische Mannschaftsfoto vor der Schwimmhalle geschossen, ehe es wiederum entgegen aller Vorhersagen rutschfrei und zügig nach Hause ging.

Alles in allem, ein Wochenende, das sich in jeder Hinsicht gelohnt hat.

Wiebke Liesenhoff

Arbeitsdienst schon abgeleistet?

Gemäß unserer Satzung hat jedes aktive und jugendliche Mitglied unter 60 Jahren Arbeitsdienst für den Club zu leisten oder stattdessen für nicht geleisteten Arbeitsdienst einen Geldbetrag zu entrichten. Die Mitgliederversammlung hat die Anzahl der zu leistenden Arbeitsstunden auf 5 und die Ersatzleistungen in Geld auf 20 Euro je Stunde festgesetzt. **Es sei noch einmal daran erinnert, dass der Arbeitsdienst bis zur Mitgliederversammlung im Februar 2017 abgeleistet werden muss, andernfalls wird die Zahlung fällig.** Die Arbeiten werden von unserem Hauswart (E-Mail: hauswart@brc-hansa.de) eingeteilt.

Wir möchten die betreffenden Mitglieder noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass der Arbeitsdienst grundsätzlich jeweils am **1.Samstag im Monat** (9.00 bis 14.00 Uhr) geleistet werden kann. Treffpunkt ist im Bootshaus. In Absprache ersatzweise auch Dienstag vormittags in der Zeit von 9.00 bis 13.00 Uhr.

Bitte die Teilnahme vorher in die Liste am schwarzen Brett eintragen oder telefonisch / E-Mail mit unserem Hauswart abstimmen.

Der Vorstand

Norddeutsche Ergomeisterschaften in Lübeck

Nur eine Woche nach dem Trainingswochenende in Rostock begab sich die gleiche Truppe, nur um ein paar

Jahrgangs beendete sie das Rennen insgesamt als Siebte mit einer guten Zeit. Im darauf folgenden Rennen der



erkrankte, verletzte oder unlustige Personen geschrumpft und um FSJler Jonas Ostersehle gewachsen, auf den Weg nach Lübeck, um sich mit ganz Ruder-Norddeutschland auf dem Ergometer zu messen.

Trotz erneut angekündigter Glättegefahr hielt sich selbige von uns fern, und wir kamen mit beiden Bussen pünktlich in Lübeck an.

Während die Kinder sich noch entspannt zurücklehnen konnten, musste Neele Benjes bei den leichten B-Juniorinnen als Erste ran. Als Schnellste ihres (jüngeren)

schweren B-Juniores dominierte Janek Hadamovsky seinen Lauf vom Start an, doch erst nach dem zweiten Lauf stand er als Sieger und Norddeutscher Meister mit 12 Sekunden(!) Vorsprung fest.





Im nächsten Rennen gingen mit Til Hildebrandt und Fynn-Malte Dellinger bei den Leichtgewichten gleich zwei aussichtsreiche Kandidaten auf die Medaillentränge ins Rennen. Hier ging es, wie bei Leichtgewichten gewohnt, etwas enger zur Sache als bei den Schweren, und nach Zusammenrechnung der Läufe stand Fynn auf Rang fünf und Til nach Janek als unser zweiter Tagessieger und Norddeutscher Meister fest!

Im Team der Uni Bremen in Renngemeinschaft mit dem BRV von 1882 sicherten sich dann Wiebke Schütt und Marie Wintjen den zweiten Platz im Achter-Sprint der Damen, bevor Wiebke Liesenhoff bei den Masters Frauen 30-39 Jahre die jüngere Konkurrenz in die Schranken wies und den dritten Tagessieg sowie den norddeutschen Meistertitel zur HANSA holte.



Am Nachmittag durften dann endlich auch die Kinder ran. Als unser Jüngster startete Endrik Brettmann bei den 13-jährigen Jungs zuerst. Sein hohes Anfangstempo konnte Endrik leider nicht bis zum Schluss halten und kam auf einem immer noch guten sechsten Platz ins Ziel.

Jonah Lohse hatte von unseren Kindern in seinem Rennen der 14-jährigen Jungs die meisten Konkurrenten. Dennoch fuhr

er in einem konstanten Rennen auf Rang drei ins Ziel und durfte sich über die Bronzemedaille freuen.



Erschöpft und zufrieden machten wir uns anschließend auf den Heimweg nach Bremen – natürlich wieder rutschfrei.

Bei den leichtgewichtigen 14-Jährigen blieb Tom Requardt das Rennen über konstant im Mittelfeld, was ihm nach absolvierten 1000 Metern ebenfalls die Bronzemedaille einbrachte.

Wiebke Liesenhoff

Unsere Clubzeitung wäre in diesem Umfang nicht möglich,
wenn wir unsere Inserenten nicht hätten.

Wir bedanken uns bei Ihnen für ihre Kooperation!

Liebe Mitglieder: Bitte beachtet die Anzeigen und werbt neue Inserenten,
damit unsere Zeitung noch umfangreicher und interessanter wird.

Wenn Sie Interesse an einer Anzeige in dieser Zeitung haben
und damit auch den Rudersport in unserer HANSA fördern möchten,
wenden Sie sich bitte an

Annegret Schiefer 0421-445355

Heimspiel

Das letzte Wintersaison-Wettkampfwochenende bestritten Kinder und Junioren sowie vereinzelte Masters und Senioren am ersten März-Wochenende in Bremen.

Samstag brachte uns der Zug nach Grohn in die Jacobs-University, wo wir erstmals in der Sporthalle die Ergos berudern durften. Der heilige Hallenboden war fast komplett mit Teppichmatten ausgelegt, und für die Stellen ohne Teppich (ca 20 cm x 40 cm hinter etwa zehn Ergos) waren für die Straßenschuhe tragenden Betreuer und Trainer vorsorglich Plastiküberzieher bereitgelegt worden.

Bei Meldungen fast ausschließlich aus Bremen, war die Konkurrenz in allen Rennen überschaubar. Lediglich in den Rennen der Deutschen Hochschulmeisterschaften auf dem Ergo wurde es etwas

bunter und die Starter kamen von weit her bis aus Tübingen, München und Friedrichshafen!

Aber zuerst zu unseren Junioren: Janek Hadamovsky musste als Erster ran und fuhr souverän den Landesmeistertitel Bremens ein. Fynn-Malte Dellinger musste kurzfristig passen und Til Hildebrandt war schon länger krank, so dass uns hier sichere Medaillen flöten gingen.

Dafür ruderten Neele Benjes und Yva-Yara Schmitz schneller als die gesamte leichtgewichtige B-Juniorinnen-Konkurrenz und erruderten für die HANSA einen Doppelsieg sowie den Landesmeistertitel für Neele.

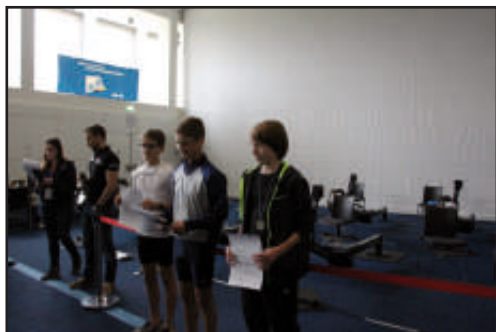


Auch bei den Kindern war das Teilnehmerfeld krankheitsbedingt ein wenig geschrumpft. Bei den 14-jährigen Jungs

fuhr Jonah Lohse ein tolles Rennen und hielt seinen lange gleichauf rudern den Gegner bis zur Ziellinie in Schach, was auch ihm den Sieg und Landesmeistertitel einbrachte.



Tom Requardt hatte da etwas mehr mit der Konkurrenz zu kämpfen und wurde knapp Zweiter.



Bei den 14-jährigen Mädchen ruderte Ellie Waite der Konkurrenz auf und davon, belegte mit deutlich über zehn Sekunden Vorsprung Rang eins und beanspruchte damit den Landesmeistertitel für sich,

während ihre Zweierpartnerin Antonia Paul das Rennen verletzungsbedingt abbrechen musste.



Kommen wir zu den etwas älteren Semestern. Fast könnte man meinen, der Vorstand hätte sich verabredet, dort anzutreten.

Bei den Masters-Frauen konnte Trainingsleiterin Wiebke Liesenhoff sich gegen ihre Konkurrentin durchsetzen und den Sieg für die HANSA holen.



Im Männer Staffel-Vierer trat die Mannschaft mit Finanzvorstand Jan-

Christian Meyer, stellvertretendem PR Marcel Steffen, Ruderkursbeauftragtem David Weigel und Christian Heimeier an, um knapp, aber verdient, Zweiter zu werden.

Auch bei den Hochschulrennen war die HANSA erfolgreich im Team der Uni Bremen vertreten. Wiebke Schütt siegte hier nach einem tollen Rennen mit ihrem Partner Yannick Schmols im Mixed-Zweier. Lange hatten sie das Rennen angeführt, bis die Konkurrenz näher kam, aber nicht vorbeizog. Die Ziellinie überquerten beide „Boote“ dann exakt zeitgleich und heimsten damit den lautesten Applaus des Tages ein.



Den Sonntag verbrachten die Junioren, Jonah und Seniorin Tessa Kuhn dann auf dem Werdersee, um unter den wachsamen Augen ihrer Trainer und Landestrainer den Langstreckentest zu absolvieren.



Damit ist die Wintersaison nun offiziell vorbei, und bereits zwei Wochen später geht es für Junioren, Kinder und Wiebke Schütt ins LRV-Trainingslager nach Uelzen.

Wiebke Liesenhoff

Auch im Frauen-Vierer und Mixed-Achter war Wiebke siegreich und zählte damit zu den erfolgreichsten Starterinnen der Veranstaltung.

Heineken Roevierkamp in Amsterdam – 11.03.-13.03.2016

Wie bereits im vorigen Jahr, so hat sich auch dieses Jahr zum Auftakt der Rudersaison wieder eine Gruppe von acht Damen + Steuerfrau zusammengefunden, um in Amsterdam bei schönstem Frühlingswetter den Vierkampf des Heineken Cups zu bestreiten.

Ausgetragen vom Studentenruderverein ASR Nereus starteten insgesamt 436 internationale Teams, um sich auf den Strecken von 5000 m, 2500 m, 750 m und 250 m auf der Amstel zu messen.

verschiedensten Regionen angefahren, um sich in Amsterdam zu treffen und bei werdender Dunkelheit das Boot aufzuriggern und sicher zu lagern. Mit Judith Maurer (BRV), Carina Böhlert, Eleni Melis (BRV), Luisa Neerschulte, Sabine Jäger (Angaria Hannover), Ann-Kathrin Weber (BRCH), Melanie Kanz (BRV), Sarah Kohl und Steuerfrau Ricarda Lang (BRCH) sowie Trainer Sören Dannhauer (BRV) war die Mannschaft komplett. Die Stimmung war



Bereits am Donnerstagnachmittag wurden am BRC Hansa die Riemen eingepackt und das Boot „John“ auf den Hänger des BRV v. 1882 verladen, um pünktlich am Freitag nach Amsterdam aufbrechen zu können. Schon bei der Anreise kam das Team aus den

schon geladen mit Vorfreude auf die kommenden zwei Tage, und trotz kleiner Kommunikationsschwierigkeiten mit dem Hostel konnte sich abends noch mal in Ruhe zusammengesetzt werden, um den Verlauf der nächsten Tage zu besprechen.

Frühmorgens am Samstag saßen dann alle zum ersten Mal gemeinsam im Boot, Einstellungen wurden angepasst und eine kleine Übungseinheit gefahren, bevor es dann um 13:00 Uhr zum Abholen der Startnummer ging und man sich schon auf den Weg zum Start begab. Leider gibt es kein Foto von dem wirren und von Sonne eingerahmten Chaos, welches sich in den Wartezonen vor dem Start abspielte, doch dank Zusammenarbeit und Koordination im Boot wurde diese Hürde bereits ohne Probleme gemeistert. Vom Start bis zum Ziel waren am Samstag die 2500 m angesetzt, die flüssig und mit Begeisterung gefahren wurden. Direkt im Ziel wurde sich dann für die 250 m Strecke eingeordnet, die aufgrund eines Krebses etwas weniger schnell verlief, jedoch souverän ins Ziel gefahren wurde.



Nach dieser ersten Etappe konnten wir uns etwas Freizeit gönnen. Sightseeing und vor allem dem Wunsch nach Käse wurde mit Freude, bei Sonne und angenehmen Temperaturen, nachgegangen, um abends gemeinsam bei einem pinken Burger zu verschnauften und schon mal Kräfte zu sammeln für die beiden noch fehlenden Strecken am Sonntag.

Frühmorgens am Sonntag ging es dann nach dem Startnummerntauschen erneut auf die Strecke und zum 5000-m-Start, der nur knapp vor dem Start der ersten

Division erreicht wurde und zu noch viel mehr Chaos führte als am Vortag, doch auch dies wurde mit Humor und Geduld auf sich genommen, um dann pünktlich selbst am Start zu liegen und die 5000 m flüssig zu meistern. Durch die vielen Brücken, Überholmanöver und den Ansporn eines Fans wurde es eine anstrengende und doch auch lehrreiche Strecke, die viel Spaß gemacht hat.

Zum Schluss wurde nun noch für die letzte Strecke von 750 m die Startnummer getauscht und aufs Wasser gegangen. Nach viel Wartezeit und der intensiven Auseinandersetzung mit verschiedensten Hausbooten wurden wir zum Start gerufen und mussten diese Strecke allein rudern, ohne ein gegnerisches Boot an der Seite. Mit viel Elan und der letzten Kraft wurde auch hier erneut eine gute Leistung abgelegt, und mit viel Gegröle und Applaus wurden wir im Ziel von den vielen Zuschauern am ASR Nereus begrüßt.

Nach dem Ausrudern, Bootabbauen und Verladen konnten wir auf ein erfolgreiches und schönes Wochenende zurückblicken, an dem wir als völlig zusammengewürfelte Mannschaft den 5. Platz belegten und ruderisch viel Spaß dabei hatten, an der frischen Luft und auf dem Wasser Zeit miteinander zu verbringen.

Ricarda Lang



Anrudern 2016

Das Anrudern 2016 fand bei herrlichstem Wetter und unter reger Beteiligung statt.

Anschließend gab es in altbewerter Manier Kaffee und Kuchen, sowie Tomatensuppe.



Mit sage und schreibe 13 Booten machten wir uns am Sonntag, den 3. April auf zum Wehr. Eine regelrechte rote Armada zog sich die Weser hoch, um dort lautstark durch den 1. Vorsitzenden Klaus Michael die Saison zu begrüßen.



So kann die Saison starten! Und so sollte sie weiter gehen. Ein paar Wehrmutstropfen gibt es allerdings schon. Die Bestellung des Hamme-Ersatzbootes zog sich aufgrund von Sicherheitsdiskussionen in die Länge und die angeschriebenen Werften können sich nicht über mangelnde Nachfrage beklagen, was zu entsprechenden Wartezeiten führt.

Die Suche nach Ausbildern für Anfängerkurse ist auch jedes Jahr wieder Thema. allerdings konnte ich hier schon einmal mit David Weigel sehr tatkräftige Unterstützung finden. Er hat die gesamte

Organisation der Kurse übernommen! Wer sich also in diesem Bereich engagieren möchte ist herzlich willkommen.

Und damit wären wir schon mitten drin in der Diskussion über Menschen und Boote. Letztendlich ist es müßig, das ein weiteres Mal zu sagen, aber es scheint irgendwie immer wieder von Nöten zu sein:

Sowohl Menschen als auch Boote sind mit Sorgfalt zu behandeln! Wir haben alte Boote und wir haben neue Boote, große und kleine, schwere und leichte. Menschen ebenso. Nur Menschen können sich ggf. wehren, Boote nicht. Besonders ins Auge fällt mir dabei leider immer wieder die Ostsee. Ein relativ neues Boot, relativ schnittig für den Breitensport aber dennoch nicht ganz einfach im Umgang! Es ist zu tragen wie ein Rennboot! Dabei glatt wie eine Flunder und durchaus nicht ganz leicht. Wer also dieses Boot fahren möchte ist dazu natürlich herzlich willkommen. Auch bei schlechtem Wasser lässt sich dieses Dampfschiff mit niedrigem Einstieg gut durch die Wellen manövrieren. Aber so sehr es auch für das Handycap-Rudern gebaut wurde, es braucht Kraft um es ins Wasser und auch wieder heraus zu bekommen. Bitte fragt mich oder ein anderes Clubmitglied lieber noch einmal, bevor ihr mit diesem Boot aufs Wasser möchtet. Es hat keine Griffe und eine weitere helfende Hand sollte unter uns Ruderkameraden doch immer vorhanden sein. Und dabei kommt man schon ganz fein in Kontakt mit den vielen bekannten und unbekanntem Gesichtern,

die sich in unserer Bootshalle tummeln.

Denn: es wird parallel zum normalen Ruderwahnsinn auch wieder kräftig ausgebildet! Darüber hinaus kommen natürlich auch neue Leute aus anderen Städten und Vereinen zu uns!



Und so schließt sich der Kreis: geht mit den Booten sorgsam und pfleglich um, sie sind unser aller Eigentum und in der Neuanschaffung doch recht teuer (ich meine wir haben grade 16.000 Euro für den Hamme-Ersatz gesammelt, Skulls sind da nicht mehr drin!!!) und begegnet den Menschen in unserem Club genau so, wie ihr wollt, dass auch mit euch umgegangen wird. Bitte.

Ich setze auf eine starke, fröhliche und solidarische HANSA, die sich den Sommer über weiterhin so präsentieren



wird wie zum Anrudern und bei Kaffee und Kuchen gemeinsam die Zeit genießt!!

In diesem Sinne

Eure 2. Vorsitzende Sport und
Ruderwartin Beke

(und ja, ich habe auch ein Privatleben
und ja, ich komme auch zum Rudern in
den Club und möchte mal nicht blöd von
der Seite angelabert werden ;))



Ausbildung zum Trainer C im Leistungssport Rudern

Als FSJler unseres Vereins habe ich mich in Ratzeburg zum Trainer C ausbilden lassen. Mit 25 anderen FSJlern aus ganz Deutschland verbrachte ich zwei Wochen in der Ruderakademie, welche gleichzeitig auch als Olympiastützpunkt für Rudern fungiert.

Ein umfangreiches, interessantes Programm wurde uns angeboten:

Von 9-18 Uhr durften wir an Seminaren wie beispielsweise Sportmedizin, Sportbiologie, Kommunikation, Ernährung, Sicherheit, Wanderfahrten, Rudertechnik und Techniktraining teilnehmen. Abends gab es die Möglichkeit, die zuvor gelernte Theorie, in der Sporthalle, in die Praxis

umzusetzen. Auch hier war das Angebot vielseitig. Unter anderem nahmen wir an der Erwärmung, am Laufzirkel, am Kraftzirkel, am Krafttraining, sowie an Dehnungsübungen teil.

Da in die Ruderakademie auch ein Sportinternat integriert ist und die Sportler eine Menge kcal zu sich nehmen müssen, war die Verpflegung ausgewogen und vor allem reichhaltig.

Ich konnte sehr viel Neues aus diesen Seminaren mitnehmen und freue mich nun, das Erlernte während des Trainings im Club umsetzen zu können.

Jonas Ostersehle

Unsere Clubzeitung wäre in diesem Umfang nicht möglich,
wenn wir unsere Inserenten nicht hätten.

Wir bedanken uns bei Ihnen für ihre Kooperation!

Liebe Mitglieder: Bitte beachtet die Anzeigen und werbt neue Inserenten,
damit unsere Zeitung noch umfangreicher und interessanter wird.

Wenn Sie Interesse an einer Anzeige in dieser Zeitung haben
und damit auch den Rudersport in unserer HANSA fördern möchten,
wenden Sie sich bitte an

Annegret Schiefer 0421-445355

Anfänger-Ruderkurse

Einige von uns werden es sicherlich schon bemerkt haben: Es sind ein paar neue Gesichter im Club unterwegs. Seit Anfang April führen Frank Schwan, Lena Loges und Jonas Ostersehle Neulinge in das Rudern ein. Dabei betreuen Sie jeweils eine feste Vierergruppe, mit der sie ein Mal pro Woche auf's Wasser gehen. Diese Schnupperkurse gehen über acht Einheiten, dauern also etwa zwei Monate.

Das Kursangebot ist auf unserer Internetseite unter Angebote, Ruderkurse ausgeschrieben und es gibt große Resonanz darauf: Im Mai starten drei weitere Kurse, die von Beke Gredner, Wiebke Schütt und Gesine Gollasch geleitet werden und bereits ausgebucht sind.

Später im Sommer gibt es noch einige freie Plätze in den Kursen von Kim Schlingmann und Ralph Bohlmann. Wenn ihr in eurem Bekanntenkreis noch Ruderinteressierte habt, verweist sie gerne auf die Internetseite. Dort steht auch, wie sie sich anmelden können.

Wer Lust hat, seine Rudererfahrung und -begeisterung an potentielle neue

Mitglieder weiterzugeben, kann sich gerne bei mir melden! Als Übungsleiter einen Kurs zu geben, ist eine tolle Möglichkeit mit kalkulierbarem Arbeitseinsatz (acht Einheiten + eine Abschlussveranstaltung) unseren Club zu unterstützen und kann als Arbeitsdienst angerechnet werden.

Aber es muss nicht gleich ein ganzer Kurs sein: Es ist schon eine große Hilfe, wenn wir den neuen Ruderern und ihren Ausbildern freundlich gegenüberstehen und bei Bedarf mit nettem Rat und Tat zur Seite stehen, sodass die Neuen sich bei Hansa willkommen fühlen.

Wer die Neumitglieder genauer kennenlernen möchte, kriegt dazu am Samstag, den 16. Juli, eine gute Gelegenheit: Dann machen wir mit den Teilnehmern der ersten sechs Kurse zum Abschluss eine kleine Wanderfahrt die Weser hinauf. Wir können die Begleitung einiger „alter Hasen“ gut gebrauchen. Wer mitfahren will, meldet sich bitte bei mir.

David Weigel

Organisation Ruderkurse

E-Mail: ruderkurse@brc-hansa.de

Impressum Clubschlüssel:

Herausgeber: Bremer Ruder-Club HANSA (1879/1883) e.V., Werderstr. 64, 28199
Bremen

Telefon: (0421) 53 29 57, Gaststätte (0421) 59 62 84 60

Vereinsregister: Amtsgericht Bremen, Nr. 39 VR 2677

Konto: Die Sparkasse Bremen (BLZ 290 501 01), Kto. 113 8965
IBAN: DE08 29050101 000 1138965
BIC: SBREDE22XXX

Redaktion: Dirk Guddat, Kathleen Behnken, Sigrid Martin, Annegret Schiefer,
Kim Schlingmann

Fotos: Dirk Guddat

Druck: CEWE-PRINT GmbH, Meerweg 30-32, 26133 Oldenburg

Homepage: www.brc-hansa.de

Die Clubschlüssel-Ausgabe 3/16 erscheint voraussichtlich im Juli.

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/16 war der 20. März 2016.

Der Redaktionsschluss für den Clubschlüssel 3/16 ist der 19. Juni 2016.

Für eingereichte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung, ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge werden unzensuriert veröffentlicht.

Sie müssen nicht mit der Meinung der Redaktion und des Vorstandes übereinstimmen. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Konto „Fördergruppe Rennrudern BRCH“

IBAN: DE31 2905 0101 0012 0142 88

BIC: SBREDE 22XXX

Öffnungszeiten Büro BRC HANSA:

In der Zeit vom Anrudern bis zum Abrudern (Sommer) von 17:00 - 19:00 Uhr, mittwochs

In der Zeit vom Abrudern bis zum Anrudern von 17:30 - 18:30 Uhr, mittwochs

In den Ferien geschlossen.

Glückwünsche

**Wir gratulieren herzlich
- zum runden bzw. besonderen Geburtstag:**

Bärbel Borrmann
Russell Bewick
Wolfgang Wicke
Gisela Temme
Gerd Rau
Payam Franz
Yahya Tüfekciler
Peter Martin
Marco von Rittern
Onno Kriens
Ronald Hillebrand
Ann-Kathrin Weber

Die Redaktion bittet alle Mitglieder ständig um Informationen über weitere freudige
Ereignisse!
Auch Selbstanzeigen werden gern berücksichtigt!

Termine

April:

- 03. Anrudern
- 04. Vorstandssitzung
- 09. Heringsrudern (ORVO)
- 23./24. Regatta Münster
- 23. Vorfahrt zur Teufelsmoor-Rallye (RV OSch)
- 24. Teufelsmoor-Rallye (RV OSch)
- 30./01.05. Regatta Lübeck

Mai:

- 01. Wesermarathon
- 01.-31. Rudern Mecklenburgische Seen
- 02. Bratkartoffelfahrt nach Hasenbüren
- 07./08. Bremer Regatta
- 07. Brunch zum Gründungstag der HANSA
- 09. Maibowle der Damen mit VRV und LRV
- 12. Maibock der Herren
- 13.-17. 11. HANSA-Himmelfahrt Berlin
- 13.-22. Barkenhexenfahrt Italien
- 21. Tidenrallye
- 21./22. Regatta Otterndorf
- 21./22. Internationale Junioren-Regatta Köln

Juni:

- NN Midsommarrudern (Aushang beachten!)
- 01.-30. Rudern Mecklenburgische Seen
- 04. Arbeitsdienst
- 04./05. Oste-Marathon Hemmor
- 04./05. DRV-Junioren-Regatta in Hamburg
- 11. Tageswanderfahrt nach Spille/Ochtum
- 11./12. Landesentscheid Kinder in Hamburg
- 11./12. DRV Masters Championat in Werder/Havel
- 18. Rund um die Strohhauser Plate
- 19. Redaktionsschluss Clubschlüssel
- 21. öffentliche Vorstandssitzung
- 23.-26. Dt. Jahrgangsmeisterschaften U17/U19/U21 in Essen
- 24.-03.07. 1. Bremer Barkenbrüder auf der Elbe
- 30.-03.07. Bundeswettbewerb Salzgitter

Juli 2016:

- NN Wattwanderung
- 01.-03. Dt. Hochschulmeisterschaften
- 01.-30. Rudern Mecklenburgische Seen
- 02. Arbeitsdienst
- 29./30. Euro Masters Regatta München