

2020-02

Liebe Wikingerinnen und Wikinger,

wenn es in Karlsruhe nicht schneit, muss man sich nur zu helfen wissen. So machten sich im Januar das Junioren-Team ebenso wie das Senioren-Team zum Ski-Langlaufen in höhere Lagen auf. Für die Ski-Freizeit der Alt-Herren nach Damüls werden noch Mitfahrer gesucht.

Doch auch aus dem vergangenen Jahr bleibt noch einiges zu berichten. Ihr werdet vor allem viele Berichte des Karlsruher Jugend-Teams lesen. Die Jugendlichen von KRA und KRV sind nicht nur durchs gemeinsame Training, sondern auch durch zahlreiche Freizeit-Aktionen zu einem tollen Team zusammengewachsen. Wir freuen uns auf eine spannende Regatta-Saison!

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 30. April 2020. Wir freuen uns über Berichte und Fotos an <u>readaktion@krv-wiking.de</u>

### Euer Redaktionsteam

Johann Fox & Linda Möhlendick

Vorwort des Vorstands	2
Gesucht: Begeisterte Skifahrer	3
Jahresabschlussfeier 2019	4
Jugendaktion Rollstuhlrugby	4
Jugendsportlerehrung der Stadt Karlsruhe	5
Nikolausvierer in Mainz	6
DRV im Gespräch	7
Wintertalentiade 2019	8
Weihnachtsaktionen der Jugend	10
Skilager der Junioren in Breitenbach	11
Women's Rowing Challenge	16
Skilanglauf der Senioren in Seefeld	17
21. Ergocup Neckarelz	18
Wir nehmen Abschied- Nachruf Hans Schmidt	19
Termine	22





2020-02

### Vorwort des Vorstands



Liebe Wikingerinnen und Wikinger,

habt Ihr Euch schon alle Termine für 2020 vorgemerkt? Wenn nicht, dann wird es nun Zeit. Es erwartet uns:

12.03. Jahreshautversammlung – Finanzbericht, Anträge und Wahlen.

Die Einladung ergeht in den nächsten Tagen, ebenso werden die Berichte wieder vorab versendet.

- 21.03. Arbeitsdienst und Sicherheitstraining
- 29.03. gemeinsames Anrudern mit dem KRA
- 29.04. Talkrunde
- 01.08. Sommerfest und Humpenvierer-Regatta
- 24.10 Arbeitsdienst
- 31.10. Abrudern und Hafen WM
- 21.11. Saisonausklang

(Alle Termine stehen bereits auf der Homepage)

Eine Anmerkung zur Jahreshauptversammlung bzw. den vakanten Positionen. Zu besetzen sind:

- Vorstand Immobilie, da Sabine Buchheister nicht mehr zur Verfügung steht.
- Marketing. Dieses Amt wollen wir von unseren Tätigkeiten und Aufgaben herauslösen und als neue eigenständige Aufgabe in neue Hände innerhalb des Beirates legen wollen.

Bei Fragen zu den Inhalten und Aufgaben wendet Euch gerne persönlich oder per Mail an mich.

Euer Steffen Hort



2020-02

## Gesucht: Begeisterte Skifahrer

### Skifreizeit für Alpin, Langlauf und Schneeschuh-Freaks

### Von Dieter König

Seit vielen Jahren organisieren wir die Ski-Freizeiten der Alt-Herren des KRV Wiking – nunmehr seit 2011 nach Damüls im Bregenzer Wald. Wir sind regelmäßig mit ca. 8 – 12 Personen dort für eine Woche in einem modernen Domizil mitten im Skigebiet – nur ca. 100 m vom nächsten Lift entfernt. Im Haus haben wir Doppelzimmer, eine Sauna, Gelegenheit für Tischtennis und einen großen Aufenthaltsraum mit Küche.

Das Skigebiet Mellau-Damüls ist das größte im Bregenzer Wald und hat ca. 84 km Pisten in jeder Schwierigkeitslage. Sehr schneesicher – unser Haus liegt in ca. 1400 m Höhe, das Gebiet geht bis auf über 2000 m.



Wir versorgen uns komplett selbst, die Anfahrt erfolgt mit Pkw und einem Kleinbus recht unkompliziert.

Wir suchen für die Zeit vom 29. Febr. bis 7. März noch ein bis drei Mitfahrer für unsere Gruppe. Auskünfte gerne bei Dieter König oder Rolf-Dieter Leuser, die Kosten werden komplett umgelegt – ohne irgendwelche Zuschläge!!

Bei Interesse bitte melden: Telefon Dieter 0721-9573666, Email: koenigd@t-online.de



Die Damüls-Gruppe in ihrem Domizil, Fotos: D.König



2020-02

### Jahresabschlussfeier 2019

### Feierlichkeiten zum Jahresende

#### Von Linda Möhlendick

Am Samstag, 23. November 2019, fand die traditionelle Jahresabschlussfeier in Saal und Schenke des KRV statt.

Fast 90 Wikingerinnen und Wikinger versammelten sich, um gemeinsam das 140. Jubiläumsjahr gemütlich ausklingen zu lassen. Ganz im Sinne eines Saisonrückblicks gab es Berichte und Präsentationen aus allen Trainingsgruppen; der Jugend, den Senioren, sowie Masters- und Wanderruderern.

Unser Vorstand Steffen Hort gab noch einen Überblick über die diesjährige Schenkenrenovierung, wobei den "Kümmerern" ein besonderer Dank zuteilwurde. Anschließend ehrte Sportvorstand Christian Händle die Sieger der Saison. Nachdem der offizielle Teil beendet war, wurde gemeinsam Schweinebraten und Gemüselasagne verspeist.

Ein großer Dank gilt dem Event-Team Christina Kunert und Lenz Kiefer, die wie immer für eine großartige Feier und einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben.

## Jugendaktion Rollstuhlrugby

### Ein Training der etwas anderen Art - Die Junioren rollen!

### Von Maximilian Pawlik

Ein super-spaßiges und interessantes Training der etwas anderen Art.

Am Freitag, den 29.11.2019 hatten die jugendlichen Sportler des Junioren RuderTEAM Karlsruhe die einmalige Chance, sich einmal nicht im Boot oder dem Fahrrad fortzubewegen, sondern die Seiten zu wechseln und dank der großartigen Kooperation mit dem BBS (Badischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband) einmal in einen Rugby-Rollstuhl zu steigen.

In wahnsinnig witzigen Partien, knallte und krachte es heftig und die Sportler kamen auf einem völlig neuen und interaktiven Weg in Kontakt mit Inklusion im Sport. Natürlich wurde auch die Inklusion im Rudersport thematisiert und über Möglichkeiten der Umsetzung beraten.



Rugby im Rollstuhl, Foto: M.Pawlik



2020-02

### Jugendsportlerehrung der Stadt Karlsruhe

### Das erste Mal mit Karlsruher Ruderern

### Von Ella Knsipel

Geehrt wurden für ihre Goldmedaillen bei der Landesmeisterschaft 2018

- der Mädchen Einer 14 Jahre Leichtgewicht von Helena Brenke,
- der Mädchen Doppelzweier 13-14 Jahre von Helena Brenke und Hanna Hort,
- der Mädchen Doppelvierer mit Steuermann 13-14 Jahre mit Helena Brenke, Hanna Hort, Rebecca Pawlik, Steuerfrau Luzia Pilz und Ella Knispel.

Ende November 2019 fand die Sportlerehrung der Stadt Karlsruhe statt. Die Veranstaltung begann mit einer Rede von Martin Lenz und dem Theaterstück "Es geht" der Anne-Frank-Schule. Die Übergabe der Medaillen und Urkunden erfolgte in 3 Blöcken.

Nach dem ersten Block gab es einen Auftritt der Gruppe "EFI tanzt!" des Vereins Eltern und Freunde für Inklusion e. V. Karlsruhe.

Nach dem zweiten Block tanzten Sportler der Rhythmischen Sportgymnastik Gruppe vom SSC Karlsruhe zu Liedern aus "The Greatest Showman".

Anschließend gab es ein Stehempfang mit Imbiss.



Helena, Hanna, Rebecca, Ella und Luzia (ab2.v.l.) während der Ehrung



2020-02

### Nikolausvierer in Mainz

### Viele Karlsruher nehmen teil

#### Von Hannes Blank

Mainz, Nikolausvierer 2019: An der beliebten Breitensport-Regatta bei der Mainzer Rudergesellschaft hatten wieder zahlreiche Karlsruher Ruderer, darunter auch einige Wikinger, teilgenommen.



Auf der Wachsbleiche, einem Nebenrhein des Rheins, waren etwa 3,5 km inklusive einer Wende kurz vor der Schiersteiner Brücke zu absolvieren. Dieses Jahr spürten die Ruderer und Ruderinnen auf dem Stück flussabwärts viel Gegenwind. Ansonsten war es recht mild und trocken.

Die A-Juniorinnen des Karlsruher Kooperationsprojekts (Foto links) machten zunächst keinen zuversichtlichen Eindruck, gewannen jedoch ihr konkurrenzloses Rennen

gegen die Uhr recht deutlich: Janna Hornberg, Isabel Preischl, Annemarie Yacheva, Tayma Saleh (v.l.) und Steuerfrau Charlotte Roth unterboten die geforderte Zeit um 28 Sekunden und konnten sich so über die Siegerehrung durch den persönlich angereisten Nikolaus freuen.

Ähnlich erging es Claudia Ciescholka im Masters-Doppelvierer der Altersklasse A. Auch dort unterbot die Karlsruher Mannschaft die Sollzeit deutlich und verdiente sich somit ihre Auszeichnungen redlich.

Claudia gewann auch im 4x-Mixed-Wettbewerb der Masters-Altersklasse E, dies gegen acht Konkurrenz-Mannschaften.

Die Studenten des KIT fuhren mit ihrem Mixed-Doppelvierer ein komplettes, fast monströs zu nennendes Weihnachtskarusell und Kerzen auf den Dollenstiften herum - und gewannen den Betriebssport-/Studenten-Wettbewerb trotzdem (Foto unten).



Fotos: Christoph Hartung, MRG



2020-02

## DRV im Gespräch

Treffen von Vereins- und Verbandsfunktionären im Clubhaus der Heilbronner RG Schwaben

#### Von Hannes Blank

Stephan Leschka in seiner Funktion als Vorstandsmitglied des KRV Wiking und Hannes Blank als LRVBW-Referent nahmen am DRV-Vereinsgespräch am Abend des 9. Dezember 2019 in Heilbronn teil. Insgesamt 20 Interessierte - nicht nur aus Baden-Württemberg - kamen zu dieser offenen Gesprächsrunde, auch ein paar "ganz normale" Vereinsmitglieder waren im großen Clubsaal dabei.

Der HRG-Vereinsvorsitzende Bernhard Münzing eröffnete den Abend und berichtete dabei ganz kurz über das große, geplante Bauvorhaben des Rudervereins am "Alt-Neckar", der einen Umzug bzw. Neubau des Bootshauses ca. 3 Kilometer flussaufwärts und eine Verkauf des alten Grundstücks inklusive des in die Jahre gekommen Gebäudes beinhaltet.

Die großen Themen des Abends waren die Mitgliederstrukturen und -wanderungen in den Vereinen, der Unterschied von Stadt- und Landclub, die Spendenbereitschaft, die Möglichkeiten und die Zukunft rund um das Gesundheitszertifikat, die Filmprojekte "Wellenbrecher" und "SXULLS" sowie der jüngst veröffentlichte Vorbericht der BMI-Potentialanalyse PotAS. Vom DRV waren Katharina von Kodolitsch (Präsidium) und Mario Woldt (Sportdirektor) anwesend und beteiligten sich an den Diskussionen.



Diskussion in Heilbronn, Foto: DRV



2020-02

### Wintertalentiade 2019

### Platz 2 für Karlsruher Team

#### Von Maximilian Pawlik

Am Samstag, den 07.12., starteten die Jugendabteilungen der beiden Karlsruher Vereine erstmals unter gemeinsamem Namen mit der Wintertalentiade in Marbach am Neckar auf einem landesweiten Wettkampf, nachdem sich die Trainings- und Wettkampfkooperation sich über die Saison immer weiterentwickelt hatte.

Die Neuerung trug auch sofort Früchte: Als Verein mit den meisten Podiumsplätzen und dem drittgrößten Team, konnte unser Nachwuchs den langjährigen Konkurrenten und Vorreiter vom RC Nürtingen am Samstag klar auf Platz 3 verweisen und so musste sich das vereinte Karlsruher Team nur dem mit einem doppelt so großen Team antretenden Lokalmatador vom Marbacher RV zusammen mit dem Friedrich-Schiller-Gymnasium geschlagen geben.



Sowohl bei den B- Junioren, bei denen im

älteren Jahrgang Vincent Schmid und Mael Klingler auf dem Silber- und Bronzerang landeten, als auch bei den B-Juniorinnen, wobei im Jahrgang 2004 Hanna Hort mit Bronze und Tari de Paoli mit Silber und im Jahrgang 2005 Anna Preischl mit Bronze und Ella Knispel mit Gold einen Vierfacherfolg erzielen konnten, ließ das JuniorenTEAM aufhorchen!

Auch bei den Jüngeren ging es eng zu. Hier konnten Selma Baltes beim Jahrgang 2006 die Bronzeund Luzia Pliz bei den ein Jahr jüngeren Mädchen die Silbermedaille erkämpfen!



Das Karlsruher TEAM, Fotos: M.Pawlik

Ein super starkes Ergebnis, das wieder zeigt, welch Potential im starken Team der Kooperation steckt, und ein klasse Event, das das Wettkampfjahr 2019 gebührend abschließt!



2020-02



Silber für Vincent Schmid (l.) und Bronze für Mael Klingler (r.) bei den Junioren Jg. 2004



Silber für Tari de Paoli (l.)und Bronze für Hanna Hort bei den Juniorinnen Jg. 2004



Anna Preischl gewinnt Bronze (r.) und Ella Knispel (Mitte) Gold bei den Juniorinnen Jg. 2005



2020-02

### Weihnachtsaktionen der Jugend

### Große Feier und Weihnachtsachter

Von Maximilian Pawlik



Mitte Dezember fand für die Jugend des Junioren RuderTEAMs Karlsruhe die traditionelle Weihnachtsfeier statt. Dem alten Brauch nach wurde nach einem weihnachtlichen 6km-Ergotest ein gemeinsamer Nachmittag mit Spielen und Raclette und einem anschließendem Filmabend verbracht. Die zeitweise 50 Jugendlichen hatten eine Menge Spaß und konnten sich letztendlich sogar noch über den Besuch des Weihnachtsmannes samt seinen Weisheiten und Geschenke freuen.

Trotz Wind und Regen waren an Heiligabend 3 Juniorenachter im Rheinhafen auf dem Wasser unterwegs und ließen das Jahr 2019 gemeinsam ausklingen! Sogar beim spontanen Weihnachtssprint über 500 m waren alle drei Boote mit von der Partie und belohnten sich danach mit einer Tasse Kinderpunsch.

Natürlich jederzeit mit dabei: Maskottchen Wiki (Foto rechts)!





Achter-Treff in Becken 4, Fotos: M.Pawlik



2020-02

## Skilager der Junioren in Breitenbach

### Von Kane Friedenhagen und Timur Baltes

Von Freitag, dem 3. Januar bis Dienstag, den 7. Januar fuhren 20 Junioren, Juniorinnen und Kinder des KRV Wiking und KRA im Rahmen eines Skilanglauf-Trainingslagers nach Breitenbach am Inn in Österreich, begleitet von 4, aus anderen Vereinen kommenden, Teilnehmern und Betreuern in gleicher Anzahl (Maximilian Pawlik, Tim Hotfilter, Florian Schad und Philip Thein), welchen für die Organisation und Umsetzung des Lagers auch gehöriger Dank gebührt.

Die langwierige Autofahrt des ersten Tages führte schnurstracks zu dem Skiverleih, wo die - für den Skilanglauf extra benötigten - Skier ausgeliehen wurden.

Darauf wurde getrennt in Neustarter und Fortgeschrittene, wobei Erstere zuerst auf der Übungsloipe des Verleihs mit dem Skilanglauf vertraut gemacht wurden und Letztere sich auf den Weg zu einer relativ kuscheligen Hütte mit zwei Etagen und geschätzten 170 cm-hohen Türen machten, wo die Jugendlichen, Kinder und Erwachsenen die nächsten Tage ihre Nächte verbringen sollten und ihr Gepäck abluden.

Am späten Nachmittag ging die Reise nach Pertisau, wo die Gruppen zusammen noch einmal Tipps von den großteils erfahrenen Betreuern erhielten und sich auf einer kleineren Strecke für die kommende Zeit einfuhren.

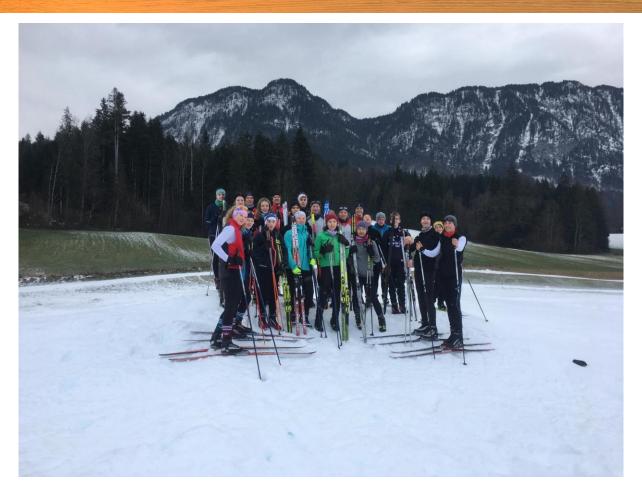
Der Tag wurde relativ früh mit einer nahrhaften Mahlzeit beendet.



Erste Übungsstunden



2020-02



Früh geweckt, gut gestärkt und stark motiviert ging es am zweiten Tag erneut nach Pertisau wo sich auf einer zwei kilometerlangen Loipe in einem Rennen "gemessen" wurde, jedoch, ohne dass man sich überanstrengen sollte.

Darauf wurde den Ergebnissen nach erneut in Gruppen aufgeteilt, um ein forderndes, aber nicht zu schweres Training für Jeden bieten zu können. Frisch aufgeteilt ging es für jeden dann auf eine Loipe, wo trainiert, aber auch die Landschaft genossen wurde. Das Wetter spielte allerdings nicht mit und für eine Gruppe wurde es besonders hart, die sich, wie beschrieben, geradezu in einem Schneesturm befand.

Durchgefroren durfte jeder in der zweiten Einheit für sich selbst entscheiden, ob er seine Technik verfeinern möchte oder sich erneut auf eine Loipe wagen wollte. Der durchwachsene Tag endete auf einer Eislaufbahn, wo ein jeder sich austoben oder auch den ein oder anderen Trick aus dem Ärmel schütteln konnte. Es kam sowohl zu spektakulären Fällen auf das vierstellige Gesäß als auch zu Staunen über das Können einiger Teilnehmer; alle hatten zur Genüge Spaß und wurden nach der Rückkehr in die Hütte mit einem ausgewogenen Abendessen gesättigt.



2020-02

Der dritte Tag des Trainingslagers bestand, wie der Tag davor aus zwei Einheiten, doch war er auch schon morgens wesentlich sonniger und wärmer, was die Loipen einfacher zu bewältigen machte. Demnach konnten auch noch klarere Eindrücke von der wahrlich überwältigenden Umgebung in Pertisau gewonnen werden, welches sich mit weißen Berggipfeln und beeindruckenden Nadelbäumen zu preisen wies.

Des Nachmittags begaben sich alle nochmals auf die kurze Loipe des Vortags, um an ihrer Technik zu feilen. Zurück in der Hütte verkündeten die Trainer inbrünstig, dass der Abend damit verbracht werden würde, eine Nudelbrücke über einen etwa 45 cm breiten Spalt zwischen zwei Esstischen anzufertigen und diese dann in einem Vortrag zu beschreiben und anschließend mit Gewichten, vor allem Mandarinen, in seltenen Fällen aber auch mit diversen anderen Speisekammer- und Kühlschrankinhalten wie Milch oder auch leichten Kindern zu beladen. Aus den 4 Gruppen gab es viele einfallsreiche architektonische Bauten, wobei drei von ihnen allerdings offensichtlich unter einer Decke steckten oder sich gegenseitig ausspionierten, denn sie kamen zu genau dem gleichen Ergebnis.



Die Siegerbrücke

Ob es schwer ist, zur gleichen Zeit an unterschiedlichen Orten auf die Idee zu kommen, alle Nudeln einfach in einem Bündel zu lassen und sie mit Tesa zu umwickeln, sei einmal dahingestellt. De facto gab es allerdings schlussendlich nur ein herausragendes Design in Form einer Hängebrücke, welches tatsächlich am meisten Gewicht hielt - wenn auch nicht das oben angesprochene leichte Kind – und somit verdient den ersten Platz gewann. Gekürt wurden die Sieger mit einem ofenfrischen Apfelstrudel. Nach dem Abendessen gingen alle gut genährt ab in die Heia.

Am 6. Januar, dem vierten Tag des Langlauf-Trainingslagers, starteten die Sportler und Sportlerinnen wie immer, mit Müsli in den Tag und machten sich mal wieder auf den Weg nach Pertisau zur Loipe. Dort gab es nicht, wie an den anderen Tagen, drei getrennte Gruppen, die sich in verschiedene Richtungen aufmachten, sondern jeder konnte sich nach seiner eigenen Motivation, einer der drei verschiedenen Gruppen zuordnen. Allerdings wollten sich letztendlich alle auf den Weg der 7 km langen, schwarzen Loipe machen, aber wegen eines nach Sportleraussagen scheinbar zu unmotiviertem Trainer schafften es nur zwei Gruppen.

Die ersten dreieinhalb Kilometer mussten sich die Sportlerinnen und Sportler den Berg durch schneeverhängte Fichten hinauf kämpfen. Doch dieser anstrengende Weg lohnte sich allemal, denn kaum oben angekommen konnte man sich auch schon auf die ebenso lange, idyllische Abfahrt freuen, auch wenn diese nicht immer ganz ungefährlich war.



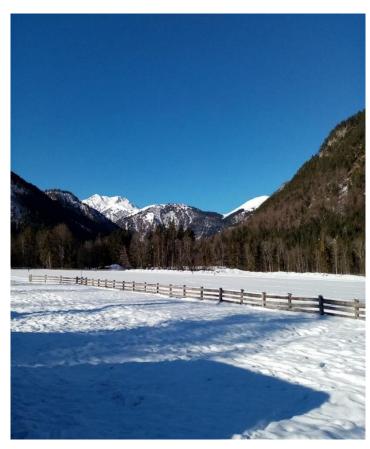
2020-02

Nach einer kürzeren Pause bauten die Trainer einen Biathlon-ähnlichen Parcours auf, den alle, in drei Gruppen aufgeteilt, auf Schnelligkeit zu meistern hatten. Die drei nahezu gleich schnellen Teams mussten sich über eine kurze Distanz beweisen und dann drei Clementinen in einen kreisrunden Bereich in den Schnee werfen. Pro verfehlten Wurf gab es für den Sportler eine kurze Strafrunde zurückzulegen. Danach musste der Fahrer den oder die Nächste seines Teams abklatschen.

Am Nachmittag, nach einer ordentlichen Portion Spaghetti mit Linsen ging es ins Schwimmbad, welches die Sportler und Sportlerinnen als Abwechslung sehr genossen. Im Schwimmbad teilte sich das Team auf und jeder genoss auf seine Weise die Pause vom Langlaufen. Manche schwitzten sich im Dampfbad zu Tode, andere rutschten ihren Hintern wund. Die Trainer erholten sich derweil auch von den pubertierenden Halbstarken in der Sauna. Trotz eines entspannten Nachmittags stürzten sich alle auf das Chili con Carne oder auch Chili sine Carne, bis nichts mehr übrig war. Danach verbrannten alle wieder ihre gerade gegessenen Kalorien mit dem Lachen über die Dummheit einiger Werwölfe beim Werwolf-Spiel.

Nun war Sachenpacken angesagt. Alles, was nicht mehr gebraucht wurde, wurde in die Taschen gestopft. Jeder ging daraufhin recht früh ins Bett, denn für den nächsten Tag stand noch eine kleine Runde Langlaufen auf dem Plan und anschließend selbstverständlich die Abfahrt.

Am letzten Tag des, viel zu kurzen, Trainingslagers war erneut aufstehen angesagt, auch wenn sich die meisten am liebsten noch mal im Bett umgedreht hätten. Die Personen, die für die Küchendienste verantwortlich waren, mussten sich sputen. Alle anderen nutzen die Zeit vor dem Frühstück nochmal zum Packen des Übriggebliebenen. Nach dem Frühstück mussten alle sich ranhalten. um den Rest der Hütte aufzuräumen. Selbstverständlich wurde der Zeitplan wieder nicht eingehalten, sodass die Hütte verspätet verlassen wurde und sich alles Anschließende weiter nach Ski-Langlauf mit Aussicht hinten verzögerte.





2020-02

Als schlussendlich die Hütte leer war und die Busse mit jeder Menge Leuten und Skiern beladen waren, ging es zur Übungsloipe des Skiverleihs, wo das Trainingslager anfangen und enden sollte. Dort stand fast jeder noch ein letztes Mal auf Skiern und machten noch ein bisschen Quatsch, wie zum Beispiel das Skispringen nachzuahmen, was es die meisten auf ihr Gesäß beförderte. Als keiner mehr Lust, hatte seinen Allerwertesten weiter zu gefährden, entschieden die Trainer noch kurzer Hand, ein kleines Rennen zu veranstalten. Diesmal gab es drei Teams, welche gegeneinander im Staffellauf antraten. Die Teams waren nicht so fair, aber der Spaß zählte wie immer am meisten.

Nachdem die Skier und Schuhe zurückgegeben wurden, war es leider an der Zeit, Tschüss an Österreich zu sagen und sich schlussendlich in die Busse zu setzen und abzufahren.

Auf der endlos scheinenden Fahrt nach Karlsruhe wurden noch drei der vier Personen, von den anderem Vereinen, abgeladen.

Nach der Ankunft in Karlsruhe stand noch Busse putzen an. Zuhause angekommen konnte sich aber niemand aufs eigene Bett freuen denn jeder musste tragischerweise an den Schultag des nächsten Tages denken.

Im Allgemeinen hat das Trainingslager jedem gefallen und auch die, die noch nicht langlaufen konnten, lernten das schnell und erfolgreich.



Fotos: M.Pawlik



2020-02

## Women's Rowing Challenge

### Girls on Ergs

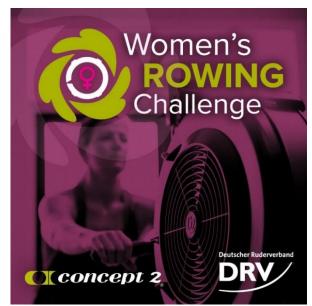
#### Von Linda Möhlendick

Wie in den vergangenen Jahren nahm die weibliche Fraktion des KRV auch dieses Jahr an der Ergo-Challenge von Concept2 teil. Ziel ist es, als Verein die meisten Kilometer über zu sammeln. Dabei wurde die vier Zeitspannen 8, 15, 22 und 30 Minuten von den Starterinnen auf dem Ergo absolviert und die erruderten Meter anschließend addiert. Nicht jede Athletin muss an allen Challenge-Terminen teilnehmen, es zählt einfach jeder Meter.

Deutschlandweit nahmen fast 4.400 Ruderinnen teil mit insgesamt 44.411.402 Metern!

Mit insgesamt

- 34 Teilnehmerinnen und
- 288.284 geruderten Metern, liegen die Karlsruherinnen am Ende auf
- Platz 52 von insgesamt 115 teilnehmenden Vereinen.



Besonders toll war, dass aus Ergo-Kilometer in jeder Altersgruppe gesammelt wurden. Nicht nur die jüngsten Kinder und Juniorinnen, sondern auch Seniorinnen und Masters haben sich aufs Ergo gequält. Ein super Team-Ergebnis!

Auch wenn die Beweis-Selfies, die mit eingereicht werden müssen, nicht danach aussehen, die meisten hatten großen Spaß und werden auch in den kommenden Jahren wieder den inneren Schweinehund im Januar überwinden.





2020-02

### Skilanglauf der Senioren in Seefeld

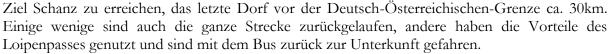
### Olympiaregion Seefeld - hört sich nicht nur klasse an

#### Von Lisa Merz

Von Donnerstag 23.1. bis Sonntag 26.1. siedelten sich 19 Sportler der Seniorenmannschaft in 4 Apartments mit Stadtmobil und Bahn in Seefeld in Tirol an, um ihre Technik im Langlaufen und ihre Fitness zu verbessern.

Am ersten Tag wurden die Loipen rund um die WM-Strecke von 2019 erkundet. Dabei wurde mit Erleichterung festgestellt, die dass Schneeverhältnisse gut waren und für alle, die vorher nur viel zu viel oder viel zu wenig Schnee aus dem Schwarzwald kannten, ein Langlauftraum waren.

Bei bestem Sonnenschein sind freitags früh morgens alle in das benachbarte Leutasch gelaufen, mit dem





Die gesamte Gruppe, Foto: L.Merz

Samstag mussten sich die meisten von Anstrengungen am Tag zuvor erholen und sind nur in Seefeld auf den Loipen geblieben. Zum Abschluss Sonntag sind nochmal nach Leutasch gefahren, so war sicher, dass man sich ausgepowert auf den Heimweg machen konnten.



2020-02

### 21. Ergocup Neckarelz

### Nur der Kaffee war scheußlich

#### Von Hannes Blank

Mit dem winterlichen Indoor-Training auf dem Ruder-Ergometer ist es so eine Sache: Kaum einer mag es wirklich, aber viele machen es dennoch. Den Trainingseffekt kann man nicht wegdiskutieren, er ist definitiv vorhanden. "Sieger werden im Winter gemacht", lautet eine alte Rudertrainer-Weisheit.

Doch wie sich fürs Ergometer-Rudern begeistern, wenn dabei kein reales Wasser unter einem durchrauscht, wenn keine frische Luft die Lungen füllt und wenn die geruderten Kilometer durch einen Computer berechnet und auf einem schnöden Display angezeigt werden, anstatt dass diese Entfernungen tatsächlich im Boot erfahrbar sind?

Eine Motivationsmöglichkeit ist, sich sportliche Ziele zu setzen. Das geht auch im kleinen Maßstab, hat aber große Wirkung. Ein Paradebeispiel dafür ist beim Wiking die Teilnahme vieler Ruderinnen an der "Women's Rowing Challenge". Dabei wird an vier verschiedenen Terminen gemeinsam ein bestimmtes Zeitintervall auf dem Ruder-Ergometer gerudert. Im Wiking funktioniert das sogar generationsübergreifend, das heißt, dass sich von der C-Juniorin bis zur Masters-Ruderin viele Wikingerinnen daran beteiligen.

Ich wählte einen anderen Weg, ein anderes sportliches Ziel. Im bayerischen Starnberg gibt es jeden Winter eine Deutsche Meisterschaft über 30 Minuten Ergometer-Rudern. Zwar habe ich nicht den Hauch einer Chance auf einen Treppchenplatz dort, aber gegen das reine Mitmachen spricht nichts. Positiv ist außerdem, dass alle Teilnehmer nach 30 Minuten fertig sind, unabhängig von ihrer Leistung. Dieses Teilnahme-Ziel hat auch mich selbst überraschend stark motiviert, Trainingszeit auf dem Ruder-Ergometer zu verbringen und mir eigene Ziele zu setzen, wie weit ich in dieser halben Stunde komme.





Um die allererste Wettkampferfahrung eines 30 Minuten-Rennens meines Lebens zu bekommen (und nicht erst auf der Meisterschaft), fuhr ich am 25. Januar 2020 frühmorgens nach Mosbach im Odenwald. Dort fand der 21. Ergocup des Ruderclub Neptun Neckarelz statt. Seit letzten Jahr befindet sich dieser Ergocup in der dortigen Pattberg-Sporthalle, die geräumiger wirkt als die Vorgängerstätte, und die Luft ist auch besser, so sagt man.



2020-02

Es ist ein kleiner Ergocup mit vielen C- bis A-Junioren und -Juniorinnen und zu Beginn der Veranstaltung mit einem kleinen 30 Minuten-Wettkampfanteil, der den Masters vorbehalten ist. Daran nahm ich teil, übrigens als einziger Karlsruher des gesamten Ergocups.

Der Ergocup Rhein-Neckar in Ludwigshafen ist unter den Ruderern der Fächerstadt beliebter, er schreibt allerdings keine 30 Minuten-Wettkämpfe aus.

Fazit: Der Ergocup Neckarelz ist ein guter Einstieg, wenn man in demselben Winter weitere Ergometer-Wettkämpfe bestreiten will. Die Höhe des Startgeldes ist fair und die Infrastruktur vor Ort (Parken, Ergebnisaushänge, Umkleiden usw.) gut. Nur eine Sache muss ich hier an dieser Stelle deutlich bemängeln:

Der Kaffee war richtig, richtig scheußlich.

### Wir nehmen Abschied- Nachruf Hans Schmidt

#### Von Heinrich Schoof

Der Karlsruher Ruderverein Wiking trauert um seinen ehemaligen Vorsitzenden Hans Schmidt.

Hans Schmidt kam 1976 zum KRV und war von 1981 bis 1986 1. Vorsitzender des Vereins. Er ist am 1.12.2019 verstorben.

Für den KRV nahm Heinrich Schoof bei der Trauerfeier mit folgenden Worten von ihm Abschied:

"Es sind etwa 30 Jahre her, dass ich erstmalig zum Ruderverein Wiking kam. Es war ein Sonntagvormittag. Da waren viele eifrig beschäftigt, sich für das Rudern zu präparieren. In einer solchen Runde kann man schnell einsam werden, aber einer kam auf mich zu. Hans Schmidt forderte mich ganz umstandslos auf zu einer Fahrt im Zweier. Wie ich erst viel später erfuhr, nahm er ganz selbstverständlich an, dass ich der Jüngere sei. Er übernahm auch gleich das Kommando. Das bedeutete ihm etwas. Er fühlte sich dominant und liebte die Revolte, war aber gleichzeitig fest verwurzelt in einer ganz traditionellen Gesellschaft. Hans Schmidt hatte mit solchen Widersprüchen keine Schwierigkeiten. Ja, er lebte aus ihnen, sie waren Ansporn und er bezog daraus Kraft. Als er sehr viel später erfuhr, dass ich der Ältere war, war er erstaunt und zunächst zweifelnd. Aber es war inzwischen wohl auch unbedeutend.

Der Sonntag war der Start zu vielen Touren zum Bellenkopf und anderen Plätzen. Es war aber auch die Begegnung mit einer besonderen Art zu rudern. Hans Schmidt war spät zum Rudern gekommen. Er hatte vorher mit Leidenschaft Fußball gespielt und andere Dinge betrieben. Die Begeisterung wurde sofort auf das Rudern übertragen. Sie beschränkte sich nicht auf die Fahrt im Boot. Hans Schmidt war kein Freund von halben Sachen. Wenn schon, gab er sich ganz hin.

Er wurde zu einem der treuesten Teilnehmer an der Donnerstagrunde, war sich für Aufräumarbeiten nicht zu schade, wurde bei vielen Wanderfahrten gesehen und war festes Mitglied der Skigruppe.



2020-02

Wer so aktiv ist, wird auch zu Höherem gebraucht. Das führte ihn zum Vorsitz des Vereins. Da sollte man sich kurz die komplexe Binnenstruktur von Vereinen vergegenwärtigen. Auf einen sehr kurzen Nenner gebracht, gibt es dort viele Häuptlinge und wenig Indianer. Andererseits will aber kaum jemand den Häuptling im Alltag spielen. Hans Schmidt hat das mit der bei ihm bekannten Leidenschaft getan. Begeisterung führt allerdings nicht immer in ruhiges Fahrwasser. Da konnte es schon mal laut werden, und eine Prise von Chaos war gelegentlich auch im Spiel, aber bei allem stand eine Vorstellung im Vordergrund von dem, was dem Verein guttut. In seine Amtszeit fällt die Erweiterung des Bootshauses. Die Räume werden auch heute gern genutzt, selbst wenn nur noch wenige damit seinen Namen verbinden. Er hat das Amt fünf Jahre wahrgenommen und auch danach das geliebte Rudern weiter betrieben.

Schließlich kam der lange Abschied. Ich war früh eingeweiht, denn meine Frau war eine Leidensgenossin. Da hörte er schon mal gern, was man alles tun könnte und welche Erfahrungen bestanden. Aber im Grunde begegnete er der Krankheit wie allem was störte. Sie wurde bekämpft. Das war nicht etwa ein medizinisches Projekt, sondern eine Willensleistung. So gelang es noch Jahre, den wirklichen Stand der Dinge zu verdrängen und etwas vom alten Leben fortzuführen. Vielen erschien er als tatkräftiger und vitaler Mensch.

Als es dann nur noch schwer zu übersehen war, haben wir manches unternommen, ihm das Rudern weiter zu ermöglichen. Ihm wurde mehr und mehr bewusst, dass die Schwierigkeiten zunahmen. Hoffnungen begleiteten ihn lange. Sehr spät sagte er zu mir: Den Kampf habe ich verloren. Schließlich fand er treue und herzliche Fürsorge, die der Verein ihm nicht mehr bieten konnte.

Hans Schmidt war eine markante Figur von überwältigendem Selbstvertrauen. Er lechzte nicht nach Anerkennung. Er schonte sich nicht, setzte sich für seine Ideen bedingungslos ein. Für seine Umgebung war das nicht immer einfach, aber der Ruderverein Wiking hat ihm viel zu danken."

Leuchtende Tage – nicht weinen, dass sie vorüber. Lächeln, dass sie gewesen! – Konfuzius

Nach einem erfüllten Leben und tapfer ertragener, immer schwerer werdender Krankheit ist er friedlich eingeschlafen.

Wir nehmen Abschied von

## Dr. Hans Schmidt

Diplom-Ingenieur geb. 8.3. 1938 gest. 1. 12. 2019

In Liebe und Dankbarkeit:
Dr. Paul, Angela, Pia und Eva Schmidt
Kai Schmidt und Mika Matusik
Helgard Hagemann
sowie Freunde und Angehörige

Kondolenzanschrift: Dr. Paul Schmidt, Petergraben 9, 76135 Karlsruhe

Die Trauerfeier findet am Montag, dem 9. Dezember 2019, um 14 Uhr in der Friedhofskapelle in Maximiliansau statt. Kondolenzliste liegt auf.

Die Beisetzung wird später in Alsbach an der Bergstraße erfolgen.



# Ihr Audi Partner vor Ort.

Seit vielen Jahren stehen wir für die Marke Audi an unseren Standorten in Karlsruhe.

Bei uns können Sie sich auf unsere Erfahrung und kompetente Beratung verlassen. Finden Sie die neuesten Audi Modelle zu attraktiven Konditionen oder den passenden Gebrauchtwagen in unserem vielfältigen Angebot. Gerne stehen wir Ihnen auch im Service persönlich und professionell zur Seite. Überzeugen Sie sich, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## Kompromisslos Audi.

## Audi Zentrum Karlsruhe GmbH

Gerwigstr. 83, 76131 Karlsruhe Tel.: 07 21 / 9 62 20-0 auzka@grafhardenberg.de www.audi-karlsruhe.de Agentur der Audi Zentrum Karlsruhe GmbH in der Gerwigstr. Sophienstr. 135, 76135 Karlsruhe

Tel.: 07 21 / 8 50 09-0 auzka@grafhardenberg.de







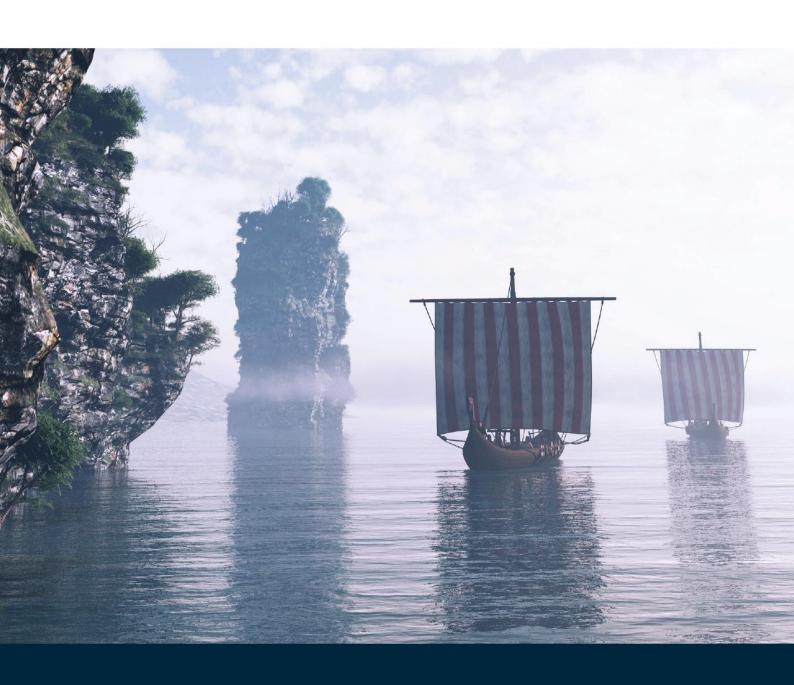
2020-02

#### **Termine**

Hier findet ihr die wichtigsten Termine im Überblick, eine ausführlichere Übersicht gibt es auf der KRV-Homepage <a href="https://www.krv-wiking.de/termine">https://www.krv-wiking.de/termine</a>

13. Ergocup Rhein-Neckar, Ludwigshafen	08.02.2020
Internat. Dt. Meisterschaft 30" Ergo, Starnberg	15.02.2020
Vortrag: Doping und Anti-Doping – Was der ambitionierte (Breiten-)Sportler wissen sollte	18.02.2020
Jahreshauptversammlung	12.03.2020
Arbeitsdienst Frühjahr	21.03.2020
Anrudern	29.03.2020
Offene Gesprächsrunde: Stimmung im KRV	29.04.2020
Wanderfahrt Bodensee	16.05.2020
86. Heidelberger Ruder-Regatta	23.05.2020
Deutsche Hochschulmeisterschaften, Krefeld	03.07.2020
Bundeswettbewerb Jugend, Salzgitter	09.07.2020
Baden-Württembergische Landesmeisterschaften	25.07.2020
Sommerfest	01.08.2020
Arbeitsdienst Herbst	24.10.2020
Abrudern & Herbstregatta	31.10.2020
Saisonausklang	21.11.2020





## WIR MACHEN KLAR SCHIFF.

Mit 160 Händen für Ihren Erfolg!

www.mhp-kanzlei.de