

# WIKINGERBO(O)TE

Oktober 2020

Lieber Wikinger\*innen,

auf den Herbst zurückblickend hatten wir viele schöne Trainings draußen in Groß- und Kleinbooten – aber auch Indoor. Von der Erinnerung daran müssen wir nun einige Zeit zehren, da die zweite Corona-Welle im Rheinhafen angekommen ist und uns zwingt, auf liebgewonnene Aktivitäten zu verzichten. Dennoch geht es sportlich weiter: in Kleinbooten und mit online-Trainings.

Weiter geht es auch mit der zukünftigen Ausrichtung unseres Vereins.

Zum einen steht eine Weichenstellung des Projekts "Anbau" bevor – aber Corona macht uns auch hier einen Strich durch die Rechnung, denn wir können keine Mitgliederversammlung in gewohnter Form durchführen. Wir suchen nach einem alternativen Format.

Ferner arbeiten wir in einem "Vereins-Coaching" daran, den Wiking für die Zukunft gut aufzustellen. Der Badische Sportbund unterstützt uns mit Fragestellungen und "Best Practices", damit wir herausarbeiten, welche Anforderungen Mitglieder und Sport-Interessierte zukünftig an den Wiking stellen.

Diese wenigen Worte zeigen: "Es geht voran" und wir alle gemeinsam sind ein lebendiger Verein!

Für den Vorstand,

Martin



## Inhalt

### Ruder News

Ruder-EM in Poznań

### Wikinger News

Neue Infektionsschutz-Regeln

KRV gewinnt "alwa ist Leben"-Preis

### Wikinger Report

Herbsttrainingslager U17 in Breisach

Rad- und Rudertour nach Rastatt

Sprintmeisterschaften in Werder an der Havel

Wer ist eigentlich ... Cedric Kulbach?

### Termine

Fit bleiben mit KRV-Online Kursen



## Ruder News

### Ruder-EM in Poznań

Von der Ruder-EM im polnischen Poznań kehrt das deutsche Team mit [8 Medaillen](#) und einem vierten Platz in der Nationenwertung zurück. Der Deutschland-Achter fuhr souverän zum achten Titel in Folge und bescherte dem DRV die einzige Goldmedaille. Die EM war dieses Jahr die einzige internationale Regatta für die Kader-Athletinnen und -Athleten und fand Anfang Oktober unter strengen Infektionsschutz-Maßnahmen statt.

## Wikinger News

### Neue Infektionsschutz-Regeln

Das Rudern und das Ergofahren ist bis zum 30. November, wenn auch sehr eingeschränkt, wieder möglich. Damit das auch so bleibt, gilt es sich an folgende Regeln zu halten:

Rudern ist nur im 1x/2x-/2- erlaubt, dafür per E-Mail an Cedric oder Johannes wenden. Auf dem Bootsplatz dürfen sich nur zwei Personen gleichzeitig aufhalten.

Es können über [www.terminland.de/krv-wiking](http://www.terminland.de/krv-wiking) bis zu drei Ergos gebucht werden, die in der Bootshalle, dem Ergo- und Gymnastikraum verteilt sind.

Bis auf weiteres gilt es auch an Land Mund und Nase zu bedecken, erscheint bitte umgezogen am Verein und benutzt, wenn notwendig, die Toiletten im EG.

## KRV gewinnt "alwa ist Leben"-Preis

Zur Abwechslung gibt es auch gute Neuigkeiten: [die Nachwuchsabteilung des KRV ist „alwa ist Leben“-Preisträger!](#) Mit dem #gemeinsaminszielmitalwa will die alwa-Stiftung Sportjugendgruppen und den Nachwuchsabteilungen in Sportvereinen eine Möglichkeit der Unterstützung bieten, bei der am Ende 30.000 Euro Preisgelder zur Realisierung von Jugendprojekten vergeben werden. Den Ausschlag für den Gewinn von 750 Euro gab der Bewerbungstext von Hannes Blank über das Austragungsvorhaben des LVK 2021 beim KRV Wiking. Er machte deutlich, welche Bedeutung der Wettkampf sowohl für die Nachwuchsruderer als auch für die gesamte Süddeutsche Nachwuchsarbeit im Rudersport besitzt. Herzlichen Glückwunsch!

## Wikinger Report

### 43. Nürtinger Ruderregatta

Mit weitreichenden Pandemie-Vorschriften auf dem Regattagelände fand Mitte Oktober die traditionelle Regatta in Nürtingen statt. In Warschau waren die Junioren noch im Achter unterwegs, hier ging es vor allem im Kleinboot auf die 500 Meter lange Strecke auf dem Neckar. Je kleiner die Bootsklasse, desto eher führen die Wikinger und Alemannen auf einen der vorderen Plätze. Weitere Impressionen sind auf der [Website](#) zu finden.

## Herbsttrainingslager U17 in Breisach

Für sieben B-Juniorinnen und Junioren ging es in der letzten Oktoberwoche zum [traditionellen Herbsttrainingslager](#) des Landesruderverbands Baden-Württemberg (LRVBW) nach Breisach. Auf diesen Sichtungslerngang, bei dem schon die ersten Weichen für die kommende Regattasaison gestellt werden, wurden die Sportler von Maximilian Pawlik begleitet.

## Rad- und Rudertour nach Rastatt

Zum Abschluss der diesjährigen Wanderrudersaison stand nochmal ein Tagesausflug nach Rastatt an. Erst radelte die Crew zur Ablegestelle in Rastatt, dann ging es in zwei Vierern und einem (gesteuerten) Zweier auf den Rhein. Ob man den Illinger Altrhein bei einem Wasserstand von 4,80 Meter noch befahren sollte? Das und alle Highlights der Tour lest ihr im [ausführlichen Fahrtenbericht](#).

## Sprintmeisterschaften in Werder an der Havel

Am Wochenende vom 10. und 11. Oktober 2020 fanden die diesjährigen [Deutschen Sprintmeisterschaften in Werder an der Havel](#) in Brandenburg statt. Für den KRV gingen sowohl die Juniorenmannschaft als auch die Seniorenmannschaft an den Start.

In den ersten Finalrennen am Samstag sicherte sich der gesteuerte Juniorinnen Doppelvierer U17 (JF 4+ B) den fünften Platz im A-Finale. Am Sonntag erruderten die Junioren noch einige starke Plätze im B-Finale.

Das Highlight des Tages war sicher der B-Juniorinnen-Achter, der sein Debüt gab und sich einen zweiten Platz hinter der Konkurrenz aus Potsdam sicherte. Daneben erreichte der Männerachter der Senioren nur einen vierten Platz im B-Finale, das B-Finale des Mixed Doppelvierers wurde nach Abmeldung aller Gegner nicht ausgefahren.



Zusammenfassend ist ein großes Lob an die Veranstalter in Werder auszusprechen, die mit großem Aufwand und Liebe zum Rudersport dieses Event realisiert haben, ohne den gewissen Regattaflair zu verlieren.



## Wer ist eigentlich ... Cedric Kulbach?

[Cedric Kulbach](#) hat im März den stellvertretenden Vorsitz für Rennsport übernommen. Im Interview stellt er sich kurz vor.



### *Wie und wann kamst du zum Rudern und seit wann ist der Rheinhafen dein Trainingsrevier?*

Mit dem Rudern habe ich 2006, 400 Kilometer den Rhein herunter, im Ruderverein Dorsten angefangen. Zum Rudern bin ich gekommen, da ich es leid war beim Fußball im Tor zu stehen und trotz anfänglich stark überwiegenden Steuererfahrungen fand ich Gefallen am Sport.

Die Freude am Rudern überwiegte mit der Zeit so stark, dass es zum Studium eine Stadt mit Ruderverein sein musste, welche 2012 schlussendlich und natürlich Karlsruhe wurde.

### *Deine schönste Karlsruher Rudererinnerung:*

In meiner Zeit am KRV habe ich viele schöne Erinnerungen gesammelt, angefangen bei der ersten Trainingseinheit im Badenachter, den Erfolgen im Wettkampfsport und natürlich dem ersten Sieg des legendären Humpenvierers. Meine schönste Erinnerung ist jedoch die Teilnahme an der Régataides Nantes.

### *Was sind deine Aufgaben als Vorstandsmitglied?*

Meine Aufgabe im Vorstand ist es zunächst mit dem Vorstand Breitensport zusammen jedem Mitglied das Rudern in der Form zu ermöglichen, in der sie oder er es betreiben möchte.

Für den Rennsport bedeutet dies vor allem die Koordination der Senioren, Junioren und Kinder-Gruppen, sowie dem Ermöglichen wett-kampforientierter Ziele.

### *Was ist deine liebste Bootsklasse?*

Wenn man ins Fahrtenbuch schaut, könnte man meinen, es wäre der Einer. Es ist jedoch in jedem Fall der Doppelvierer, wer also mal Lust hat, kann sich immer (wenn es wieder erlaubt ist) gerne bei mir melden!

### *Zu guter Letzt: was wird im nächsten Monat dein favorisierter Alternativsport?*

Derzeit gehe ich viel Laufen und versuche mich durch verschiedene Eigengewichtsübungen in Form zu halten. An den zoom-Trainingsterminen unter der Woche probiere ich ebenfalls regelmäßig teilzunehmen.

## Termine

Aufgrund der aktuellen Situation sind alle Termine bis auf weiteres abgesagt.



### Fit bleiben mit KRV-Online Kursen



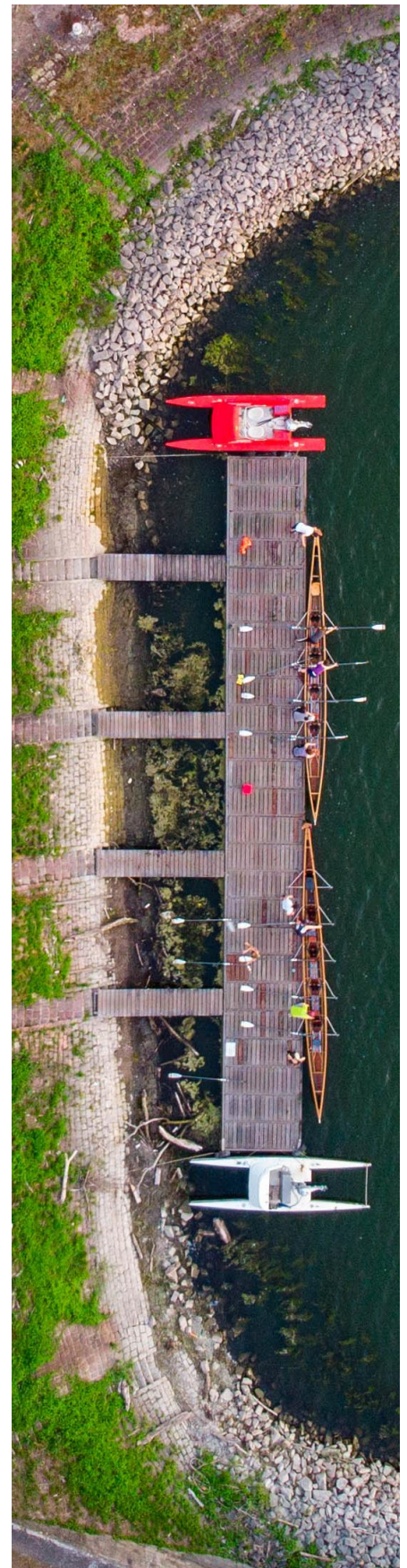
Als kleine Innovation gibt es ab sofort Online-Kurse. Es ist jeweils eine Zielgruppe genannt – aber nutzt die Gelegenheit und schnuppert auch mal bei anderen Gruppen rein!

Teilnahme erfolgt über folgenden Link:

<https://zoom.us/j/91308932158?pwd=ZFFKWFNoV1ZFZVJnU05FSWFqdU4Zz09#success>

Die erforderliche Meeting-ID und den Kenncode zur Teilnahme findet ihr in der letzten Mail zur Mitgliederinfo vom 04.11.2020.

Wann?	Wer?	Was?	Level
Montag 19:30	Junioren	Kräftigung	Alle Level
Dienstag 19:30	Cedric	Fitness Grundlagen	Alle Level
Mittwoch 19:30	Stephan	Dehnen/ Mobilisation	Alle Level
Donnerstag 19:30	Junioren	Stabilisation	Alle Level
Freitag 19:30	Lars	Cardio	Fortgeschritten



## Impressum

Redaktion: Linda Möhlendick, Johann Fox  
 Fotos: Magnus Fox, Florian Schad, Mathias Kolodzie

Karlsruher Ruder-Verein Wiking v. 1879 e. V.  
 HansasträÙe 18b  
 76189 Karlsruhe

Wir freuen uns über Euer Feedback an  
[redaktion@krv-wiking.de](mailto:redaktion@krv-wiking.de).

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede unentgeltliche Verbreitung des unveränderten und vollständigen Dokuments ist zulässig. Eine Verwendung von Textauszügen ist nur bei vollständiger Quellenangabe zulässig.