RUDER-UNION ARKONA

Berlin -1879- e.V.

UNIONSSPIEGEL

Tag der offenen Tür, der 2000. Atemzug & "Ich hab richtig Bock"

Heft Nr. 443
Mai, Juni, Juli, August 2023

Inhalt

Vorwort vom 1. Vorsitzenden Ausgabe Nr. 443 4
„Ich habe richtig Bock“ 6
Der 2000. Atemzug 8
Kleiner Einblick in Niclas Schröders Training 10
Noras Wintertraining 12
Skitrainingslager 16
Sprintteam Berlin beim 51. Heineken Roeivierkamp Amsterdam 18
Langstrecke und Rangliste der B-Junioren 22
Tag der offenen Tür bei Arkona 23
Wanderrudern 2023 24
Winterwanderung 2023: Man lernt nie aus! 25
Rudern, Schwimmen und „pistol squats“ 27
Literaturküche 29
Vereinswettbewerb 2022 31
LRV-Sommerwettbewerb 2022 33
Termine Mai bis September 2023 34
Einladung zur Mitgliederversammlung 35
Einladung zum Event „Rudern gegen Krebs“ 36
Mitgliederbewegungen 37
Spendeneingang & Crowdfunding 38
Allgemeine Informationen zu Spenden und Mitgliedsbeiträgen 39
Geburtstage der Mitglieder 42
Vorstand und Ansprechpartner 46
Impressum und Kontakt 47
Vereinsartikel 48

Vorwort vom 1. Vorsitzenden Ausgabe Nr. 443

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde, Eltern und Kinder, liebe Förderer,

nun sind die ersten 4 Monate vom neuen Jahr schon wieder vorbei.
Hoffe, Du hast den Winter, der ja nicht allzu streng ausgefallen ist, gut überstanden.

In den winterlichen Monaten haben unsere Mitglieder gezeigt, dass sie auch mit Unregelmäßigkeiten klar kommen. Danke an alle, die unsere Sofort-Energieeinsparmaßnahmen (fast) geräuschlos ertragen haben.
Die Reduzierung der Raumtemperaturen und Beleuchtung hat uns nicht nur eine Energieeinsparung gebracht, sondern wir konnten auch damit zur CO2-Reduzierung beitragen. Im Vergleich zu 2019/21 haben wir im gleichen Zeitraum 2022/23 innerhalb von 6 Monaten ca. 600 kg CO2 bei der Heizung (GAS) und ca. 950 kg CO2 bei Strom gesenkt.

Das Thema Energiekosten und Klimaneutralität hat uns stark in Anspruch genommen und wir wissen, dass etwas passieren muss. Eine Machbarkeitsstudie zur Feststellung von sinnvollen Gegenmaßnahmen wurde in Auftrag gegeben und wir stehen vor der Festlegung weiterer Schritte in Richtung Klimaneutralität und wollen möglichst zum Selbstversorger werden.

Am 26. Februar fand die **Jahreshauptversammlung 2023** statt. Hier konnten wir die beiden frei gewordenen Vorstandsämter wieder besetzen. Das Amt der Vorsitzenden Breitensport wird nun von Jennifer Zagorski erfüllt. Jenny hat große Rückendeckung und Unterstützung durch ein hoch motiviertes Team an Ruderwarten, Ausbildern sowie Helfern erhalten und das lange nicht besetzte Amt des Wanderruderwartes ist ebenfalls wieder besetzt. Danke an alle, die das Team Breitensport durch ihre Mitwirkung unterstützen. Wir bedanken uns bei Jenny, dass sie diese wichtige Aufgabe übernommen hat und wünschen ihr mit ihrem Team viel Erfolg in dieser verantwortungsvollen Aufgabe.
Auch das Amt des Vorsitzenden Verwaltung konnte wieder besetzt werden.
Ein Dank an Stefan Paprocki, dass er sich als Immobilien- Fachmann für dieses Amt zur Verfügung gestellt hat, umso wichtiger in dieser Zeit, wo es um Energieeinsparungen geht.
Ich freue mich auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit mit den alten und neuen Amtsträgern.

Am 02. April haben wir mit unserem **Anrudern** die Rudersaison eröffnet. Mit über 70 Teilnehmern ging es bei 5 bis 6°C und Nordwestwind aufs Wasser und später bei sonnigem Wetter wieder zurück in den sicheren Hafen.

Quelle: Bettina Arenknecht

Hipp Hurra, die Rudersaison 2023 ist eröffnet.
Im Anschluss dann die Medaillen- und Urkunden-Überreichung zum Vereinswettbewerb 2022 mit 79 Erfüllern und an 37 Erfüller des LRV-Sommerwettbewerbs. Gratulation an alle Erfüller!

Am 23. April fand unser **Tag der offenen Tür** statt. Unsere Ausbilder und Helfer standen bereit, um Ruderinteressierten unsere Sportanlage zu zeigen und unseren schönen Sport „schnuppernd“ nahe zu bringen.

Am 18. Mai erwarten wir wieder viele Besucher an Himmelfahrt zur traditionellen **LRV-Sternfahrt zu ARKONA**. Hoffen wir, dass uns nicht wieder äußere Einflüsse in die Quere kommen. Die Organisation läuft auf Hochtouren und wir freuen uns auf viele Besucher. Allen Gästen wünschen wir eine schöne Anfahrt und viel Spaß bei Musik, Essen, Trinken und gute Laune.

Am 02. Juli findet die **4. Benefizregatta Rudern gegen Krebs** wieder, wie im Vorjahr, am Tegeler See bei RC Tegel statt und die Ruder- Union ARKONA ist wieder dabei, um diese wichtige Initiative mit zu organisieren und zu unterstützen. Mach auch Du mit!

Ich wünsche uns allen eine erfolgreiche Rudersaison 2023!

Euer 1. Vorsitzender
René Wilmes

„Ich habe richtig Bock“

TEAM DEUTSCHLANDACHTER berichtet unter: https://deutschlandachter.de/2023/04/16/schroeder-kammann-gewinnen-dm-titel-im-zweier/

Wolf-Niclas Schröder im Interview nach dem Titelgewinn bei den Deutschen Kleinbootmeisterschaften

Bei den Deutschen Kleinbootmeisterschaften in Brandenburg ging es, wie schon in den Vergleichen zuvor, eng her an der Spitze des Feldes. Am Ende setzten sich diesmal Marc Kammann und Wolf-Niclas Schröder als schnellster Zweier durch. Im Interview verrät Schröder, wie er die Rennen erlebt hat, was für eine Last von seinen Schultern abgefallen ist und wie er nach vorne schaut.

Wie hast du die Kleinbootmeisterschaften wahrgenommen?

Wolf-Niclas Schröder: Die Bedingungen in Brandenburg lasse ich jetzt mal außen vor, denn es war zwar fair, aber nicht gerade schön vom Wetter. Der Wettkampf an sich ist aus unserer Sicht natürlich gut gelaufen. Wir hatten das Ziel, ins A-Finale zu kommen und vorne mitzufahren – da haben wir uns über die drei Tage Stück für Stück hingearbeitet, jedes Rennen noch etwas verändert, um weiter nach vorne zu kommen.

Das schnellste Duo bei den Kleinbootmeisterschaften: Marc Kammann und Wolf-Niclas Schröder.

Wie lief das Finale?

Schröder: Im Halbfinale sind wir für unsere Verhältnisse nicht ganz so gut gerudert. Fürs Finale haben wir uns dann vorgenommen, die Dinge besser zu machen, die vorher nicht so gut funktioniert hatten. Wir haben uns vorher auch gesagt: Wenn wir es schaffen können, dann jetzt und heute. Genau mit der Einstellung sind wir ins Rennen gegangen. Benedict Eggeling und Jasper Angl waren bis dahin unsere engsten Konkurrenten. Wir wollten die beiden so früh wie möglich unter Druck setzen. Das hat für uns super geklappt, wir sind konsequent nach vorne gerudert und das Rennen von vorne weg zu fahren, hat dann richtig Spaß gemacht.

Fällt nach der letzten Überprüfung vor der Bootsbildung eine Last ab?

Schröder: Gewissermaßen fällt auf jeden Fall eine Last ab nach den ganzen Maßnahmen, die wir bis jetzt hinter uns gebracht haben. Ich kann sagen, dass ich mein Bestes gegeben habe, was am letzten Wochenende zu einem positiven Ergebnis geführt hat. Jetzt liegt’s erstmal nicht mehr an uns, wie es weitergeht.

Harter Bord-an-Bord Kampf

Wie schaust du nach vorne?

Schröder: Ich blicke positiv auf die kommenden Wochen bis zur Bootsbildung. Danach geht es richtig los mit den Wettkämpfen, damit, wofür den Winter hart trainiert haben. Ich habe schon richtig Bock auf diese Zeit!

Wie ist die Stimmung im Team?

Schröder: Die Motivation ist hoch, vielleicht noch höher als letztes Jahr in Anbetracht der anstehenden Olympia-Qualifikation. Ich würde auch sagen, dass das Gesamtniveau höher ist als im vergangenen Jahr – und wir sind alle eng beieinander. Insgesamt haben wir uns als Team weiterentwickelt und sind näher zusammengerückt.

Der 2000. Atemzug

Eröffnende Worte der neuen Vorsitzenden Breitensport: JENNIFER ZAGORSKI

Jeder Ruderschlag ist ein Atemzug des Lebens lang. Jeder Schlag ist eine Bewegung der Kraft und des Gleichgewichts. Ein Gleichgewicht mit sich selbst, mit der Umgebung und mit dem Team. Dazu das glitzernde Wasser, das sanfte Plätschern und das rhythmische Schnaufen des Bootes. Das für sich reicht schon, um jeden Ruderer, der fortwährend an sich arbeitet und seine Technik teamtauglich macht, mit dem Gefühl von Einklang, Schwerelosigkeit und Leichtigkeit zu belohnen. Selbst wenn die Muskeln schmerzen.

Der Rudersport hat mich auf den letzten Metern begleitet auf meinem Weg zurück ins Leben – er bot mir aber auch ein zweites Zuhause und schenkte mir zahlreiche neue Familienmitglieder. Viele kommen wegen des Sportes, doch jeder findet weit mehr vor als das, wofür er gekommen war.

Im Sommer 2017 kam ich zum Rudern, und nun, 5 Jahre später, verantworte ich den gesamten Bereich des Breitensports. Eine Herzensangelegenheit, denn meine Bindung an den Rudersport und den Verein geht weit über den Sport hinaus.

Jeder von uns hat seine eigene **Motivation** fürs Rudern und dafür, sich als Person für unseren Sport einzusetzen. Aber wir alle beeinflussen mit unserer **Gemeinschaft** das Leben der anderen, auf vielen Wegen, bestenfalls positiv und manchmal auch ohne es zu

wissen. Ein Verein lebt nur die Angebote, die die Mitglieder gemeinsam erschaffen, indem sie sich gegenseitig unterstützen und neuen Ruderern die Hand (oder die Skulls reichen), im Boot und im Vereinsleben.

Für das kommende Jahr sehe ich folgende **Ziele** als besonders wichtig an:

- Ich möchte den Wünschen nach ***transparenter Kommunikation*** des Ruderangebots nachkommen. Dafür hat Thomas Osteroth mit der Prüfung der App Klubraum eine ideale Basis geschaffen. Insbesondere die aktiven Ruderer sollen diese immer mit in der Tasche haben, um immer informiert zu sein.
- Ich möchte die ***Vernetzung der einzelnen Mitglieder*** und Rudergruppen fördern sowie den verschiedenen Interessengruppen bestmöglich helfen, Ihre Wünsche und Vorstellungen bei uns ausleben zu können.
- Ich möchte das Ehrenamt und ***Engagement*** möglichst breit verteilen, um vornehmlich die Berufstätigen nicht zu überlasten und alle Breitensportler motivieren, unsere Angebote mit Leben zu füllen und zu unterstützen.
- Und ich möchte zu unserem starken Gesamtangebot an Ausfahrten und Übungsfahrten zurückkehren und die ***Rudertechnik-Qualität*** stärken, denn unser aller Gesundheit verdient eine Körperhaltungsnote „sehr gut“ und nicht nur ein „ausreichend“.
- Dazu haben wir bereits ein paar ausgewählten Ausbildern die Chance geboten ein exklusives, gemeinsames, strukturiertes Training mit einer unserer Top-Leistungs-Athletin zu erleben. Inspiriert von den Leistungs-Trainingstechniken, für das etwas „mehr“ im Breitensport…
- Für alle ***Neumitglieder***, die in Winter nicht auf Wasser waren: Grade durch den langen Winter haben die Muskeln des ein oder anderen etwas Sonderbehandlung nötig. Um deine Muskeln wieder auf "Rudern" einzustimmen und deine Rudertechnik-Kenntnisse aufzufrischen, haben wir einige ***Refresher-Kurstermine*** für dich in der App Klubraum veröffentlicht. Melde dich gern zu den passenden Terminen an, wenn du für den Wiedereinstieg einen unserer geschulten Ausbilder im Boot dabeihaben möchtest.

Ein großes **Dankeschön** geht bereits jetzt an die wachsende Anzahl an **Unterstützern**, die dieses Angebot möglich machen!!! Auch unsere **„Paten“** freuen sich auf Ihre neue Rolle, alle Neumitglieder bestmöglich in den Verein zu integrieren.

Ich lade alle Mitglieder herzlich ein, sich mit mir auszutauschen, neue Wege zu gehen, Altbewährtes mit Leben zu füllen, sich einzubringen und unseren Club mitzutragen. Ein Verein braucht den **Einsatz aller Mitglieder**. Wir sind alle ein Teil einer großen Gemeinschaft. Die RUDER-UNION ARKONA, das sind wir alle.

Lasst uns 2023 das alte Schiff gemeinsam in Fahrt bringen.

Ohne die bisherigen Ereignisse und Entwicklungen würde ich meine neue Steuermanns-Aufgabe nie angetreten haben. **Ich trage als Steuerfrau nun die Verantwortung. Das Schiff ARKONA bewegen wir aber nur gemeinsam!**

In diesem Sinne werde ich meinen durch euch reservierten Platz auf dem Steuersitz mit Achtung alles Vorangegangenen einnehmen.

Eure Kameradin, Freundin und Vertraute Jenny (Jennifer Zagorski)

PS: Der **2000. Atemzug**. Das ist der Moment, wenn man nach der Ausfahrt den herbeigesehnten Steg erreicht - erschöpft in den Beinen, die Fasern des Körpers spürend - und sich trotz allem entscheidet schnellstmöglich wieder ins Boot zu steigen!

Kleiner Einblick in Niclas Schröders Training

In welchen Trainingslagern wart ihr und worauf lag der Fokus dort?

Anfang des Jahres direkt nach Silvester ging es für mich und dem Team Deutschlandachter für ca. zwei Wochen nach Lago Azul (Spanien) in das erste Trainingslager der Saison. Hier sind wir vor allem viel Großboote, also Vierer und Achter, gefahren. Nebenbei wurden aber auch diverse Zweierkombinationen verstärkt getestet, welche auch schon im Training davor in Deutschland gefahren wurden. Ende des Trainingslagers wurden dann auch bereits 70-80 % der Zweierkombinationen festgelegt. Unter anderem wurde ich mit Marc Kammann zusammengesetzt, mit dem ich bereits 2019 Zweiererfahrungen gesammelt habe. Somit war die Kombination keine ganz Neue für mich.

Nach einer kurzen zweiwöchigen Heimreise, in der aber auch ein Ergo-Test anstand, den ich leider aufgrund von Krankheit nicht mitfahren konnte, ging es Anfang Februar erneut in das zweite Trainingslager nach Lago Azul. Dort wurden hauptsächlich die Zweier trainiert, da bis auf zwei Boote alle Kombinationen bis zu dem Zeitpunkt neu zusammengesetzt waren. Somit konnten sich die Zweier erst einmal finden und ordentlich Kilometer gemeinsam auf dem Wasser verbringen. Bis zu 80 % der Einheiten auf dem Wasser saßen wir im Zweier, die anderen Einheiten wurde sich auch mal in den Achter und Vierer gesetzt. Zusammengefasst wurden in beiden Trainingslagern wichtige Grundlagen geschaffen und hauptsächlich Einheiten mit viel Umfängen (vielen Minuten) absolviert. Im zweiten Trainingslager wurden aber auch in den Zweierkombinationen einige Belastungen gefahren.

Wie läuft so ein „normaler" Trainingstag bei dir im Trainingslager/in Dortmund ab?

Im Trainingslager gibt es eigentlich nur zwei verschiedene Typen an Tagen. Einmal den Tag mit zwei langen Ausdauereinheiten und einer kurzen Einheit, zum anderen den Tag mit einer langen Ausdauereinheit, einer Krafttrainingseinheit und einer kurzen Einheit. Generell haben wir in Lago Azul morgens eher die kurzen Einheiten absolviert, da das Wetter am Anfang des Tages oft problematisch war. Häufig war es in den frühen Morgenstunden windig und sehr kalt. Die kurzen Einheiten bestanden immer aus einer halben Stunde Rad, Ergo oder Joggen und im Anschluss eine Runde Gymnastik oder Stabilisation. Die zweite Einheit bestand dann meistens aus der langen Ausdauereinheit auf dem Wasser mit 20 bis 24 km je nach Bootsklasse. Am Nachmittag fand an Tagen mit zwei Ausdauereinheiten dann die zweite Einheit eher an Land beispielsweise auf dem Rad statt. An Tagen, wo wir vormittags die Krafttrainingseinheit hatten, sind wir nachmittags natürlich auf dem Wasser rudern gewesen.

Ein normaler Trainingstag zu Hause hat zwei Einheiten bei uns, eine am Morgen und eine am Nachmittag. In der Zwischenzeit gehe ich in die Uni oder mache am Stützpunkt was für die Uni. Morgens steht meistens die Wassereinheit auf dem Programm, wohingegen nachmittags oft Ergo oder allgemeine Ausdauer auf dem Rad trainiert wird.

Wie läuft dein Training aktuell mit deinem Zweierpartner?

Ich sitze im Moment mit Marc Kammann im Boot. Es läuft sehr gut und wir kommen gut zusammen. Klar haben wir auch einige Punkte, an denen wir zurzeit arbeiten, aber im Großen und Ganzen ist es okay. In den Belastungsstrecken gegen die anderen Zweier haben wir uns öfter auch schon recht gut im vorderen Feld einordnen können und blicken positiv nach vorne.

Welche Regatten und Termine stehen in der kommenden Zeit besonders im Fokus?

Anfang April findet in Leipzig der Ergo-Test am Samstag und die Langstrecke am Sonntag statt. Zwei Wochen später geht es auch schon zu den Kleinbootmeisterschaften nach Brandenburg an der Havel im Zweier. Dort möchten wir uns möglichst weit vorne platzieren, damit wir die Plätze im Achter oder ein anderes Mannschaftsboot. Direkt nach Brandenburg, also Ende April, findet die interne Selektion in Hamburg statt, wo wir mit der gesamten Rudermannschaft, also auch die Skuller und die Frauenteams Selektionsrennen fahren, um die Mannschaftsboote zu besetzen.

Wichtige Termine diese Saison sind die Europameisterschaft in Bled (Slowenien, 25.–28.05.), der Zweite Weltcup in Varese (Italien, 16.-18.06.) sowie der dritte Weltcup in Luzern (Schweiz, 07.-09.07.).

Anfang September findet dann die Weltmeisterschaft in Belgrad (Serbien, 03.-10.09.) statt, bei der es um die Olympia-Qualifikation für mich geht. Ziel der Saison ist definitiv in einem Boot zu sitzen und bereits bei der WM eine ausreichende Platzierung zu holen, um sich direkt für die olympischen Spiele 2024 zu qualifizieren, ohne den Umweg im nächsten Jahr bei der Nachqualifikation zu gehen.

Euer Niclas

Marc Kammann / Wolf-Niclas Schröder

Noras Wintertraining

Am 24.10.2022 war offizieller Trainingsbeginn für mich am Stützpunkt in Berlin. In der Woche davor hatte ich jedoch jeweils ein Gespräch mit dem Trainerteam Skull und Trainerteam Riemen, da ich in der letzten Saison (Sommer 2022) vom 4x- (Skullbereich) in den Frauenachter (Riemenbereich) mehr oder weniger freiwillig gewechselt habe. Dennoch musste ich mich jetzt entscheiden, in welchem Bereich ich wieder einsteigen möchte. Die Entscheidung fiel mir sehr schwer, aber ich hörte auf mein Herz, da meine größere Leidenschaft weiterhin im Skullbereich liegt. Somit fing ich also zum Wintertraining im Skullbereich wieder an zu trainieren.

Der Einstieg war sehr hart, da die Langstrecke (6000m) und Leistungsüberprüfung (2000m Ergo) in Dortmund bereits in 5 Wochen anstand und da wollte und musste ich gute Leistungen zeigen, da anhand der Ergebnisse die Kaderplätze für das neue Jahr vergeben werden.

Parallel zum normalen Training fanden zwei Studien statt. Die eine über die Menstruation im Sport und inwiefern zyklusorientiertes Training Sinn machen könnte. Dafür haben wir drei Monate lang immer vor unserem Training für die Studie unterschiedliche Tests durchgeführt z. B. Bioimpedanzmessung, Ergo-Ausdauertest oder Krafttest. Die andere Studie war von einem Trainingswissenschaftler vom DRV und ging speziell um die Ausdauer, Sauerstoffaufnahme und die Herzfrequenzbereiche im Ausdauer Training auf dem Wasser.

Ich war in der Zeit sehr fit, nur leider habe ich mir, wahrscheinlich durch eine Überbelastung, einen Bauchmuskelfaserriss zugezogen, was jedoch erst spät erkannt wurde. Vorerst gab es Verdacht auf Rippenfraktur und so bin ich dann auch in Dortmund gestartet.

Beim Ergo-Test bin ich für meinen Fitnessstand und die vielen Vorbelastungen nicht gut gefahren, aber bin trotzdem die Norm gefahren und war auch „nur“ 3 Sekunden über meiner Bestzeit. Unter den Umständen also recht gut. Die Langstrecke bin ich dann auch überraschend sehr gut gefahren, obwohl Schmerzen da waren.

Nach diesem anstrengenden Wochenende musste ich jedoch erst einmal bis Mitte Januar pausieren und mich auskurieren, da ich keinen Sport mehr schmerzfrei ausüben konnte.

Im Januar habe ich mit Indoor-Training begonnen. Mein Training bestand aus Fahrrad und immer wieder mal wenigen Minuten Ergometer fahren dazwischen, je nachdem wie viel ging. Die Trainingsstunden pro Woche beliefen sich auf ca. 24 bis 28 Stunden, was sehr viel war. Ich wollte jedoch schnell wieder fit werden.

Im Februar stieg ich dann das erste Mal wieder ins Boot und ruderte die ersten Kilometer. Zu allem Unglück hatte ich auch noch einen Fahrradsturz auf dem Weg zum Training und ging mit zwei geprellten Knien und einem geprellten linken Rippenbogen in das erste Trainingslager. Das Trainingslager fand in Ourense (Spanien) statt und es war wirklich sehr schön dort. Wir hatten richtig gute Bedingungen und ich konnte mein Bestes geben, alles mitmachen und mich somit sehr gut zeigen. Mein Herz brennt einfach für diesen Sport und ich habe nun alles darauf ausgelegt.

Nach dem Trainingslager war ich wieder beim Arzt und leider war die eine

Rippe dann doch nicht nur geprellt, sondern sogar angerissen. Wir waren nur 10 Tage in Berlin und dann ging es schon ins nächste TL nach Corgeno (Italien). In Berlin mussten wir dann noch den 5000m Test auf dem Ergo fahren, was für mich leider sehr schmerzhaft war. Dementsprechend war auch das Ergebnis nicht gut. Aber ich habe ein Ergebnis zustehen und das zählte erst mal. Noch einmal pausieren kam für mich nicht in Frage, da ich dann die Saison hätte vergessen können.

Danach wurden vier Skullerinnen zum Riemen geschickt und ich war eine davon… Ab dann hieß es für mich meine bisherigen eher geringen Riemenerfahrungen u. a. bei den HavelQueens, auszubauen. Im Trainingslager in Corgeno ging es dann direkt in den 2-. Auch dort hatten wir gute Bedingungen, um die allersten Kilometer im 2- zu sammeln.

Es lief bisher sehr gut im Boot. Ich bin nun das erste Mal richtig im 2- auf dem Wasser unterwegs. Es ist allerdings echt sehr, sehr anders als im Achter und verdammt viel Arbeit, denn ich sitze mit einer ebenfalls ehemaligen Skullerin im Boot. Wir beide nehmen die Herausforderung aber an und arbeiten hart an uns. Im Moment ist es etwas komplett Neues für mich, aber wir machen gute Fortschritte zusammen und haben sehr viel Spaß dabei. Trotz der schnellen Entwicklung in die richtige Richtung standen bereits nationale Wettkämpfe an, die für uns natürlich noch viel zu früh kamen. Bereit waren wir eigentlich noch nicht, aber versuchten trotzdem unser Bestes zu geben und waren gespannt, was am Ende dann für eine Platzierung für uns herauskommt.

Zunächst stand Anfang April die Kaderlangstrecke Leipzig (6000m) und der damit verbundene Ergo-Test (2000m) auf dem Programm. Dort konnten wir uns bei der Langstrecke den 7. Platz im 2- errudern, was uns sehr freute, weil

wir unglücklicherweise in einem Busch hängen geblieben sind. Ohne den „Unfall“ hätten wir ein noch besseres Ergebnis gehabt. Als nächstes stand die Kleinbootmeisterschaft in Brandenburg an der Havel vom 14.04. bis 16.04. an. Als erste 2- Regatta für uns herrschten in Brandenburg leider sehr schwierige Bedingungen. Dort konnten wir im Vorlauf und Viertelfinale auch unser Können gut abrufen. Das Halbfinale lief dann leider nicht so optimal, was am Ende auch etwas ärgerlich war, dass es genau das Rennen getroffen hat, wodurch wir dann unseren Platz im A-Finale abgeben mussten. Am Ende zogen wir ins B-Finale ein und wollten noch einmal am Sonntag im Finalrennen alles zeigen. Souverän zeigten wir vom Start an, woran wir die letzten Wochen im Boot gearbeitet hatten, und holten uns den Sieg und somit den 7. Platz in der Gesamtbewertung. Wir sind sehr froh darüber. Vor einigen Wochen hatten wir uns noch nicht mal vorstellen können im 2- an den Start zu gehen.

Der aktuelle Stand meiner Rippe ist immer noch etwas schwierig. Ganz schmerzfrei bin ich leider noch nicht. Es liegt auch noch kein aktuelles MRT-Ergebnis vor. Aber ich hoffe, dass es schnell besser wird und ich alles in dieser Saison aus mir herausholen kann.

Meine Ziele für dieses Jahr wurden durch den Wechsel vom Skull- in den Riemenbereich sehr umgeschwungen. Dennoch habe ich definitiv das Ziel in ein Boot gesetzt zu werden und damit die Olympiaqualifikation zu bestreiten. Ich freue mich sehr über die neuen Entwicklungen und blicke positiv und gespannt in die kommende Rudersaison.

Eure Nora

Skitrainingslager

Dieses Jahr fand unser Skitrainingslager unter anderer Flagge sowie an einer neuen Destination statt. Wir gingen das Wagnis eines Bündnisses mit anderen Vereinen ein und reisten unter der Flagge des LRVs nach Kreuth am Tegernsee. Federführend dabei: Die Planung, Organisation sowie Bereitstellung des Materials durch Arkona! Mit dabei waren der RC Tegel, die RG Wiking samt Neuköllner Ruderclub, der PRCG, WePo und der Frauen-Ruder-Club Wannsee. Insgesamt reisten wir mit 74 Personen an!

Die Fahrt nach Kreuth zog sich dank des zähen Ferienverkehrs und der Jahreshauptversammlung der Dachboxbesitzer auf der A9 erheblich in die Länge, sodass wir zu Beginn nur zum Teil auf die Loipe konnten. Also bezogen wir in Ruhe die Jugendherberge und planten innerhalb des Trainerteams gemeinsam die Woche.

Am nächsten Tag konnten wir dann bei Sonnenschein die Loipe in der Nähe der Herberge erkunden – bzw. was davon übrig war. Es reichte im Grunde für die Einheit, aber verwöhnte Zungen würden hier von Skimisshandlung sprechen. Wenigstens wurden wir mit Sonne und einer traumhaften Aussicht belohnt.

Leider wurden trotz ausreichendem Schneefall die Loipen in der unmittelbaren Umgebung nicht gespurt, weshalb wir auf die Loipen im Wald – etwa 5 Autominuten entfernt – ausweichen mussten, wo aber die meiste Zeit sehr gute Bedingungen herrschten. Für etwas anspruchsvollere Einheiten gab es eine Höhenloipe mit steileren Abfahrten und Aufstiegen. In dieser Zeit bekochte uns

das Team der Jugendherberge vorzüglich und nach dem ersten eher lehrreichen Abend auch ausreichend.

Am letzten Tag wagten wir es dann mit den Autos etwas weiter zu fahren, ins 30 Minuten entfernte Achenkirch in Österreich. Dort wurden wir mit einer der besten Loipen, die ich bis jetzt erlebt habe, belohnt. Super präpariert, mit einer Mischung aus verschneitem Märchenwald und Alpenpanorama konnten wir hier den letzten Tag genießen!

Nach einem sehr schönen letzten Abend mit allen Teilnehmern packten wir unsere Sachen und machten uns wieder auf den Weg ins „langweilige Flachland“ – auch bekannt als Berlin. Kreuth war ein toller Exkurs und ist von nun an immer eine Überlegung wert! Vielen Dank an Maren und Sofie für die Unterstützung vor Ort!

Alex Teichmann

Sprintteam Berlin beim 51. Heineken Roeivierkamp Amsterdam

Vom 17. März bis zum 19. März ging es für uns erstmalig zum traditionellen Vierkampfwettbewerb nach Amsterdam. Mit insgesamt 3 Achtern beladen ging es die 620 km in Richtung der niederländischen Hauptstadt, welche für ihr künstlerisches Erbe, ihr weit verzweigtes Grachtensystem und die schmalen Häuser mit Giebelfassaden bekannt ist.

Mit insgesamt zwei Männerachtern und einem Frauenachter traten wir als Team Berlin wie gewohnt leistungsstark auf. Dabei setzten sich unsere Mannschaften aus dem aktiven Kader der Bundesligafahrer:innen sowie ausgewählten Mastersruder:innen zusammen. Für Einige war es der erste internationale Auftritt.

Der Heineken Rovierkamp Quadrathlon oder einfach gesagt „The Heineken“, ist eine jährliche Regatta über vier verschiedene Distanzen auf der Amsterdamer Amstel. Für die Niederländer bedeutet es traditionell, dass der Beginn der neuen Wettkampfsaison eingeleitet ist. The Heineken überzeugt mit einem einzigartigen Rennkurs über die Amstel, wobei alle Mannschaften über die vier Distanzen von 250m, 750m, 2500m und 5000m antreten.

Bewaffnet mit Gummistiefeln und genügend Regenjacken ging es am Samstag zum ersten Rennblock. Ganz ungewohnt für uns ging es erst um 15 Uhr mit dem ersten Start los. Also Boote anbauen, Strecke besichtigen und sich in das Gewühle am Steg mischen.

Das Startfeld von über 470 Booten wurde bei der Meldung in verschiedene Divisionen eingeteilt. So ging es für uns zuerst zum Start der 2500 m. Vorweg ist eines zu sagen, dass das Wochenende den Titel tragen sollte „still waiting“. Aufgrund der Masse an Booten in den verschiedenen Altersklassen und Geschlechtern und aufgrund der Vermeidung von Kollisionen mussten immer erst alle aus dem Rennblock hinter der Startlinie sein, bevor nach und nach die Boote gestartet wurden. So lagen wir oft zwischen 30 und 60 min vor dem Start, mit den anderen wartenden Booten, auf unseren Einsatz. Entgegen allen Wettervoraussagen strahlte die Sonne mit unserer Motivation um die Wette,

sodass wir sogar nur im Einteiler fahren konnten.

- 2500 m - 250 m - 5000 m - 750 m -

Bereits bei der ersten Strecke, den 2500 m konnten sich unsere Havelqueens gut im Mittelfeld etablieren. Ähnlich ging es unseren Männern, die sich mit viel Einsatz gegen die Gegner behaupten konnten. Im Ziel angekommen, ging es sofort wieder an die Startlinie für die 250 m. Tja und was sollen wir sagen? Sprinten können wir und ließen so mehrere hochdekorierte Achter hinter uns, was alle drei Boote im Gesamtranking weit nach vorne brachte.

Am Sonntag mussten wir leider doch die langen Shirts und Hosen rausholen, denn das Wetter wurde unbeständiger. Am Vormittag ging es auf die 5000 m, eine sehr ungewohnte Streckenlänge für uns. Da die schnelleren Achter direkt hinter uns starteten, kamen einige von ihnen zu Streckenhälfte ziemlich nah. So entfachte bei unseren Mädels ab Streckenhälfte ein erbitterter 3-Kampf um jeden Zentimeter, den sie bis zum Zielspurt halten konnten.

Bei den Hauptstadtsprintern sah es noch spektakulärer aus. Am Start werden die Boote mit ca. 15 Sekunden nacheinander auf die Strecke geschickt. Bei 5000 m kann da viel passieren. Und genauso kam es auch. Zwischenzeitig schoben sich bis zu fünf Achter zu einem

gemeinsamen Board an Board Kampf zusammen. Sowas erlebt man nicht jeden Tag auf einer Langstreckenregatta! Aufgrund der Startreihenfolge lieferten sich sogar unsere beiden Berliner Männerachter einen heißen Kampf mittendrin. Was für ein Rennen!

Am Nachmittag folgte die letzte Strecke, die 750 m. Motto unseres Trainers Thomas Schiefke: So Mädels 2x 350 m Vollgas und noch 50 m Endspurt.

So weit so gut. An der Startlinie ließen sich unsere Zweikampferfahrenen Queens nicht einschüchtern und fuhren mit viel Engagement auch diese letzte Strecke, wodurch sie sich gut im Mittelfeld platzieren konnten.

Bei unseren Männern sah es ganz ähnlich aus. Unser jahrelanges Sprinttraining zahlte sich wahrlich aus und so fertigten wir die Gegner direkt am Start ab. Zack, direkt eine Länge weg, dem war dann auch nicht mehr viel entgegenzusetzen. Durch die guten Platzierungen auf den Kurzstrecken konnten wir unsere Gesamtwertung ordentlich nach oben korrigieren.

Unser Fazit des Wochenendes?

Wir wollen auf jeden Fall noch einmal nach Amsterdam! Mit so vielen Achtern am Start zu liegen, die vier verschiedenen Streckenlängen, die Streckenumgebung und die Board an Board Kämpfe waren ein absolutes Highlight dieses spontanen Trips. Lediglich Tipps für die An- und Ablegesituation hätten wir für den Veranstalter. #insider

Mandy Reppner, Daniel Schmedes

Langstrecke und Rangliste der B-Junioren

Für unsere B-Junioren gibt es – um sich für eins der Berliner Mannschaftsboote zu qualifizieren – drei Pflichtmaßnahmen im Winter, aus dessen Ergebnissen eine Rangliste gebildet wird. So ist im Laufe des Winters ein Wert auf dem Ergometer über 2000 Meter zu liefern, man muss an der Berliner Frühjahrslangstrecke teilnehmen, ebenso wie am Ranglistenrennen in Grünau über 1500 Meter am Wochenende nach der Langstrecke.

Der Winter verlief dabei nicht so wie geplant. Insbesondere der November und Dezember war von vielen Krankheitsausfällen geplagt. Im Dezember würden wir sonst gerne direkt die Ergometerwerte „abhaken“, um uns dann im Frühjahr mehr aufs Rudern zu konzentrieren. Dies war überwiegend nicht möglich. So musste das Trainerteam in der Zeit nach dem Wintertrainingslager die Sportler zeitgleich auf die Ergometerleistung sowie auf die Langstrecke mit darauffolgender Normalstrecke vorbereiten. Die Sportler haben sich dieser Belastung gestellt und mit ihren Ergebnissen unterstrichen, dass Arkona in Berlin weiter zu den Vereinen gehört, die den Ton angeben.

So konnte sich Joel Volbert als Ranglistensieger und schnellster Berliner präsentieren! Er trainiert also nun mit Ruderern von Ägir und Friedrichshagen im gesteuerten Doppelvierer der Schwergewichte (das wichtigste Boot für Berlin) bei Arkona. Gesteuert wird die Mannschaft von unserer Lilly Herbach. Auch Louis Karnatz hat sich innerhalb der ersten 8 Berliner etabliert und trainiert im Vierer ohne Steuermann zusammen mit Tegel, Wiking und dem SCBK. Bei den Leichtgewichten musste Erik Wilhelm aufgrund einer Kenterung leider den kürzeren ziehen und trainiert im zweiten gesteuerten Doppelvierer mit Steuermann. Hier bestehen aber seitens des RaWs und natürlich auch von uns Bestrebungen, ihn aufgrund seiner sehr guten Leistungen beim Ergotest und der Langstrecke für den ersten Doppelvierer bei den Leichtgewichten zu nominieren. Im aktuellen Boot wird er von unserem Paul Häber gesteuert. Auch Mathea Stahnke musste leider unfreiwillig mehr Wasserkontakt machen, als es ihr lieb war. Dennoch gehört sie zu einer Gruppe von 8 Sportlerinnen aus denen, unter Aufsicht unseres Landestrainers Igor Lucic sowie RUA-Trainerin Maren Herrmann, ein gesteuerter Doppelvierer sowie ein Vierer „ohne“ gebildet werden soll.

Für diese Sportler, sowie unseren U19-Sportler Luca Nowakowski, geht es nun ins LRV-Trainingslager nach Brandenburg, um sie in ihren Booten auf die Berliner Frühregatta vorzubereiten. Gleichzeitig bereitet sich dort Luca in seinem neuen Einer auf die Kleinbootüberprüfung in Brandenburg vor, um dort seinen Anspruch auf einen Platz in der Nationalmannschaft zu unterstreichen. Wir wünschen ihnen allen dabei viel Erfolg!

Alex Teichmann

Tag der offenen Tür bei Arkona

Trotz etwas verregnetem Beginn haben uns knapp 100 Ruderinteressierte, davon 22 Kinder, besucht. Wie aus unserem Feedback-Fragebogen zu ersehen ist, waren alle sehr zufrieden mit der Betreuung durch unsere Mitglieder. Dafür allen einen herzlichen Dank an das Organisations-Team um Bernd Zerban und Jenny Zagorski!!!

Vielen hat besonders das Schnupperrudern gefallen. In der Anmeldeliste zum Grundkurs standen am Schluss fast 30 Namen. Wir wünschen Jenny mit ihrem Ausbilder-Team viel Erfolg bei der Ausbildung der Ruderneulinge. Aber auch einige "bereits fertige" Ruderer haben uns aufgesucht und können gleich in den nächsten Tagen ins Boot steigen. Wir freuen uns auf die NEUEN und wünschen ihnen viel Spaß bei ARKONA und beim Rudern an der Scharfe Lanke 71.

René Wilmes

Wanderrudern 2023

„Wanderrudern ist eine Ausprägung des Rudersports, bei der längere Strecken – oft über mehrere Tage – auf Flüssen und größeren Binnengewässern zurückgelegt werden.“ Der Deutsche Ruderverband definiert Wanderfahrten (im Sinne seiner Fahrtenabzeichen) als eintägige Fahrten mit mindestens 30 km bzw. Fahrten mit mindestens zwei aufeinander folgenden Rudertagen (ohne zwischenzeitliche Rückkehr des Bootes zum Bootshaus) und einer Gesamtstrecke von mindestens 40 km. Eine weitergehende Definition, die ohne Mindestkilometer auskommt spricht von „Wanderrudern und Wanderfahrt, wenn es sich nicht um Wettkampfrudern handelt und wenn beim Rudern das Hausgewässer des Vereins (...) verlassen wird und wenn die Fahrt Vorbereitungen erfordert, die für den ständigen Ruderbetrieb ab Bootshaus nicht erforderlich sind.“ (aus Wikipedia)

Natürlich möchten auch einige Ruderinnen und Ruderer nur auf einheimischen Gewässern oder nur auf unserer sogenannten Hausstrecke rudern. Selbst hier sind einige lohnenswerte kürzere oder auch längere Touren mit und ohne Übernachtung möglich.

Der Deutsche Ruderverband hat auf seiner Internetseite einen nützlichen Gewässerkatalog (https://gewaesser.rudern.de/) bereitgestellt. Dort können entsprechende Informationen und Gewässerkarten heruntergeladen werden. Darüberhinaus werden vom Deutschen Ruderverband sogenannte DRV-Wanderfahrten(https://www.rudern.de/wanderfahrten) angeboten.

Es gibt auch ausgesprochene Wanderrudervereine, die auch gerne Gastruder/in ins Boot nehmen. Wie ich auch aus eigener Erfahrung mitteilen kann, sind Gast-ruderer auch in anderen Vereinen gerne gesehen. Sich einfach mal umhören und den Kontakt zum Ruderverein aufnehmen. So ist es auch durchaus möglich während eines Urlaubs beim örtlichen Ruderverein mal ins Boot zu steigen. Unser Mitgliedsausweis ist dabei hilfreich.

Wie in fast bei jeder Sportart gibt es auch hier extreme im Bereich Breitensport Ruderveranstaltungen. So veranstaltet der B.R.C. Hevella e.V. (Tiefwerder, Spandau) jährlich ein 24- bzw. 12-Stunden-Rennen. Eine ähnliche Veranstaltung wird vom Karlsruher Rheinklub Alemannia e.V. unter dem Motto „AllYouCanRow – die Herausforderung des eigenen Schweinehunds (von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang) organisiert.

Nicht so kräftezehrende Fahrten können auch von den Senior-obleuten wie bisher unschwer auf den heimischen Gewässern bis ins Umland organisiert werden.

So könnten wir in diesem Jahr mit Eurer Unterstützung Tagestouren auf der Rathenower Havel, eine Tour nach Potsdam/Werder oder wieder eine Tränkefahrt (Müggelspree) veranstalten.

Thomas Veith
Und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel!

Winterwanderung 2023: Man lernt nie aus!

Das kann doch nicht wahr sein: Schneeflocken! Und das mitten im Winter! Was beim Frühstück noch nach einer Sensation aussah, entpuppt sich schnell als Strohfeuer. Als wir uns pünktlich um 10 Uhr am U-Bahnhof „Altstadt Spandau“ versammeln, ist der Spuk schon wieder vorbei und der Himmel ist grau und trübe mit einer leichten Tendenz zu Sprühregen, wie so oft in diesem Januar.

Die ersten Schritte von Bernd Stoeckels Stadtführung lenken uns in den Kolk. Diesen ältesten Teil Spandaus (dass Spandau älter als Berlin sei, darf als Bemerkung natürlich nicht fehlen) kennen nicht alle der angetretenen Winterwanderer. Wir sehen ein Stück alter Stadtmauer, um anschließend die Schleuse mal nicht aus der Ruderbootperspektive zu betrachten.

Unter der Juliusturmbrücke gehen wir ein Stück am Havelufer, das hier Lindenufer heißt, entlang, um alsbald am Mahnmal für die zerstörte Spandauer Synagoge in die Altstadt zu schwenken.

Wir sehen das Gotische Haus, die Nikolai-Kirche, den Markt und einige erinnern sich noch an Zeiten, als hier der Verkehr brauste und Straßenbahnen, Busse und jede Menge Autos durch Spandaus Zentrum fuhren. Offenbar gab es also schon damals „grüne“ Politiker, die den Autofahrern ihren angestammten Platz streitig machten!

Zurück zum Lindenufer überqueren wir den Mühlengraben, in dem schon oft Arkona-Boote zum Besuch des Weihnachtsmarktes festgemacht haben. Wir unterqueren die Bahngleise und die Dischingerbrücke an dem jetzt Schifffahrtsufer heißenden Weg entlang. Bevor wir den Burgwallgraben überqueren, erholen wir uns von dem zurückgelegten Kilometermarsch und laben uns an Dagmar Stoeckels Glühwein. Wie immer ist an das Wichtigste gedacht. Erste Sonnenstrahlen durchbrechen zur Belohnung die Wolkendecke ohne entscheidende Wärme zu spenden.

Wir folgen dem Burgwallgraben ein paar Meter, um auf die Schulenburgbrücke zu gelangen und in den Tiefwerderweg einzustechen. Es ist eine dörfliche Straße mit kunterbunt gemischter Bebauung, alt und neu wechseln sich ab, manchmal liegt eine Brache dazwischen. Hinter der Brücke über den Großen Jürgengraben, durch den man fahren muss, wenn man das Wagnis eingeht vom Stößensee durch Klein Venedig zum Südhafen zu rudern, heißt der Weg einfach „Dorfstraße“ (Bernd Stoeckel erzählt, dass er in grauer Vorzeit diese Strecke mit einem Achter bespielen wollte, was nicht gelang. Wie das Boot wieder in ruderfähiges Fahrwasser kam, bleibt unklar. Wahrscheinlich liegt der Achter noch irgendwo dort…. Einige alte Fischerhäuser (schön renoviert) kann man noch erkennen. Dass es sich um eine slawische Siedlung handelte, wie so häufig in Berlin und Brandenburg, natürlich nicht.

Am Wassersportverein „Helios“ halten wir uns rechts und biegen in einen namenlosen Weg ein, der den Kleinen Jürgengraben auf einer Art Steg überquert, um endlich den Wanderweg längs der Havel (Backbord-Seite, wenn man

nach Süden rudert) zu erreichen. Schöner Wanderweg, links Kleingärten, z.T. verwildert. Als sich die Landschaft zu den Tiefwerder Wiesen hin öffnet, sehen wir keine Wasserbüffel. Ob sie den Winter im Freien verbringen?

Wir kommen zur Freybrücke und erfahren vom VL, dass die Heerstraße von der Stößenseebrücke bis hier auf einer mehr als ein Kilometer langen Brücke gebaut werden sollte. Aus welchen Gründen auch immer wurde von dem Plan Abstand genommen und ein Wall aufgeschüttet, auf dem die fünfspurige Straße nun liegt. Wir trödeln langsam oder zügiger, je nach Hungergefühl, die Straße Alt-Pichelsdorf entlang und biegen in einen schmalen Weg nach links zu einer nur wenige Parzellen umfassenden Kleingartenanlage ein. Früher reichten die Kleingärten bis fast ans Seeufer und waren mit der Kolonie Bocksfelde verbunden. Die Parzellen drei und vier wurden bzw. werden von bedeutenden Persönlichkeiten bewirtschaftet. Zaun an Zaun liegen der ehemalige Garten von Albert Einstein und der von Ruderkamerad Bernd Zerban! Jetzt noch den vor kurzem eröffneten, frisch renovierten Promenadenweg entlang, an dem höchstens zwei Jahre gewerkelt wurde, und schon lassen wir uns doch recht durchgefroren zum Chiliessen in unserer Ökonomie nieder. Parallel verläuft ein Geburtstagsbuffet, was aber Thomas und Kerstin wie immer souverän meistern.

Fazit: Eine Winterwanderung, natürlich ohne Schnee, die wieder mal dem Prinzip des „life-long-lerning“ aufs Schönste gerecht wurde. Vielen Dank an Bernd und Dagmar Stoeckel.

Klaus Becker

Rudern, Schwimmen und „pistol squats“

Bekanntermaßen ist Rudern eine der wenigen Kraft-Ausdauer-Sportarten, bei der beide Komponenten stark beansprucht werden. Es ist deshalb wichtig, dass das Rudern durch „Hilfs-Sportarten“ unterstützt wird. Die Frage ist nur welche dies sein könnten!? Aus meiner Sicht bieten sich folgende Sportarten an:

- **Schwimmen:** Schwimmen ist auch eine Kraft-Ausdauer-Sportart, die vom Kalorienverbrauch her betrachtet beim Kraulschwimmen (kcal/30 Minuten) sogar noch das Rudern schlägt. Schwimmen ist gelenkschonend und erfordert keinen großen Aufwand, wenn man ein Schwimmbad (oder Badesee) in der Nähe hat. Allerdings werden Vorteile auch durch Nachteile eingekauft. Das Langstreckenschwimmen (5 km Kraul) ist extrem monoton, da man die ganze Zeit auf Bodenfliesen oder einen Metallboden starren muss. Auch hat man nach circa 3 km schon jeden interessanten Gedanken gedacht, sodass man das bereits Gedachte nochmals grübelnd durchdenkt und somit eine Endlosschleife im Kopf durchläuft. Dies erinnert mich an das Lied von Juliane Werding „Wenn du denkst, du denkst, dann denkst du nur, du denkst…“.

1: Ulrike, Thomas und Sonja beim Yoga

- **Joggen:** Joggen ist eher eine Ausdauersportart, die das Rudern bei einer angenommenen Laufstrecke von 8,5 km vom Kalorienverbrauch her gesehen auch schlägt. Joggen ist nicht aufwändig. Man braucht nur Laufschuhe, schon kann es losgehen. Allerdings ist Joggen nicht unbedingt gelenkschonend und sehr anstrengend (jedenfalls für mich). Nach 5 km Joggen schnappe ich hyperventilierend und taumelnd nach jedem Kubikzentimeter des dann dringend benötigten Sauerstoffs.
- **Krafttraining:** Natürlich ist das Krafttraining eine der zentralen unterstützenden Sportarten für das Rudertraining. Es können gezielt Muskelgruppen angesteuert und trainiert werden. Beim Rudern wird ja fast jeder Muskel beansprucht; die großen Muskelgruppen (Beine, Rücken, Bauch, Schultern) spielen natürlich eine ganz zentrale Rolle. Im Fitnessstudio muss man sich nur an die Gorilla ähnlichen Laute seiner Artgenossen gewöhnen; auch der schwelende Schweiß-/ Moschusgeruch ist arg gewöhnungsbedürftig.

2: Sonja, Thomas und Sergej beim herabschauenden Hund

4: Child's position

Wenn man sich diese Aufzählung anschaut, dann fällt etwas auf. Es fehlt eine wichtige Komponente. Genau, das Dehnen der Muskeln! Letztes Jahr im November habe ich deswegen mit Yoga angefangen. Es wird bei uns im Club jeweils Dienstagabend von Sonja angeboten.

Bis ich mit Yoga angefangen habe, hatte ich eine diffuse Vorstellung davon. Jetzt weiß ich was man dort macht. Man macht beim Yoga z. B. einen „aufschauenden und herabschauenden Hund" (in meinem Falle eher einen „Nach Luft schnappenden Hund", siehe Bild 2). Es gibt dort auch einen ersten, zweiten und sogar einen dritten Krieger (siehe Bild 3).

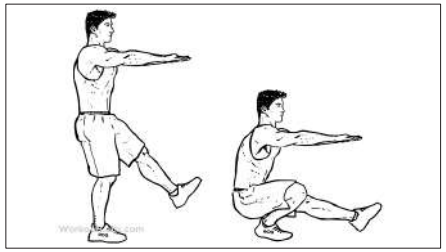
3: Sonja, Thomas und Sergej beim dritten Krieger

In meinem Falle sieht der dritte Krieger nicht aus wie ein harter Krieger, sondern eher wie eine flügellahme, hinkende Krähe die mühsam versucht abzuheben. Zusätzlich zu diesen Figuren gibt es z. B. auch die Kobra und „child's position". Ja, genau, die „child's position" (siehe Bild 4).

Ich möchte nicht verschweigen, dass die „child's position" inzwischen meine Lieblings-Yogaübung geworden ist.

Ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass es beim Yoga einen rudersportlichen Leckerbissen gibt, und zwar bestimmte Halte- und Balanceübungen! Man steht auf einem Bein (wie ein Storch) und winkelt das andere Bein so an, dass man die Kniescheibe berührt. Es gab auch schon mal eine Übung, die dem „pistol squat" sehr, sehr nahe kam, siehe das Bild 5.

Dieser „pistol squat" wird auch sehr gerne beim Muay Thai Boxen geübt, allerdings dort von circa 50 kg leichten Kampfmaschinen. In meinem Fall treibt mir allein schon der Gedanke daran Tränen in die Augen. Mit 96 kg einen „pistol squat" ausführen…gefühlt komme ich maximal 2 cm runter, und das sieht



5: Pistol squat

schon so aus, als würde sich ein ausgewachsener Elefant eine Unterhose anziehen. Aber Ihr habt es natürlich schon bemerkt, dass solch eine Übung wichtig für das elegante Einsteigen ins Boot ist. Ich behaupte jedoch, dass die wenigsten aus dem Breitensport eine saubere, einbeinige Kniebeuge hinbekommen. Na ja, eventuell noch beim Losfahren. Spätestens beim Anlegen macht keiner mehr auch nur einen annähernden „pistol squat". Jeder guckt sich ängstlich um, ob auch ja keiner zuschaut beim „elefantösen" Aussteigen. Ohne die Bordwand müsste ich wohl im Vierer oder Achter übernachten, wenn ich dort gezwungen wäre, per Kniebeuge aufzustehen. Auf dem Ausbilderseminar meinte Jürgen sogar, dieses „pistol squatting" sei „reine Körperverletzung". Er hat Recht. Mal abgesehen davon, dass es beim Yoga Übungen gibt, die mir persönlich extrem schwerfallen bzw. eher der Marke „Kann ich nicht!!" sind, möchte ich hiermit eine gehörige Lanze für das Yoga brechen. Diese Dehnübungen sind wirklich sehr gut und ergänzen das Rudertraining optimal. Sonja ist auch eine sehr gute und erfahrene Yoga-Trainerin.

Sergej Valojitch

Literaturküche

Die Literaturküche besteht seit mehr als 20 Jahren und erfreut sich stets großer Beliebtheit. Sie bietet für jeden etwas, Lustiges, Dramatisches, Interessantes und Geschichten von großen Klassikern und Schriftstellern. Um so mehr hat es uns gefreut, diesen beiliegenden Beitrag zu erhalten und ihn in unserem Unionsspiegel zu veröffentlichen.

Gisela Niemann

Dass ein Berliner Literaturklub, der etwas auf sich hält, auch eine Küche hat, mag niemanden überraschen. Durch einen glücklichen Zufall erfuhr ich von der sehr schönen Tradition des „Arkona"-Klubs, einmal jährlich eine Auswahl literarischer Texte von zwei Damen des Vereins „servieren" zu lassen.

Meine „Premiere „ als Gast einer solchen Lesung fiel in die Zeit nach der unseligen Pandemie und übertraf gleich in mehrfacher Hinsicht die Erwartungen des ehemaligen Deutschlehrers:

Sowohl Frau Haß als auch Frau Niemann hatten nicht nur sehr bekömmliche geistige Kost ausgewählt, sondern setzten sie dem Publikum auch in gekonnter Manier vor! Die Zuhörerinnen und Zuhörer verfolgten das Ganze konzentriert und mit einer bemerkenswerten Aufmerksamkeit!

In der Pause servierten Kerstin und Thomas leckere Speisen und trugen auf diese Weise dazu bei, dass auch Gau-

menfreuden ins Spiel kamen.

Beide Abteilungen der „ Literaturküche“ 2022 nahmen den verdienten Beifall der Gäste mit sichtbarer Genugtuung und berechtigtem Stolz entgegen.

2023 kam die Frage auf , ob dieses Literaturformat fortgesetzt werden soll?

Der 17. März lieferte die Antwort . Sorgsam ausgewählte Texte von Tucholsky, Goethe, Ferdinand von Schirach und Anderen wurden wiederum in solcher Weise vorgetragen, dass man sowohl nachdenkliche als auch amüsierte Reaktionen im Publikum beobachten konnte.

Aus der Klubküche kamen diesmal „ Toast Hawaii“, ein feiner Salatteller, diverse Getränke und - wie gewohnt und geschätzt - ein aufmerksames und gastfreundliches Duett!

Der Babelsberger Gast vernahm, dass das Duo Waltraut / Gisela ans Aufhören denkt. Diese Zuhörerschaft hat es verdient, dass die „ Literaturküche“ auch 2024 geöffnet wird, meinen Sie nicht auch?

Wolfgang Petri
Ein aufmerksamer Gasthörer

Liebe Gisela und liebe Waltraud,

in Gedanken bin ich mal wieder in eurer so gelungenen „Literaturküche“, die ihr uns erneut - diesmal am 17. März 2023 - serviert habt. Komplettiert wurde es durch unsere Ökonomen Kerstin und Thomas.

Herzlichen Dank euch Allen, die ihr uns mit viel Qualität verwöhnt habt. Und nun erreichte euch/uns auch noch eine, nicht zu überbietende Betrachtung des Abends durch Wolfgang, einem Gast: Anschaulicher und wertschätzender konnte wohl niemand von uns eure erste “Literaturküche“ nach Corona bewerten: Danke, lieber Wolfgang für deine Mail!

Bitte, beendet euren so tollen Literaturbeitrag nicht, der leider diesmal nicht so reichlich besucht wurde, wie ihr es aus anderen Jahren gewohnt wart. Ich hörte bereits mehrfach ein Bedauern, dass meistens wichtige Termine die Teilnahme verhindert hatten. Tröstend könnte man aber auch feststellen: es war eine gefühlte Salon-Atmosphäre, die Kerstin und Thomas uns räumlich und dekomäßig geschaffen hatten. Wunderbar passend zur ausgewählten Literatur, die fast ausnahmslos vor dem Digitalen Zeitalter entstanden war.

Sicher teilen viele meine freudige Erwartung, was ihr alle uns beim nächsten Mal auftischen werdet und dass ihr uns treu bleibt.

Bleibt gesund und schaffensfroh, herzlichst grüßt euch Eine von Vielen.

Monika Schulz

Vereinswettbewerb 2022

A-Frauen

1.	Ann	Laube	755 km
2.	Lisa	Hellmers	666 km
3.	Mandy	Reppner	647 km
4.	Ella	Cosack	593 km
5.	Allegra	Lorenz	572 km
6.	Louisa	Neuland	561 km
7.	Katharina	Peters	533 km

A-Männer

1.	Max	Richter	987 km
2.	Jan-Niklas	Schulz	701 km
3.	Dan	Bernos	621 km
4.	Ahmed	El Mohands	611 km

B-Frauen

1.	Katja	Czerr	2.085 km
2.	Annemarie	van Hoof	1.430 km
3.	Nadja	Rose	1.100 km
4.	Tina	Schleicher	827 km

B-Männer

1.	Toni	Czerr	2.304 km
2.	Daniel	Lemke	2.016 km
3.	Stefan	Paprocki	2.005 km
4.	Lars	Schönhoff	1.277 km
5.	Sergej	Valojitch	961 km

C-Frauen

1.	Monika	Joachim	1.521 km
2.	Birgit	Hobusa	1.457 km
3.	Monika	Schulz	1.424 km
4.	Monika	Czerner	1.392 km
5.	Angelika	Walden	893 km
6.	Vera	Steps	848 km

C-Männer

1.	Wolfgang	Hagel	2.206 km
2.	Albert	Zeller	1.369 km
3.	Thomas	Veith	1.242 km
4.	Dieter	König	1.195 km
5.	Bernd	Stoeckel	1.153 km
6.	Bernd	Skoeries	1.129 km
7.	Franz	Schleihahn	959 km
8.	Joachim	Bläck-Neumann	949 km
9.	Erhard	Panten	945 km
10.	Wolfgang	Schmidt	936 km
11.	Frank	Joachim	911 km
12.	Thomas	Gilges-Klemt	898 km
13.	Eberhard	Trempel	875 km
14.	Heinrich	Ohmes	853 km
15.	Andreas	Jahn	845 km
16.	Gerhard	Belmega	802 km

Jugend, weiblich

1.	Kim	Adrian	1.082 km
2.	Tamina	Garelli	983 km
3.	Tona	Schmieske	958 km
4.	Marlene	Schollmeyer	947 km
5.	Johanna	Riesopp	708 km

Jugend, männlich

1.	Louis	Karnatz	1.571 km
2.	Lennard	Lemke	1.557 km
3.	Kadir	Gündüz	1.550 km
4.	Luca	Nowakowski	1.479 km
5.	Artur	Inopin	1.044 km
6.	Fares	Sehouli	967 km
7.	Damian	Kern	962 km
8.	Jan	Jerichow	875 km
9.	Manuel	Garelli	831 km
10.	Johannes	Schulten	659 km
11.	Carl	Brüning	634 km

Kinder, weiblich

1.	Lilly	Herbach	1.253 km
2.	Mathea	Stahnke	1.147 km
3.	Gwendolin	Leishman	904 km
4.	Sissi	Lempp	541 km
5.	Sofia	Galeas Castillo	498 km
6.	Nika	Koser	325 km
7.	Sandy	El Mohands	318 km

Kinder, männlich

1.	Yaniv	Baule	1.351 km
2.	Erik	Wilhelm	1.156 km
3.	Paul	Häber	971 km
4.	Milan	Ohage	955 km
5.	Max	Lilge	911 km
6.	Rafael	Garellli	911 km
7.	Tim	Konkoll	819 km
8.	Jonas	Jerichow	715 km
9.	Ben	Häber	672 km
10.	Gregor	Leishman	659 km
11.	Malte	Neumann	672 km
12.	Emil-Anton	Lasala Weber	600 km
13.	Orkun	Albayrak	444 km

Update der Email-Adressen und Handy-Nummern

Liebe Arkonen,
der Zeitaufwand bei der Kommunikation mit allen Mitgliedern, also bei Spendenbescheinigungen, IBAN-Kontenwechsel, Retouren aus den Beitragseinzügen, Wechsel der Beitragsklassen, Studienbescheinigungen und ähnliches ist erheblich, deshalb benötigen wir die aktuell korrekten Email-Adressen und aktuellen Handy-Nummern. Dies vereinfacht und beschleunigt die Arbeit von RUA-Verwaltung und RUA-Kassierer. Aktuell fehlen bei genau 90 von insgesamt aktuell 383 Vereinsmitgliedern die Email-Adressen oder die Handy-Nummern oder beide Informationen. Mit der Bitte an alle, die in letzter Zeit Adressänderungen hatten, dies an

Svenja (svenja.schulz@ru-arkona.de)

formlos durchzugeben, oder einfach in den Postkasten einwerfen.

Dank vorab.

Andi Jahn (Kassierer)

LRV-Sommerwettbewerb 2022

Männer 1 c – 800 km – 4 Zielfahrten

Schmidt, Wolfgang	812 Km

Männer 1d – 600 km – 4 Zielfahrten

Veith, Thomas	1146 Km
Skoeries, Bernd	1053 Km
Zeller, Albert	1014 Km
Bläck-Neumann, Joachim	822 Km
Jahn, Andreas	699 Km
Ohmes, Heinrich	699 Km
Belmega, Gerhard	678 Km
Ohm, Reiner	653 Km

Männer 1d – 500 km – 4 Zielfahrten

Hagel, Wolfgang	1513 Km
Stoeckel, Bernd	1053 Km
König, Dieter	845 Km
Joachim, Frank	787 Km
Panten, Erhard	735 Km
Schleihahn, Franz	620 Km

Frauen 2c – 800 km – 4 Zielfahrten

Hobusa, Birgit	1148 Km
Hoof, Annemarie van	1109 Km
Rose, Nadja	805 Km

Frauen 2d – 600 km – 4 Zielfahrten

Joachim, Monika	1167 Km
Walden, Angelika	879 Km
Steps, Vera	711 Km

Frauen 2d – 600 km – 4 Zielfahrten

Schulz, Monika	1087 Km
Czerner, Monika	993 Km

Jahrgänge 2008 - 2009 (m) – 400 km

Baule, Yaniv	1087 Km
Wilhelm, Erik	890 Km
Häber, Paul	798 Km
Garelli, Rafael	761 Km
Ohage, Milan	760 Km
Lilge, Max	705 Km
Konkoll, Tim	667 Km
Leishman, Gregor	556 Km
Neumann, Malte	462 Km

Jahrgänge 2008 - 2009 (w) – 400 km

Herbach, Lilly	1000 Km
Stahnke, Mathea	877 Km
Leishman, Gwendolin	767 Km
Lempp, Sissi	446 Km
Galeas Castillo, Sofia	426 Km

Jahrgänge 2010 - 2012 (m) – 300 km

Jerichow, Jonas	640 Km
Häber, Ben	581 Km
Lasala Weber, Emil-Anton	488 Km

Termine Mai bis September 2023

Datum	Veranstaltung	Uhrzeit
	Mai	
04.05.	Ausbildung: Grundkurs	18:00
05.05.-07.05.	Internationale DRV-Junioren-Regatta München	
06.05.-07.05.	Große Bremer Ruder-Regatta	
07.05.	Ausbildung: Grundkurs	10:00
08.05.	Ausbildung: Grundkurs	18:00
11.05.	Ausbildung: Grundkurs	18:00
13.05.	LRV-Stadtdurchfahrt	09:00
15.05.	Ausbildung: Grundkurs	18:00
18.05.	LRV-Sternfahrt RU-Arkona	11:00
20.05.-21.05.	Junioren-Regatta, Brandenburg a. d. Havel	
21.05.	Ausbildung: Grundkurs	10:00
22.05.	Ausbildung: Grundkurs	18:00
24.05.	LRV-Sternfahrt zum SRCF	17:00
25.05.-28.05.	European Rowing Championships, Bled (Slowenien)	
28.05.	Pfingstkonzert BRK Brandenburgia	11:00
	Juni	
03.06.-04.06.	Berliner Sommerregatta	
08.06.	RUA-Gesamtvorstandssitzung	19:00
10.06.-11.06.	DRV Masters Championat	
14.06.	RUA-Mitgliederversammlung	20:00
17.06.	1. RBL-Renntag in Bad Segeberg	
21.06.	LRV-Sternfahrt zum Märkischen Ruderverein	17:00
24.06.-25.06.	Deutsche Juniorenmeisterschaft	
	Juli	
01.07.	2. RBL-Renntag in Kassel	
29.06.-02.07.	Bundeswettbewerb Mädchen und Jungen	
12.07.	LRV-Sternfahrt zum ARC	17:00
27.07.-30.07.	Euro-Masters-Regatta München	
	August	
16.08.	LRV-Sternfahrt zum BRC Hevella	17:00
19.08.	3. RBL-Renntag in Mülheim	
26.08.	LRV Sternfahrt zum RC Rahnsdorf Luftfahrt	11:00
31.08.	RUA-Gesamtvorstandssitzung	19:00
	September	
02.09.	4. RBL-Renntag in Münster	
03.09.-10.09.	World Rowing Championchips	
10.09.	LRV-Sternfahrt zum SRCF „Jazz'n Rowing"	11:00
16.09.	5. RBL-Renntag in Hamburg	
15.09.-17.09.	57. DRV-Wanderrudertreffen in Neuss	

Einladung zur Mitgliederversammlung

Einladung zur Mitgliederversammlung

am 14. Juni 2023

um 20:00 Uhr im Bootshaus

Tagesordnung der Mitgliederversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Protokolle und Eingänge
3. Vorstellung neuer Mitglieder
4. Sportliches
5. Verwaltung
6. Festsetzung von Beiträgen und Umlagen sowie deren Fälligkeiten
7. Beschlussfassung über Anträge
8. Termine und Veranstaltungen
9. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 19.05.2023 an die Geschäftsstelle einzureichen.

Der Vorstand

Einladung zum Event „Rudern gegen Krebs“

Benefizregatta 2023 | Berlin

Rudern gegen Krebs®

BERLIN

auf dem Tegeler See in Reinickendorf

02. Juli 2023

SAVE THE DATE!

Wir brauchen eure Hilfe!

Für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“, die wir gemeinsam mit der Stiftung Leben mit Krebs und der Charité Berlin bereits 2022 erfolgreich wieder in Berlin veranstalten konnten, benötigen wir eure aktive Unterstützung und Mithilfe!

Wie könnt ihr uns unterstützen?

Ab Mitte Mai bis Ende Juni wollen bis zu 60 Bootsbesatzungen für die bei der Benefizregatta am 2. Juli 2023 eingesetzten Gig-Doppelvierer in jeweils vier Trainingseinheiten so weit trainiert werden, dass sie an der Regatta auf dem Tegeler See erfolgreich teilnehmen können.

Wir benötigen Trainer:innen, die bereit sind, diese Trainingseinheiten für einige der Mannschaften bei euch im Verein vor Ort zu übernehmen. Unsere Kapazitäten reichen hierzu schlicht nicht aus. Die Resonanz war in 2022 sehr groß!

Was habt ihr davon?

1. Ihr unterstützt einen guten Zweck und helft über das Projekt Menschen mit Krebs durch Bewegungsangebote der Stiftung Leben mit Krebs.
2. Ihr und euer Verein knüpft neue Kontakte zu ruderinteressierten Privatpersonen und Unternehmen in Berlin und könnt so ggf. neue Mitglieder gewinnen.
3. Die Trainingseinheiten werden mit 15 € je Einheit vergütet.
4. Ihr seid herzlich auf der Benefizregatta beim RC Tegel am 2. Juli 2023 willkommen!

Was müsst ihr tun?

Sendet bei Interesse eine E-Mail an:
thorsten.jueterbock@rctegel.de oder
christian.krabel@ru-arkona.de

Oder scannt einfach den QR-Code rechts.

Stiftung Leben mit Krebs | CHARITÉ

www.rudern-gegen-krebs.de

Benefizregatta 2023 | Berlin

www.rudern-gegen-krebs.de

Mitgliederbewegungen

Neue Mitglieder bei...

... den Erwachsenen:

Ilse Smekens
Dirk StraßburgerD
Dorottya Sashegyi
Olivia Rennicke
Jakob Rabl
Mario Walluschek

... der Jugend:

Niklas Ulbrich
Luca Schmidt

Austritte...

...zum 31.05.2023:
Benjamin Potratz - Erwachsene
Sanjay Subrahmaniam – Erwachsene

...zum 30.06.2023:
Susanne Häber – Erwachsene

...zum 31.07.2023:
Niklas Althoff – Erwachsene
Natallia Althoff – Erwachsene
Janine Schröter – Erwachsene

...zum 31.08.2023
Keanu Schmelzer - Erwachsene
Niko Derr – Jugend
Romy Nitz – Erwachsene
Ingrid Ehwalt – Erwachsene

...zum 30.09.2023
Charlotte Kaiser – Erwachsene

Spendeneingang & Crowdfunding

Vom 29.11.2022 bis 21.03.2023

Spender		Betrag
Trempel	Eberhard	341,65 €
Witting	Tobias	500,00 €
Genussboten	Catering GmbH	550,00 €
Reppner	Angelika	2.000,00 €
Schönhoff	Lars	500,00 €
Kreuz-Preußker	Jürgen	150,00 €
Czerr	Toni	500,00 €
Czerr	Toni	70,00 €
Czerr	Toni	12,00 €
Paprocki	Ingrid	1.270,00 €
Henze	Alina	100,00 €
Zellmer	Merle	15,00 €
Amazon	GmbH	83,66 €
Haase	Inge	1.000,00 €
Wendorf	Karin	100,00 €
		7.192,31 €

Der Schatzmeister und Kassierer sagen herzlichen Dank!

Spendeneingang

Das Spendenaufkommen ist weiterhin erfreulich hoch.
Vom Zeitpunkt des Redaktionsschlusses des letzten Unionsspiegels (20.11.2022) bis zum Redaktionsschluss dieses Unionsspiegels (21.03.2023) sind insgesamt 7.192,31 Euro als Spenden eingegangen (siehe beiliegende Aufstellung).
Allen Spendern wird herzlich gedankt. Ohne Eure finanziellen Beiträge würden viele Aktivitäten der RU Arkona nicht möglich sein.
Spendenbescheinigungen für Spenden aus dem Jahr 2023 werden an Mitglieder zum Jahresende 2023 gesammelt per Post versendet.

Mit rudersportlichen Grüßen
Andi Jahn (Kassierer)

P.S.: In diesem Kalenderjahr (01.01.2023-21.03.2023) sind durch 5 Spenden insgesamt 1.298,66 Euro eingegangen. Dieser Betrag ist noch deutlich geringer als im letzten Jahr (Spenden im gesamten Jahr 2022 lagen bei 70.052,78 Euro).

Allgemeine Informationen zu Spenden und Mitgliedsbeiträgen

Jeder Spender erhält ein kurzes Dankschreiben des Kassierers direkt nach dem Eingang einer Spende auf das Vereinskonto per E-Mail, das den Spendeneingang mit Höhe der Spende und Datum bestätigt. Dies gilt für Vereinsmitglieder wie auch für externe Spenden Dritter.

Steuerliche Spendenbescheinigungen an Vereinsmitglieder werden durch den Kassierer grundsätzlich am Ende eines Kalenderjahres per Post als Sammelbescheinigung (Summe) über alle Spenden innerhalb des Kalenderjahres versendet, wenn diese Spenden 300 Euro übersteigen.

Steuerliche Spendenbescheinigungen an Dritte (Nichtmitglieder, Crowdfunding) werden unterjährig direkt nach Erhalt der Spende per Post versendet, wenn diese Spenden 300 Euro übersteigen.

Bei Spenden unter 300 Euro erfolgt ein vereinfachter steuerlicher Nachweis des Spenders: seit dem 01.01.2021 reicht für Spenden unter 300 Euro (bisher: unter 200 Euro) ein vereinfachter Nachweis gegenüber dem Finanzamt aus. Als vereinfachter Nachweis gilt: ein einfacher Kontoauszug, eine Buchungsbestätigung der Überweisung oder ein Einzahlungsbeleg. Es entfällt somit die Notwendigkeit der steuerlichen Spendenbescheinigungen durch den Verein, wenn der Spendenbetrag unter 300 Euro liegt.

Beiträge und Umlage laut Beitragsordnung und gemäß § 10.2 der Vereinssatzung ab dem 01.04.2023

Beitrags-klasse	Beitragsgruppe	Prozent	Beiträge (monatlich)	Umlage (jährlich 1.7.)
A	Aktive	100%	45,00 €	51,00 €
P	Paare	150%	67,50 €	76,50 €
W	Auswärtige	20%	9,00 €	10,20 €
B	Aktive 19-25 Jahre	70%	31,50 €	35,70 €
E	Ermäßigte	50%	22,50 €	25,50 €
J	Kinder und Jugendliche	45%	20,25 €	22,95 €
K	Erm. Kinder von Mitgliedern und Jugendliche ab 3. Kind	20%	9,00 €	10,20 €
U	Unterstützende	50%	22,50 €	25,50 €

Beiträge und Umlage lt. Mitgliederbeschluss auf der Jahreshauptversammlung am 26.02.2023

Stand: 27.02.2023 / Kassierer

Geschäftsstelle

Ruder-Union ARKONA Berlin -1879- e.V. - Vorstandsteam 2023

Erster Vorsitzender
René Wilmes 0176 32970278
vorsitz1@ru-arkona.de

stellv. Vorsitzender Verwaltung
Stefan Paprocki 0172 1815809
verwaltung@ru-arkona.de

stellv. Vorsitzend
Christian Krabel
leistungssport

der Leistungssport
030-70081754
t@ru-arkona.de

stellv. Vorsitzender Breitensport
Jennifer Zagorski 0176-61955348
breitensport@ru-arkona.de

Schatzmeister
Albert Zeller 0176-48175353
schatzmeister@ru-arkona.de

Leiter der Jugendabteilung
Sebastian Müller 030-70081752
jugendleiter@ru-arkona.de

Geschäftsstelle
Leitung
Gudrun Taxhet 0163-6943466
Mitgliederverwaltung
Svenja Schulz 01573 4446209
office@ru-arkona.de

Vereinssoftware (WEBLING)
Thomas Osteroth 0162-1832626
webmaster@ru-arkona.de

Öffentlichkeitsarbeit
René Wilmes 0176 32970278

Pressewartin - Zeitung
Allegra Lorenz 0170 2871907
redaktion@ru-arkona.de

Webmaster
Thomas Osteroth 0162-1832626
webmaster@ru-arkona.de

Hauswarte
Noah Winau 0151-50002811
Michael Moszeik 0160-94853239
Thomas Gilges-Klemt 01575-1477178
hauswarte@ru-arkona.de

Bootswarte-Koordination
Nadja Rose
bootswart@ru-arkona.de

Bootswarte
N.N.
N.N.

Rennru
Daniel Lemke
Leonard Mack
Ann Laube
Toni Czerr
Mandy Reppner
rennruderwart

uderwarte
0151-76520799
0159-01328210
0176-72840165
0176-43959763
0179-9593237
e@ru-arkona.de

Ruderwarte
Stefan Schottroff 0176-56741200
Frank Zimmer 030-363 36 19
Louisa Neuland 0162-4583296
Christiane Krüger 030-378 89 551
Jan-Niklas Schulz 0157-57332632
Sergej Valojitch 0174-2562955
Wolfgang Hagel "Pepe" 0176-83760087
ruderwarte@ru-arkona.de

Wanderruderwart
Thomas Veith 0176-5281126
wanderruderwarte@ru-arkona.de

Kassierer
Andreas Jahn 0170-2170217
kassierer@ru-arkona.de

stellv. Leiter der Jugendabteilung
Alexander Teichmann 01575-1530864

Jugendwarte
Rebecca Weisz 01523-1882570
Janina Adrian 01590-243 14 91
Lukas Stein 0176-31787175
Luise Meinel 030-2644320
Fares Sehouli 0151-16818111
Lea Weisz 0152-31887030
Larissa Punzel 0176-34527464
Olivia Rennicke 0176-34230183
jugendwarte@ru-arkona.de

Kinder- u. Jugendschutz-Beauftragte
Anja Lilge

Prävention sexualisierter Gewalt
Louisa Neuland

Schulkooperation / FSJ
René Wilmes
Sebastian Müller

Protokoll
Rebecca Weisz
Lea Weisz
N.N.

Archivar
Bernd Kappmeier
Horst Störk

Social Media
Mandy Reppner 0179-9593237
social@ru-arkona.de

Ehrenvorsitzende
Ingrid Weisbrodt

Ältestenrat
Gisela Niemann
Peter Genzmann
Dieter König
Bernd Stoeckel
Ulrich Luhn
Bernd Schulze
Ingrid Weisbrodt

Stiftung W.H.F. Brodkorb
Kathrin Spanek (Vorsitz)
Bernd Krüger
Gisbert Duschek
Lothar Frenkel

Gesundheitsmanagement
Heide Wiechmann
Gerhard Belmega
Jennifer Zagorski

Versand Unionsspiegel
N.N.

Schrankwart
Jan-Niklas Schulz

Vergnügungs- & Wirtschaftsausschuss
Sandra Rührmund-Fischer
Bettina Arenknecht
Anne Brüning

Internet- u. IT-Admin.
Joachim Bläck-Neumann
Stefan Jerichow
Jan Paul Peters 0171 3638048

Sicherheitsbeauftragter (Rudern)
Frank Zimmer

Sicherheitsbeauftragte (Gebäude)
Henry Bodin
Michael Moszeik

Kraftraumwart
Vincent Voith
N.N.

Obmann für Bootsanhänger
Achim Bläck-Neumann
N.N.

Trainings
Christian Krabel
Alexander Teichma
Louisa Neuland
Sebastian Müller
Thomas Schiefke

Tra
Alexander Teichma
Thomas Schiefke
Louisa Neuland
Maren Herrmann
Sofie Vardakas
N.N.

Obmann fü
Sebastian Müller
N.N

Obmann fü
Sebastian Müller
Alexander Teichma
N.N.

sausschuss
ann

ainer
ann

r Motorboote

r Vereinsbus
ann

Elektr. Fahrtenbuch / Vereinsstatistik
Christiane Krüger

Organisation: Himmelfahrt-Sternfahrt
Carina Kleineidam
Bernd Zerban

Organisation: Tage der offenen Tür
Bernd Zerban

Trainer Breitensport
Jürgen Kreuz-Preußker
N.N.
N.N.

Ruderausbildung
Frank Zimmer
Christiane Krüger
Louisa Neuland
Stephan Schottroff
"Pepe" Wolfang Hagel
Bernd Stoeckel
Ingo Krause
Jan-Niklas Schulz
Jan Zimmer
Sergej Valojitch
N.N.

Kassenprüfer
Juliane Alberts
Thomas Kopietz-Storm
Ulf Plies

LSB Trainerzuschüsse
Olaf Pietsch

Vereinskleidung
Bettina Arenknecht
vereinskleidung@ru-arkona.de
Ökonomie Ausgabe

Jugendvertreter
Lennard Lemke
Kadir Gündüz
Tamina Garelli
Erik Wilhelm
Mathea Stahnke
Louis Karnatz
Jan-Erik Treder
Sofia Galeas Castillo
Carl Brüning

Zutrittskontrollsystem
Sebastian Müller
N.N.
Christiane Krüger Vertretung

geschäftsführender Vorstand

erweiterte

er Vorstand

Ausschüsse, Räte u.a.
nicht im geschäftsführenden oder erweiterten Vorstand

Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin
Tel. 030 - 361 13 13
www.ru-arkona.de

Vorstand 15

5.03.20223 RW

Duckdatum: 20.03.2023

Geburtstage der Mitglieder

im Mai

02.05.	Karla Henning
04.05.	Thomas Osteroth (70)
04.05.	Jan-Erik Treder
05.05.	Björn Fischer
10.05.	Christopher Scherkenbeck
11.05.	Daniel Lemke
13.05.	Monika Czerner
13.05.	Michael Trebuth
14.05.	Robert Simon (60)
15.05.	Esthonia Schmieske
17.05.	Heidrun Kappmeier
17.05.	Andrea Schürmann
17.05.	Alina Henze
20.05.	Paul Banthau
20.05.	Teoman Sowa
21.05.	Sebastian Rudolph (60)
22.05.	Juliane Alberts
22.05.	Gerhard Belmega
24.05.	Bettina Arenknecht
24.05.	Toni Czerr
25.05.	Lotta Güthert
25.05.	Jan-Niklas Schulz
26.05.	Katrina Meyer
26.05.	Janina Adrian
27.05.	Lars Schönhoff
28.05.	Margareta Radtke
28.05.	Vincent-Cedric Voith
29.05.	Burkhard Stoy
29.05.	Sabine Binder

im Juni

01.06.	Larissa Punzel
01.06.	Manuel Brehmer
01.06.	Friedrich Horn
03.06.	Helma Köhler
03.06.	Joachim Bläck-Neumann (70)
03.06.	Werner Fromm
06.06.	Sissi Lempp
06.06.	Eva-Maria Köcher (70)
07.06.	Peter Nerger (70)
09.06.	Martina Schleicher
11.06.	Dalya Sehouli
12.06.	Juri Wiesner
13.06.	Anja Lilge
13.06.	Barbara Grabner (50)
16.06.	Antje Fischer
18.06.	Gilbert Lehnert
19.06.	Alexander Kranz
19.06.	Gisela Stoy
20.06.	Sanjay Subrahmaniam
21.06.	Werner Köhler (80)
22.06.	Luise Meinel
22.06.	Melanie Manthei
22.06.	Merlind Knaisch
23.06.	Katja Simon
23.06.	Sylvia Tabor
24.06.	Martin Bruckner
25.06.	Johannes Melchert
25.06.	Andreas Freudenberg
26.06.	Christian Henke
29.06.	Dagmar Stoeckel
29.06.	Wiebke Kaufhold

im Juli

02.07.	Bernd Daehn
02.07.	Nikolas Gart
03.07.	Martina Jaensch (60)
04.07.	Timon Buß
04.07.	Karin Dirks
04.07.	Oliver Voith (50)
04.07.	Thomas Rösler
06.07.	Céline Aubry
07.07.	Frank Binder
07.07.	Leonard Damm
08.07.	Dirk Dreier
09.07.	Paul Rocco Häber
10.07.	Thomas Depkat
13.07.	Marcel Hinz
13.07.	Jan Jerichow
14.07.	Bernd Zerban
14.07.	Sofia Galeas Castillo
16.07.	Reiner Ohm
17.07.	Michael Tack
18.07.	Karel Petrick-Krüger
18.07.	Maximilian Alexander
19.07.	Jakob Neuendorf
20.07.	Luca Nowakowski
20.07.	Aaron Menge
21.07.	Reinhard Soika
25.07.	Carolin Czerr
26.07.	Thomas Kopietz-Storm
26.07.	Niklas Althoff
29.07.	Louisa Neuland
30.07.	Ursula Feldner
30.07.	Noah Winau

im August

01.08.	Christoph Krofitsch
02.08.	Natallia Althoff (50)
02.08.	Lilly Sophie Herbach
03.08.	Michael Düser
03.08.	Johanna Riesopp
04.08.	Gwendolin Leishman
04.08.	Clemens Thiel
05.08.	Daniel Schmedes
06.08.	Jessica Jabin
06.08.	Ayse Gündüz
07.08.	Paul Röger
08.08.	Max Lilge
10.08.	Thomas Richter
10.08.	Susanne Häber
12.08.	Susanna Melchert
13.08.	Elian Otte
14.08.	Orkun Albayrak
14.08.	Jutta Zellmer-Krause
17.08.	Jannis Bendl
18.08.	Holger Grotefendt
19.08.	Lukas Stein
24.08.	Klaus Köpke
25.08.	Rafael Garelli
25.08.	Jan Paul Peters
26.08.	Dieter König
28.08.	Bernd Schulze
29.08.	Niclas Paprocki
29.08.	Kadir Gündüz
31.08.	Lisa Hellmers

Happy Birthday!

SwissLife Select

Ansgar Stuck

Selbständiger Finanzberater
für Swiss Life Select
und
langjähriger Sportsponsor
der HavelQueens und der
Hauptstadtsprinter

Sie möchten sich gegen die größten Lebensrisiken finanziell absichern oder für ein komfortables Leben im Alter vorsorgen?

Sie streben eine höhere Rendite für Ihre Ersparnisse an oder möchten mit einer Top-Finanzierung Ihre eigenen 4 Wände planen?

Für alle Themen können Sie auf meine mehr als 20-jährige Erfahrung zurückgreifen. Ich nehme mir für Sie Zeit.

Sie erreichen mich mobil unter 0171-9967788 oder
per E-mail ansgar.stuck@swisslife-select.de

Ich freue mich auf Ihr Interesse!

SwissLife Select

HINWEIS

E-Mail-Adresse, Telefon oder Wohnadresse geändert?

Dann bekommt ihr keine Nachrichten mehr. Wäre doch schade!
Also informiert bitte bei Änderung der Kontaktdaten die Geschäftsstelle rechtzeitig schriftlich unter

svenja.schulz@ru-arkona.de

Na bitte, geht doch!

Lohn- und Gehaltsabrechnung

HR-Prozessberatung und Digitalisierung

Finanzbuchhaltung

ad acta
BÜROMANAGEMENT

ad acta Büromanagement GmbH
+49 30 63926395
Info@adacta.berlin
Berlin- Adlershof, Kekulestr. 2-4

Nicht alle unserer Kolleginnen und Kollegen rudern. Na genau genommen rudert nur einer – und dann meistens auf dem Wannsee, der Havel, dem Griebnitzsee… Wir rechnen schon für Vereine die Gehälter und bieten es gern für andere ebenfalls an. Und den Unternehmern unter den Mitgliedern, die kaum noch Nachwuchs für die Verwaltung fnden und deshalb diese Tätgkeiten gern auslagern natürlich ebenso.

Jeder/jedem, der ein Angebot anfordert, bringen wir einen ad acta - Einteiler von JL zum Beratungsgespräch mit. Bite einfach Größe und Geschlecht angeben, wenn Ihr das Angebot per Mail anfordert.

Vorstand und Ansprechpartner

Geschäftsstelle und Postanschrift
Gudrun Taxhet
Scharfe Lanke 71
13595 Berlin
Telefon: 0163-694 34 66
E-Mail: office@ru-arkona.de

Erster Vorsitzender
René Wilmes: 030 - 70 08 17 50
E-Mail: vorsitz1@ru-arkona.de

Stellvertr. Vorsitzender Verwaltung
Stefan Paprockit: 0172 - 1815809
E-Mail: verwaltung@ru-arkona.de

Stellvertr. Vorsitzender Breitensport
Jennifer Zagorski: 0176 - 61 95 53 48
E-Mail: breitensport@ru-arkona.de

Stellvertr. Vorsitzender Leistungssport
Christian Krabel: 030 - 70 08 17 54
E-Mail: leistungssport@ru-arkona.de

Schatzmeister
Albert Zeller: 0176 - 48 17 53 53
E-Mail: schatzmeister@ru-arkona.de

Leiter der Jugendabteilung
Sebastian Müller: 030 - 70 08 17 52
E-Mail: jugendleiter@ru-arkona.de

Mitgliederverwaltung
Svenja Schulz: 0157-34 44 62 09
E-Mail: office@ru-arkona.de

Stellvertr. Jugendleiter
Alexander Teichmann: 0152 - 55 37 76 83

Ehrenvorsitzende
Ingrid Weisbrodt: 030 - 834 63 44

Kassierer
Andreas Jahn: 0170-217 0 217
E-Mail: kassierer@ru-arkona.de

Pressewartin
Allegra Lorenz: 0170 - 287 19 07
E-Mail: redaktion@ru-arkona.de

Webmaster
Thomas Osteroth: 0162-183 26 26
webmaster@ru-arkona.de

Hauswarte
Michael Moszeik: 03322 - 21 36 88
Thomas Gilges-Klemt: 01575 - 147 71 78
Noah Winau: 0151 - 50 00 28 11

Ruderwarte
Stefan Schottroff: 0176 - 56 74 12 00
Christiane Krüger: 030 - 37 88 95 51
Frank Zimmer: 0177 - 349 25 80
Louisa Neuland: 0162 - 458 32 96
Jan-Niklas Schulz 0157-57332632
Sergej Valojitch 0174-2562955
Wolfgang Hagel "Pepe" 0176-83760087

Rennruderwarte
Daniel Lemke: 0151 - 76 52 07 99
Leonard Mack: 0159 - 01 32 82 10
Ann Laube: 0176 - 72 84 01 65
Toni Czerr: 0176 - 43 95 97 63
Mandy Reppner: 0179 - 959 32 37

Impressum und Kontakt

Aktuelle Ausgabe Nr. 443

Vereinshaus/Geschäftsstelle
Gudrun Taxhet
Scharfe Lanke 71
13595 Berlin
E-Mail: office@ru-arkona.de

Telefonnummern
Vereinshaus: 030 - 361 13 13
Fahrtenpult: 030 - 70 08 17 51
Jugendraum: 030 - 70 08 17 53
Gastronomie: 030 - 70 08 17 55

Bank- und Spendenkonto
IBAN: DE68 1001 0010 0074 2601 03
BIC: PBNKDEFF

Spendenkonto Stiftung
IBAN: DE89 1007 0124 0312 0888 00
BIC: DEUTDEDB101

Herausgeber
Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.

Redaktion und Layout
Allegra Lorenz

Vertrieb
N.N.

Druckerei
dbusiness.de I Eine Marke der e-dox Berlin GmbH
Greifswalder Straße 152
10409 Berlin

Der Unionsspiegel erscheint 3 mal im Jahr mit einer Auflage von 420 Exemplaren.
Der Bezug ist für Mitglieder kostenlos.

HINWEIS

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 444 ist der **31. Juli 2023**.
Beiträge und Fotos in **möglichst hoher Auflösung** bitte senden an

redaktion@ru-arkona.de

Hinweis: Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Vorstands wider.

Vereinsartikel

Damit Ihr auch in dieser Saison wieder im Arkona Outfit in die Boote steigen könnt, gibt es folgende Informationen für Euch:

- Baumwoll T-Shirts (weiß) in allen Größen vorrätig und kosten 12 €
- Baumwoll Sweatshirts (dunkelblau) in vielen Größen vorhanden und zum Preis von 15 € zu erwerben
- Artikel von New Wave sind im Lager, damit die Größen anprobiert werden können. Darüberhinaus ist eine weitere New Wave Bestellung Anfang Mai geplant.

Wenn Ihr Bedarf an neuer Vereinskleidung habt, sendet mir bitte eine E-Mail an **vereinskleidung@ru-arkona**.de oder benutzt unser neues Medium Klubraum, die Area heißt auch Vereinskleidung.

Bitte schreibt mir, welche Artikel Ihr möchtet und dazu Eure Wunschgröße. Die New Wave Artikel gibt es in den Größen S bis XXL.

Wenn Ihr Fragen habt, einfach melden.

Herzlichst
Bettina Arenknecht

Arkona Base-Cap (blau oder weiß)
10 Euro

Seesack mit Arkona-Schriftzug
15 Euro

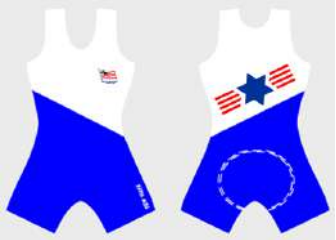
Trainingshemd mit Brust- und Rückendruck in Mikrofaser
51 Euro (kurz) **58 Euro (lang)**

Ruderhosen aus Meryl mit eingenähtem Sitzkissen
73 Euro (lang) **53 Euro (kurz)**

Polohemd aus Baumwolle mit Stick
37 Euro

Baumwoll T-Shirt
12 Euro

Sweatshirt aus Baumwolle
15 Euro

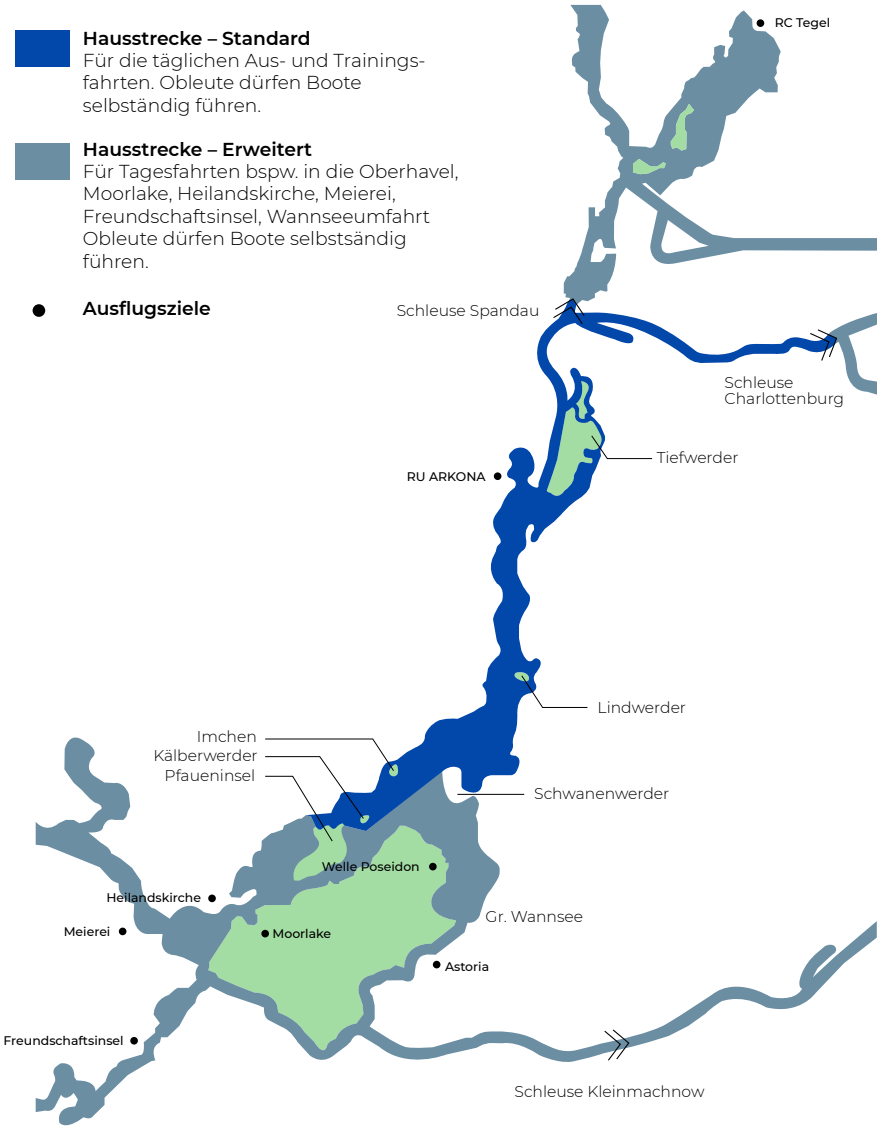


Einteiler
95 Euro

Gamex Weste oder Jacke
92 Euro

Unsere Hausstrecken

Hausstrecke – Standard
Für die täglichen Aus- und Trainingsfahrten. Obleute dürfen Boote selbständig führen.

Hausstrecke – Erweitert
Für Tagesfahrten bspw. in die Oberhavel, Moorlake, Heilandskirche, Meierei, Freundschaftsinsel, Wannseeumfahrt Obleute dürfen Boote selbstsändig führen.

● **Ausflugsziele**