# KARLSRUHER RUDER-VEREIN WIKING v. 1879 e.V.

2020-05

Liebe Wikingerinnen und Wikinger,

der Kraft- und Ergoraum bleiben geschlossen und Rudern ist nach Wochen der Pause nur im Einer und in kleinen Gruppen wieder erlaubt. Die geplanten Feste und Regatten und der Arbeitsdienst mussten bis auf Weiteres abgesagt werden. Die Schulen bleiben weitestgehend geschlossen und wer sich in der Öffentlichkeit bewegt, für den ist Abstand und Maske aktuell Vorschrift. Die Einschränkungen jedes einzelnen und die persönlichen Schicksalsschläge sind an der Stelle noch nicht erwähnt.

Es sind harte Zeiten, die uns aktuell fordern und stark einschränken und es wird noch lange andauern. Wer hätte im Februar auf dem ErgoCup in Ludwigshafen oder Anfang März, als die Alten Herren zu ihrem Skiausflug gestartet sind, auch nur im Entferntesten daran gedacht, dass wir sowas mal erleben werden?

Der KRV ist als Verein und somit elementarer Mitgestalter des gesellschaftlichen Lebens stark eingeschränkt. Gemeinsam Sport zu treiben oder sich fit zu halten, zu plaudern, zu diskutieren oder zu feiern, Dinge, die bisher normal und selbstverständlich waren, scheinen im Moment so weit weg. Es wird sich sicher vieles ändern, doch Veränderung ist bekanntlich auch immer eine Chance, das spendet hoffentlich dem einen oder anderem ein wenig Trost.

Leider müssen wir auch von Geliebtem Abschied nehmen, so ist dieser Wikingerbo(o)te auch der letzte mit einem „Auguschd Rudermohl"… Edde – vielen lieben dank dir für deine jahrelange Treue und dein beliebtes Wort zum Schluss. Wir wünschen dir von Herzen alles Gute!

Es ist schwierig, in diesen Zeiten als Verein seiner Verantwortung gerecht zu werden. Ein normales Vereinsleben, das vom menschlichen Kontakt und dem Zusammenhalt seiner Mitglieder lebt, ist momentan nur sehr eingeschränkt möglich. Gerade jetzt kommt es darauf an, dass wir zeigen, dass wir als und durch den Verein zusammenhalten.

Die Vorstands- und Beiratsmitglieder überprüfen fortlaufend, welche Regelungen zu treffen sind, mit denen wir alle erreichen können. Die Planungen für die anstehenden Feste gegen Ende des Jahres gehen weiter und sind nicht auf Eis gelegt.

Damit bleibt uns euch allen Mut und Kraft zu wünschen. Bleibt fit, pflegt eure sozialen Kontakte und passt auf euch auf. Wir werden uns alle wiedersehen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 31. Juli 2020. Wir freuen uns weiter über Berichte und Fotos aus dem homeoffice-Training und sonstigen ruderspezifischen Neuigkeiten. Wie immer einfach an readaktion@krv-wiking.de schicken.

Euer Redaktionsteam

Johann Fox & Linda Möhlendick

Online vom Vorstand… ..... 3
ErgoCup Ludwigshafen 2020 ..... 4
Jahrestreffen der Breitensport- und Wanderruderwarte ..... 5
Damüls 2020 ..... 6
Nistkästen am KRV ..... 8
Wie das Jugendtraining in der Coronazeit gestaltet wird ..... 9
Wie sich das Jugendtraining in der Coronazeit anfühlt ..... 10
Fit und aktiv in Zeiten von Corona ..... 12
De ledschde Auguschd … ..... 16
Termine ..... 18

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied
von unserer Mutter, Schwiegermutter und Oma

# Johanne Brand

geb. Stratmann
* 22. August 1943 in Leer
† 19. Januar 2020 in Ettlingen

**Christiane und Andreas Lutz mit Moritz und Paula**
**Angelika und Christian Michel mit Lene, Ole und Mattes**

Die Urnentrauerfeier findet am Freitag, 31. Januar 2020, um 15 Uhr auf dem Friedhof Ettlingen statt. Die Beisetzung erfolgt im Anschluss im engsten Familienkreis.

## Online vom Vorstand…

Liebe Wikingerinnen und Wikinger,

Corona und seine Einschränkungen werden in den nachfolgenden Berichten deutlich ersichtlich, jeder hält sich sportlich so gut wie möglich „über“ Wasser.

Neben den einschneidenden Maßnahmen im öffentlichen, gesellschaftlichen und vor allem unternehmerischen Bereich, müssen auch die Sportvereine Ihren Tribut zur Eindämmung der Pandemie zollen. Ich denke, mit den getroffenen Maßnahmen und den aktuellen Lockerungen sind wir der Aufgabe mit Augenmaß begegnet.

Die Folgen sind heute noch schwer einschätzbar, nicht nur bezogen auf die Entwicklung der Sports, der einzelnen Bereiche und bezüglich der finanziellen Auswirkungen. Die Wirtschaft und die öffentlichen Haushalte werden daran länger zu knappern haben als ein einzelner Verein, der aber hiervon wiederum betroffen sein wird.

So ist zu befürchten, dass einzelne Städte den Gürtel enger schnallen müssen, um die Aufgaben in finanzieller Hinsicht zu schultern. Auch der Gemeinderat Karlsruhe wird sich mit dieser Frage beschäftigen, was auch im Zweifel die Vergabe von Mitteln für die Vereine betreffen könnte. Die BNN Karlsruhe hat hierzu in einem Interview mit unserem Gemeinderat Detlef Hofmann berichtet.

Umso erfreulicher ist, dass uns trotz der angespannten Lage die Stadt Karlsruhe alle Zuschüsse für 2020 bewilligen konnte. Unterhaltszuschuss, Jugendzuschuss, Schulrudern, Übungsleiter, Sportinvestitionen und nicht zuletzt die Bewilligung des Zuschusses für die Schänkenrenovierung. Wie an der JHV 2020 ausgeführt, so wurde diese Renovierung mit Kosten von 12.000 Euro dank der enormen Eigenleistungen mit einem Betrag von 10.000 Euro gefördert. Es verbleibt beim Wiking ein Eigenanteil von 2.000 Euro. Wenn das keine Investition in die Zukunft war… An dieser Stelle herzlichen Dank an die Stadt Karlsruhe und fleißigen Verantwortlichen von Stadt und Verein.

Tja, und sonst halten wir unsere Vorstands- und Beiratssitzungen mittels Videokonferenzen ab, führen das neue Team zusammen und freuen uns wieder auf persönliche Treffen.

Euer

Steffen Hort für den Gesamtvorstand

## ErgoCup Ludwigshafen 2020

**Von Lars Trampert & Richard Negenborn**

Am 08.02.2020 fuhr das Junioren RuderTEAM Karlsruhe mit drei Kleinbussen nach Ludwigshafen zum LRV Ergocup 2020. Die Karlsruher starteten mit 21 Kinder und Junioren, betreut von den drei Trainern.

Gleich im ersten Rennen holte Anne sich eine Silbermedaille. Bei der anschließenden Jungen u. Mädchen 4x 500 m Staffel der 13/14-jährigen erreichte der KRV mit zwei Teilnahmen den zweiten und dritten Rang. Der erste Platz des Rennens ging nach Mannheim.

Im Junioren-B Leichtgewichtsrennen belegte Helena B. knapp den zweiten Platz, während sich die Platzierungen der U15 -Sportler über mehrere Rennen verteilten. Im ersten Rennen holte sich Luzia den zweiten Platz mit einem knappen Abstand von nur 0,3 s zum Sieger. Selma konnte sich den vierten Platz und Sophia den dritten Rang ergattern. Lars erreichte in seinem Rennen nach einem spannenden Endspurt knapp den zweiten Platz und konnte nach Sophia, Luzia und Helena auch auf das Siegertreppchen steigen.

Gegen Ende des ErgoCups fuhren noch Hanna, Helena, Noah, Peter und Trainer Malte einen 350 m Sprint. Unser Trainer Malte schaffte es mit einem dritten Platz auf das Treppchen in der offenen Altersklasse.

Nach dem ErgoCup ging es als Belohnung und Jugendaktion noch zu „Mariannes Flammkuchen“. Hier lösten alle mit großem Appetit Ihren All-You-Can-Eat-Gutschein der letzten Saison ein und hatten sehr viel Spaß.

## Jahrestreffen der Breitensport- und Wanderruderwarte

**Von Bernd Attner**

Am Samstag, 7. März fand das diesjährige Jahrestreffen der Breitensport- und Wanderruderwarte des LRV BW statt. Gastgeber war dieses Mal der Ruderclub „Sehmalrein“ (See mal Rhein) in Radolfzell. Für den KRV Wiking war Bernd Attner am Bodensee dabei.

Das Treffen bietet jedes Jahr Gelegenheit, sich über Erfahrungen, Ruderreviere, Wanderfahrtsgebiete etc. auszutauschen.

Neben einigen allgemeinen Themen wurde vor allem über das Thema Sicherheit gesprochen. Es gibt leider immer wieder Unfälle, weil z. B. bei Dunkelheit oder widrigen Witterungsbedingungen gerudert wird oder wegen zu wenig Erfahrung und unzureichender Kenntnis der Schifffahrtsordnung. Verantwortlich sind letztendlich bei Wanderfahrten immer der Fahrtenleiter oder der Bootsobmann. Diese verantwortlichen Leute müssen immer über genügend Erfahrung und Kenntnisse verfügen.

Umso erstaunlicher, dass gleich danach bei den Vorträgen der einzelnen Teilnehmer über ihre letzten Fahrten und geplanten Unternehmungen einige voller Stolz über ihre „sehr abenteuerlichen“ Fahrten berichteten und ein Teilnehmer begeistert davon erzählte, dass er mit seiner Mannschaft auf dem Starnberger See im Sturm „die Fahrtrichtung nicht mehr kontrollieren konnten und sie als Schiffsbrüchige irgendwo an Land gingen“…

Unglaublich, manche lernen es nie. An der mangelnden Erfahrung kann es nicht gelegen haben.

Bei unseren Fahrten beim KRV hat das Thema Sicherheit immer oberste Priorität und wir versuchen „Schiffsbruch“, sowie sonstige Material- und Personenschäden auf unseren Fahrten zu vermeiden. Das machte ich bei meinem Vortrag dann auch klar.

Am Ende gab es dann noch die unvermeidlichen Diskussionen über Themen, die den Breitensport eigentlich nur am Rande betreffen und die von Detlef Ostheimer, der souverän durch das Programm leitete, dann auch bald abgewürgt wurden.

Es wurden auch noch einige Ruderer für besondere (Kilometer-)Leistungen geehrt, unter anderem mehrere Äquatorpreise. Also einmal um den Äquator = 40.077 km (im gesamten Ruderleben). Zwei Ruderer sogar schon zum zweiten Mal!

Bei der Vereinswertung sind wir leider abgeschlagen ziemlich am Ende gelandet, mit 4588 Wanderruder-Kilometern (im Jahr 2018). Zum Vergleich: Unsere Nachbarn KR Alemannia und RC Rastatt haben mit über 11.000 bzw. 12.000 Kilometern mehr als das Doppelte geschafft! Da haben wir noch viel Luft nach oben. Aber dann muss man an den angebotenen Fahrten auch teilnehmen!

Im Anschluss war noch eine Rudertour auf dem Bodensee geplant. Es war vorher klar, dass das Revier von Sehmalrein Naturschutzgebiet ist und wegen vieler Zugvögel um diese Jahreszeit nicht gerudert werden soll. Deshalb wurden beim Nachbarclub Undine, in dessen Revier gerudert werden kann, Boote angefragt und auch zugesagt. Diese Zusage wurde aber kurzfristig zurückgezogen, sodass die Fahrt ausfallen musste.

Uns hat das Treffen viel gebracht, vor allem, weil ich auch einige gute Infos für unsere geplante Wanderruderreise Norwegen/Schweden 2021 bekam.

# Damüls 2020

## Bericht zur Ski-Freizeit der Wiking-Ski-Gruppe Senioren

### Von Rolf Heydlauf

Vom 29.(!) Februar bis 7. März fanden die diesjährigen traditionellen Schiaktivitäten des KRV Wiking statt. Nun schon zum zehnten Mal in Damüls, Bregenzer Wald, und wenn in der Ankündigung im letzten Wikinger Bo(o)t von „Alten Herren“ die Rede war, so nur deshalb, weil einzelne Teilnehmer zum Teil schon seit ca. 30 Jahren dabei sind. Sonst aber...!

Jedenfalls begrüßt uns Kathi vom „Alpin Relax“, unserer Ferienwohnung, stets mit „Ihr starken Männer“! Auch diesmal gab es bei der Ankunft wieder einen hochprozentigen Handschlag als Willkommensgruß (Zitrone, wegen den Vitaminen) und abgerundet wurde die Freude über eine entspannte Anreise durch eine große Linzertorte, die Dieter (B) aus Anlass seines Geburtstags am Vortag selbst gebacken hatte. Herzlichen Dank zur Fortsetzung der von Silke und Hans Schmidt so eindrucksvoll begründeten Tradition.

*Skifreizeit Damüls – Bregenzer Wald: v.l. Udo Pittroff, Rolf-Dieter Leuser, Klaus Lott, Joachim Gensthaler, Rolf Heydlauf, Joachim Englert, Helmut Malsch, Uwe Pfirrmann, Dieter Breinlinger, Dieter König.*

Das Skigebiet verwöhnte uns auch in diesem Jahr wieder mit seinem Schneereichtum, nur an der Sonnenscheindauer sollten die Verantwortlichen vor Ort noch etwas arbeiten.

Wir haben uns, wie immer, selbst versorgt und das war gut so, denn Personalengpässe in der örtlichen Gastronomie sorgten für Einschränkungen im Angebot. Wir dagegen hatten Rolf Dieter dabei, den bewährten Spitzenkoch mit Erfahrungen in der italienischen Küche, der zudem auf zahlreiche, im Laufe der Jahre nachqualifizierte, Assistenten zurückgreifen konnte.

Essen allein macht aber noch keine ausreichende Verpflegung, man muss auch genügend trinken, speziell mit zunehmendem Alter. Und da sich der Altersdurchschnitt seit der letzten statistischen Erhebung (vgl. Le. Z. Reps in Wikingerschiff 2011, Seite 23) leicht (!) erhöht hat, haben die Organisatoren dankenswerterweise auch für ausreichend Nahrungsergänzungsmittel in flüssiger Form in den bewährten Farben dunkelgelb, hellgelb, rot und aromatisch-weiß gesorgt. Und das alles im gehobenen Rahmen mit Kerzen auf dem Tisch.

Natürlich haben wir, bis auf den verregneten Donnerstag, auch regelmäßig Wintersport betrieben, schließlich sind wir ein (Ruder-) Sportverein. Neben den klassischen Disziplinen Abfahrts- und Langlauf gab es auch ein Angebot mit Schneeschuhen, für Spaziergänge war das Jägerstüble ein lohnendes Ziel und schließlich gab es noch wie in den Vorjahren eine Tischtennisplatte.

Nachdem wir alle wieder gut zurück waren, erreichte uns dann die Nachricht: Salzburg, Vorarlberg und Tirol beenden die Skisaison aufgrund des Coronavirus vorzeitig. Mit Ablauf Sonntag, 15. März werden alle Skigebiete geschlossen, teilten die Behörden der drei Bundesländer in Österreich am Donnerstagabend mit. Ebenso werden alle Beherbergungsbetriebe am Montag behördlich gesperrt. Da haben wir dann mal noch Glück gehabt …

Um es kurz zu machen: es war wieder sehr, sehr schön und harmonisch, wobei jeder seinen Teil zum Gelingen beigetragen hat. Dazu zählt auch Gerd Sperzel mit seinen leider nur per WhatsApp übermittelten Sprüchen zum Tage. Er machte am traditionellen Abschlussabend im Häusle in Bulach zusammen mit seiner Frau die Runde dann wieder komplett.

Der Bericht wäre nicht vollständig ohne den herzlichen Dank an beide Fahrer Dieter (K) und Udo, ganz besonders aber wieder an beide Organisatoren, Dieter (K) und Rolf Dieter.

Auf Wiedersehen am 27. Februar 2021, Treffpunkt 10 Uhr in Daxlanden.

## Nistkästen am KRV

**Von Maximilian Pawlik**

In Zeiten, in denen das Zuhause-bleiben eine Tugend geworden ist, suchen andere Mitglieder unseres Ökosystems aufgrund schwindender Lebensräume immer mehr nach den eigenen vier Wänden. Verschiedenste Singvögel ziehen bei lauen Wintern nicht mehr in den Süden, sondern verweilen im mitteleuropäischen Raum. Auch zur Brut der Nachkommen mangelt es an unberührten und ruhigen Wald- und Wiesenflächen, in welchen sie ihrem natürlichen Lebensrhythmus ungestört nachgehen können – so stehen manche Arten in Deutschland bereits auf der Liste der bedrohten Tierarten.

*Nistkasten am KRV, Foto: Maximilian Pawlik*

Eine kleine unaufwändige Hilfe für diese Spezies ist die Aufhängung von Nistkästen an für Vögel gut zugänglichen Orten. Familie Pawlik, die in Rheinstetten-Neuburgweier mit anderen zusammen für die Betreuung der öffentlichen Nistkästen zuständig ist, konnte dem KRV Wiking zwei für Singvögel ausgelegte Nistkästen beschaffen. Diese sind bereits aufgehängt und freuen sich auf die ersten Bewohner!

Maximilian, der für die Rückzugsorte ein ruhiges Plätzen aussuchte, erklärte, dass die Nistkästen aufgrund ihrer Öffnungsgrößen besonders für den Bezug von immer seltener werdenden Gattungen wie beispielsweise Blaumeisen und Rotkehlchen sowie dem besonderen Wendehals vorgesehen seien, sich aber ab und an auch einmal eine Fledermausfamilie in die Brutstätten verirren könnte. Vermehrter Vogelkot sei nicht zu erwarten, da die Vögel ungern in der näheren Umgebung ihrer Nester auf die Suche nach Baumaterial und Futter gehen würden.

## Wie das Jugendtraining in der Coronazeit gestaltet wird

**Von Adrian Elter**

Der Beginn der Coronakrise und der Shutdown ist auch nicht spurlos am Jugendtraining im KRV vorbeigegangen. Zu Beginn wurde noch versucht, nach dem angekündigten Verbot zur Nutzung der Trainingsräume und der schon beschlossenen Schulschließungen ein Wassertraining zu ermöglichen. Das hierzu entworfene Konzept, morgendliches Wassertraining statt Schule, wurde jedoch schon am nächsten Tag hinfällig, also hieß die Frage „Wie können sich die Sportler zuhause für die bald anstehenden Regatten vorbereiten?"

Für die Sportler mit dem Ziel *Deutsche Meisterschaft* konnten zum Glück Ergometer zur Verfügung gestellt werden, die in zwei Fuhren dann auch direkt nach Hause geliefert wurden. Hierdurch war dann wieder ein geregeltes Training möglich. Mit Optimismus, dass bald wieder gerudert werden könne und auch die Regatten nicht abgesagt würden, wurde nun weitertrainiert. Egal ob auf dem Ergo, Fahrrad, Inlinern oder in Laufschuhen wurden die Kilometer für das Ausdauertraining abgespult. Für das Krafttraining gab es – zuerst gewöhnungsbedürftige – Pläne mit Eigenkörpergewicht.

Nach und nach wurde ersichtlich, dass der Ruderbetrieb in absehbarer Zeit nicht möglich werden würde, zudem wurden die ersten Regatten abgesagt. Die neue Situation erforderte nun andere Maßnahmen. Bei den wöchentlichen Feedbackrunden überlegte man, wie man die Motivation und die Trainingsmoral weiter hochhalten könnte. Ergebnis war es, wieder den Spaß am Sport in den Vordergrund zu stellen und zu versuchen, mehr gemeinsames Training zu ermöglichen.

Für die Juniorenmannschaft gibt es jetzt zwei und die U15-Mannschaft eine wöchentliche Trainingseinheit als Videokonferenz, meist wird hier Krafttraining gemacht. Für Abwechslung sorgen nicht nur immer neue kreative Übungen und Hilfsmittel, wie Rucksäcke, Schulbücher, Wasser- und Bierkästen, aber auch Tennisbälle oder ein Küchenbrett, sondern auch neue „Übungsleiter", da die Sportler eigenverantwortlich Teile des Trainings übernehmen. Für die restlichen Tage gibt es einen Grobtrainingsplan mit Zielsetzungen für das Training, so können die Sportler selbst Sportarten machen, die ihnen am meisten Spaß machen.

Es steht aber nicht nur der Sport auf dem Programm. Neben den gemeinsamen Einheiten wurde eine neue Vortragsreihe ins Leben gerufen, um Themen außerhalb des normalen Trainings zu behandeln. Neben dem Thema „Grundlagen der Trainingstheorie – Wie trainiere ich sinnvoll?", gab es auch schon einen Vortrag zum Thema Ernährung von Kurt Bauder vom Mannheimer RC, selbst Trainer, Ernährungsberater und ehemaliger Referent beim Landesruderverband Baden-Württemberg. Den 33 Teilnehmer konnte er zahlreiche Fragen beantworten und die Bedeutung einer bewussten Ernährung im Leistungssport näherbringen. Weiter geht die Reihe mit einem Vortrag „Nationalmannschaft – der Weg in den Bundeskader". Über weitere Themenvorschläge und Referenten sind wir immer erfreut. Die Vorträge sollen auch weitergeführt werden, wenn es wieder aufs Wasser geht.

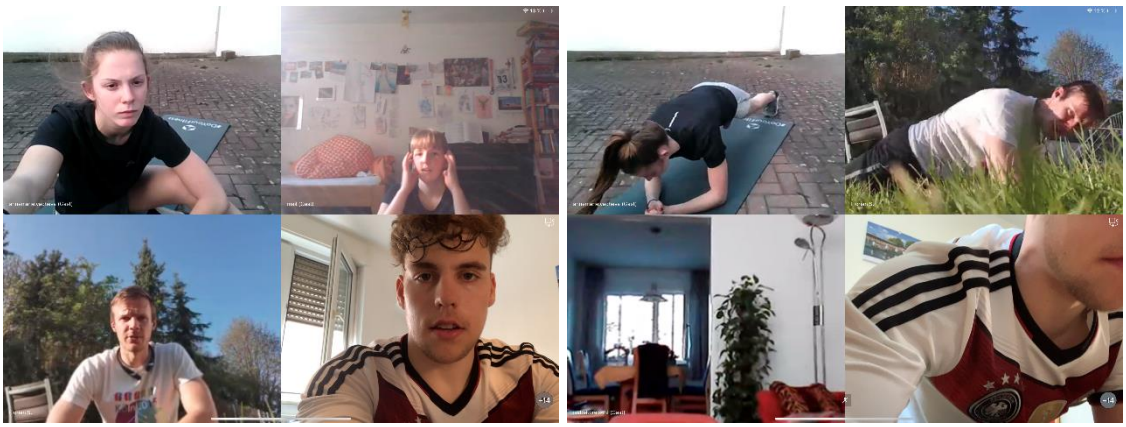
## Wie sich das Jugendtraining in der Coronazeit anfühlt

**Von Malte Groh**

Trotz des Coronavirus heißt das Motto bei den Karlsruher Junioren „weiter trainieren und das Beste aus der Situation machen“.

Zum Anfang der Ausbreitung von Covid-19 wurde vor, während und nach dem Training stark auf Hygiene geachtet, um die Verbreitung bestmöglich einzuschränken. Regelmäßiges Händewaschen vor und nach dem Training und Abstand zwischen Sportlern und Trainern war zwar etwas befremdlich, aber nötig, um überhaupt noch trainieren zu können. Kurz darauf beschloss der Vorstand die Schließung der Ergo- und Krafträume. Schnell war ein neuer Trainingsplan geschrieben, in der Hoffnung, mit vielen Hygienemaßnahmen weiterhin trainieren zu können. Am 14. März ruderte eine große Anzahl an Junioren vor und nach dem Arbeitsdienst der Alemannia ein letztes Mal. Am nächsten Tag stand ein Lauftest für alle Junioren und U15 auf dem Programm. Keiner ahnte, dass dieses Training, das vorerst letzte gemeinsame sein sollte.

Nach ständigem Austausch mit Vorstand, Experten und der Trainer untereinander wurde ein Trainingsplan geschrieben, welcher jeden Morgen anstatt Schule Rudern vorgesehen hatte. Doch schon am nächsten Tag war auch dieser Plan wieder hinfällig. Beide Rudervereine hatten ihre Tore auch für das geregelte Rudertraining geschlossen. Somit musste das Training ab dem 16. März isoliert von zu Hause stattfinden. Gleich am ersten Tag wurden nach Rücksprache mit den Vorständen die vereinseigenen Ergometer und Spinner an die ambitioniertesten Jugend-Ruderer verteilt. Eine schwierige Situation für Sportler und Trainer, welche sonst fast täglich am Ruderverein waren. Doch mit der Zeit entwickelte sich schon fast etwas wie Routine im Trainingsalltag. Dreimal pro Woche steht nun ein Krafttraining per Viedeokonferenz auf dem Trainingsplan. Der Rest der Woche wird mit Ausdauer und weiteren Trainings gefüllt. Stets mit dem Ziel fit zu bleiben, für eventuelle Wettkämpfe. Regelmäßiges schriftliches Feedback der Trainingswoche und Telefonate standen natürlich auch auf dem Wochenplan. Das grandiose Wetter war ein kleiner Trost der Junioren. So konnte man wenigstens täglich aus dem Haus, um allein oder zu zweit Laufen, Radfahren oder Inlinerfahren zu gehen.



*Krafttraining mit den Junioren*

Über die kommenden Tage und Wochen wurden weiterhin immer mehr Wettkämpfe abgesagt. Die ersten Regatten der Junioren, Weltmeisterschaften und letztendlich sogar die Olympischen Spiele wurden abgesagt. Die Hoffnung auf die Zielwettkämpfe wie Landesmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften war jedoch immer noch präsent. Am 10. April war es dann so weit. Der DRV sagte seine nationalen und internationalen Wettkämpfe bis Mitte August ohne Nachholabsichten ab. Die Landesmeisterschaften waren somit noch unsicher, eine Deutsche Meisterschaft im Juni war jedoch ausgeschlossen. Somit war jetzt nun wenigstens Klarheit, jedoch platzten mit dieser Entscheidung große Träume einiger Junioren, welche eigentlich schon in intensiver Vorbereitung für dieses Ereignis waren. Mit einer Videokonferenz am folgenden Tag, wollten die Trainer den Sportlern nun Aussichten auf die kommenden Trainingsphasen und eventuellen Wettkämpfen im Herbst geben. Isolationsphase überstehen, dann abwechslungsreiche Trainingsinhalte, wie z.B. Radfahren oder gemeinsam kicken und ab Mitte August dann Wettkampfvorbereitung.

*Tabata und Ergo fahren im „homeoffice", Fotos: Maximilian Pawlik, Peter Zöllner*

Diese Aussichten und die Erinnerung, warum man den Rudersport begonnen hat – des Spaßes und Teamgeistes wegen – sollen die Junioren wenigstens ein bisschen aufmuntern. Ab nun heißt es: Kopf nicht in den Sand stecken, Motivation hochhalten, entsprechend mit etwas weniger Verpflichtung weiter trainieren und sportliche Ziele für dieses Jahr neu, aber vor allem nicht wettkampfbezogen definieren.

## Fit und aktiv in Zeiten von Corona

**Von Linda Möhlendick**

Während des „Corona-Shutdowns“ riefen wir in einer Rundmail alle KRV-Mitglieder dazu auf, ihre Sportalternativen mit uns zu teilen. Was macht ein Ruderer, wenn er nicht rudern darf?

Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmal für all eure Einsendungen und hoffen, dass ihr in der Zwischenzeit wieder eine Runde im geliebtem Rheinhafen rudern konntet.

Der klassische Alternativsport für Ruderer ist und bleibt natürlich das Ergometer. Eher gefürchtet aus dem harten Aufbautraining des Winters, ersetzt es momentanen für viele die Einheit im Boot. Während es bei Jan und Bernd noch im Keller steht, hat Jens schon ein sonniges Plätzchen im Garten gefunden.

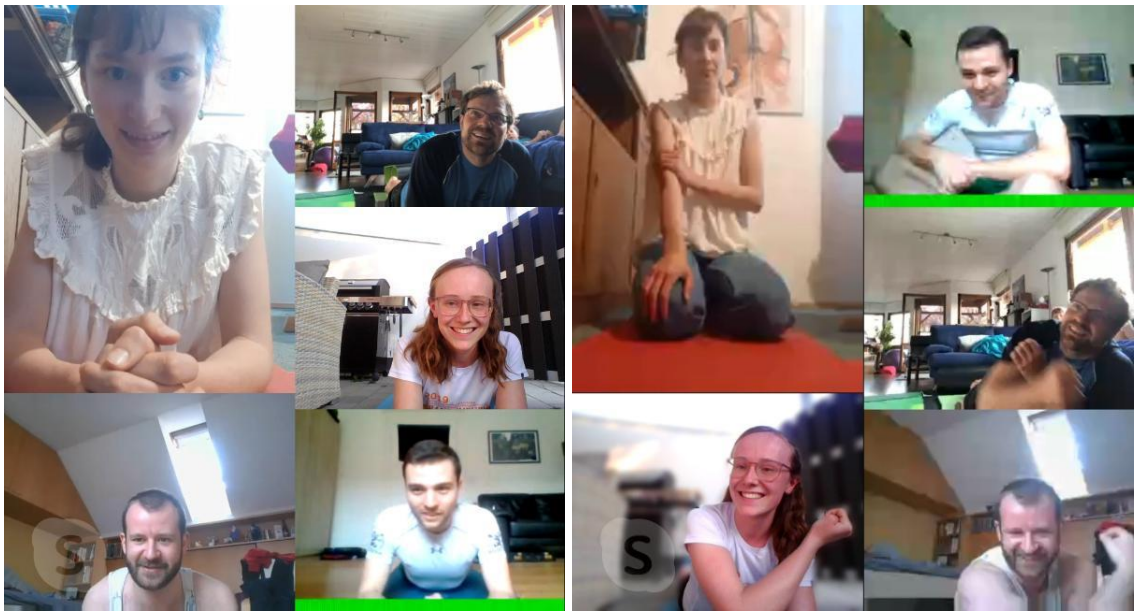
*v.l.: Jens: Training im eigenen Garten; Bernd: Auch Wanderfahrten fallen aus; Jan: Ergo-Motivation trotz „katastrophaler Aussichten“, Fotos: Jens Gurk, Bernd Attner, Jan Freymann*

Letztes Jahr im April verbrachte die Seniorenmannschaft noch eine Woche im Rennrad-trainingslager auf Mallorca. Daher liegt es nahe, sich auch jetzt durchs Radeln fit zu halten. Für Nina und Adrian ging es Richtung Schwarzwald, Rupert und Esther fuhren am Rhein (fast) bis nach Lauterbourg, da die französische Grenze selbst für den Radverkehr geschlossen ist.

*v.l. Adrian und Nina machten eine Tour mit 2.000 Höhenmeter im Schwarzwald; Rupert und Esther radelten am Rhein, Fotos: Adrian Seiler, Rupert Pretzler*

Rudern ist ein Team-Sport, doch wie geht Zusammensein in Zeiten von Kontaktsperren und Versammlungsverbot? Mit Trainingseinheiten per Videokonferenz!

Eine motivierte Senioren-Gruppe trifft sich fast täglich zum Stabi -Workout. Zu Beginn wird nach alter Tradition geplankt (90s Unterarmstütz, 60/90s Seitstütz, 60/90s andere Seite, 90s Unterarmstütz). Anschließend folgen Übungen wie Sit-ups, Liegestütz oder "Superman". Beliebt sind auch bei ihnen die Fitness-Videos von You-Tube-Star Pamela Reif, zum Beispiel ihr Sixpack-Workout.



*Luise (oben links) und ihre Mitstreiter verlassen die Quarantäne „ohne Waschbärbauch", Fotos: Luise Münch*

Auch Martin und Stephan aus der Gruppe der Masters-Ruderer halten sich durchs Rennradfahren fit. Die Masters-Gruppe hält über Videochats den sozialen Kontakt aufrecht, fürs Foto sogar im Einteiler.

*v.l. Stephan und Martin auf Radtour; Master-Gruppe im Videochat, Fotos: Martin Damm*

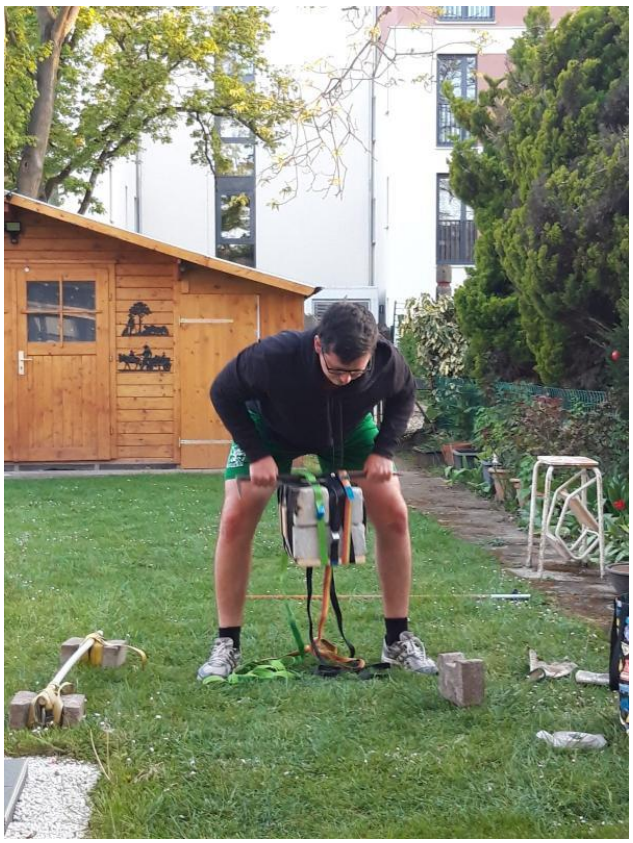
Einen guten Ausgleich finden einige auch in Gymnastik und Yoga-Einheiten. Da das Dehnen nach dem Rudertraining oft viel zu kurz kommt, bietet sich momentan eine gute Möglichkeit, seine Beweglichkeit und Flexibilität zu verbessern. Das ist auch im Boot von Vorteil.

*v.l. Linda versucht sich im Park an Yoga-Übungen; Nina macht einen Duathlon aus Gymnastik und Inliner-fahren, Fotos: Nina Öhlckers, Linda Möhlendick*

Während Luise im Garten trainiert, durfte es für Lenny ein bisschen abenteuerlicher sein; er fuhr mit dem Rennrad nach Calw, um dort am Felsen zu bouldern.

*v.l. Luise trainiert im Garten; Lenny: Bouldern am Felsen*

Martin hat noch Tipps für Krafttraining ohne Kraftraum: er baut sich seine Hantelstange kurzerhand selbst.



*Martins selbst gebaute Hanteln*

Wie auch immer ihr euch momentan fit haltet: bleibt motiviert, dann vergeht die Zeit bis zur nächsten Ausfahrt wie im Flug!

## De ledschde Auguschd …

Jo, ihr habd scho richdig g'lese, des isch's ledschde Mohl, dass sich de Auguschd uff Brigande-Deutsch melde duhd. Des had jetzt nix middem Corona-Virus zu du-e der jo unser ganzes scheenes Läbe uff de Kopf schdelle dud. Des hads jo noch nie gebbe, dass de Vorschdand ganz offiziell des Rudere verbode had. Egal was bassierd isch, rudere hasch seid em Krieg immer derfe, un wenns Hochwasser gebbe had uns Wasser übber s Ufer vom Haafebegge gange isch, simmer sogar schon uffem Boodsblatz ins Bood nei ghoggd un sinn losgruderd.

Nai, dass-e jedzerd uffhör had en ganz annere un aifache Grund. Seid faschd 50 Johr, nämlich seit em November 1974, habb-e immer widder mei Karlsruher Schlabbergosch uffgrisse un mich übber irgendwas wichdiges – maischdens odder ganz oft au übber en Haafekäs – e bissle uffgregt un gmaind, des däd ah aich indressiere. Zu denne Zeide war die Verainszeidung jo noch in Pabierform, ich war „Schriftleiter" vom Wikingerschiff, wie des Bläddle damals g'haiße hat, und hab die Ardiggl mid-ere Monika-Schreibmaschin verzapfd. Wie ich in meim Archiv feschdgschdelld hab, war de erschde Auguschd noch ned im Dialekd gschriebe, dodefür mid emme Bild von mer – so schee habbe ehrlich emohl ausg'se-e! Ich hab jo ned gezehld, wie oft ich mich zu Wort g'meldet hab, ich waiß abber ains: s had jedes Mohl Spaß g'machd, widder in meim Heimatdialekt zu schreibe, au wenn ich jedzerd scho übber 40 Johr im wilde Süüde am Kaiserschduhl wohn und an de Staustuf von Breisach rudere du.

Jedzd kenne-der froge, warum herd der Kerle dann uff, wenns-em immer Spaß gmachd had? Ganz aifach: em Auguschd gehds nemmeh so guud. Seit emme halbe Johr bin-e gsundhaitlich schwer a'gschlaage, do waisch uff aimohl, wie schnell dichs koschde kann, un deshalb schreib-e hald heid mein ledschde Auguschd. Un kann Salli sage zum Wasserbadschers-Emil un zum Karle Dollefett un zum Franzoos, dem adlige LeZReps, der immer so vornehme un schlaue Beiträg gebrochd had – `s war schee sich mid aich zu hendle odder sich übber irgend en Saich zu unnerhalde.

Ihr brauched abber ned maine ich bleib mid meinere Bawett dehaim hogge, bor in de Nas un trau me nemmeh uffd Strohs – weggem Corona bin ich zwar grad saumäßig vorsichdig un geh bloß naus wenns dunkl isch un kai Sau unnerwegs, abber s komme ah widder bessere Zeide un dann komm-e immer widder gern ins Boodshaus nach Karlsruuh in de Rheinhaafe un freu mich mid denne alde Kumbl bei emme Fläschle Höpfner von genauso alde Zeide zu verzehle.

So, des wars jedzerd abber, wie immer wünsch-e aich alles guude un bleibed ahschdennig.

Un zum Abschied unnerschreib-e au zum erschde Mohl mid meim richdige Name

Aier

Edde Heim

Audi
Vorsprung durch Technik

# 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**

GRAF HARDENBERG

## Termine

Na gut, das mit den Terminen ist aktuell so eine Sache. Wir wollen euch die bisher noch nicht abgesagten Termine nicht vorenthalten, können aber in der jetzigen Situation keine Garantie geben.

Eine aktuelle, ausführlichere Übersicht gibt es auf der KRV-Homepage.

https://www.krv-wiking.de/termine

| | |
|---|---|
| Sommerfest | 01.08.2020 |
| Arbeitsdienst Herbst | 24.10.2020 |
| Abrudern & Herbstregatta | 31.10.2020 |
| Saisonausklang | 21.11.2020 |

MAISENBACHER
HORT
PARTNER

Steuerberater | Rechtsanwalt
Karlsruhe | Baden-Baden

**WIR MACHEN KLAR SCHIFF.**

Mit 160 Händen für Ihren Erfolg!

www.mhp-kanzlei.de