WIKINGERBO(O)TE

Januar 2023

Ergometerlastiger Jahresstart

Liebe Mitglieder,

wer im Sommer schnell auf dem Wasser sein will, sollte im Winter ordentlich Kilometer auf dem Ergometer gesessen haben. Doch ist es nur ein Klischee oder bereits Fakt, dass das Ergo-Training eintönig und langweilig ist? Ersteres beweisen nicht nur stets motivierte Trainingsgruppen am KRV, sondern auch die ersten beiden Teilnahmen an Ergo-Wettkämpfen: an den European Indoor Rowing Championships und am 16. Ergo-Cup Rhein-Neckar in Ludwigshafen. Diese Tests bringen nicht nur mehr Abwechslung ins Training, sondern zeigen auch, wer wie fit durch den Winter gekommen ist. Für die Leistungssport-Gruppe steht bei der DRV-Kaderüberprüfung am 31.03. und 01.04.2023 zusammen mit der 6.000 m Langstrecke im Kleinboot noch ein Ergo-Test auf dem Plan.

Bevor die klassische Regattasaison für alle Gruppen im April nach den Trainingslagern losgeht, starten am 04.03.2023 drei Karlsruher Achter (Senioren, Seniorinnen und Masters-Frauen) beim Brugge Boat Race in Belgien. Damit beginnt das Regattajahr für den KRV direkt mit drei Starts in der Königsbootsklasse.

Alles weitere zur (rudersportlichen) Jahresplanung gibt es in den Vorstands-Berichten bei der Jahreshauptversammlung am 15.03.2023.

Eure Redaktion

Linda und Johann

Inhalt

Ergometerlastiger Jahresstart
Wikinger News
- Alle Jahre wieder: Jahreshauptversammlung
- Einladung zum Arbeitsdienst und Anrudern
- Save the dates 2023

Wikinger Report
- European Indoor Rowing Championships
- Forstchalet, Plansee und Schnee
- Masters Winter-Trainingslager
- 16. Ergo-Cup Rhein-Neckar in Ludwigshafen
- Bier des Monats – Februar

Termine

Wikinger News

Alle Jahre wieder: Jahreshauptversammlung

Am Mittwoch, den 15.03.2023 findet um 18:00 Uhr die diesjährige Jahreshauptversammlung des KRV Wiking im Bootshaus statt. Die formale Einladung des Vorstands mit der Tagesordnung, den Anträgen und dem Jahresabschlussbericht für 2022 folgt in den nächsten Tagen per E-Mail.

Einladung zum Arbeitsdienst und Anrudern

Am 18.03.2023 ist um 10:00 Uhr der erste Arbeitseinsatz des Jahres geplant. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen, einige Stunden mitzuhelfen den Verein bereit für den Frühling zu machen. Am darauffolgenden Sonntag (26.03.2023) freuen wir uns dann am geputzten Verein aufs Anrudern.

Der Vorstand bittet darum, sich bei geplanter Teilnahme in die Dudel-Liste einzutragen, damit geplant werden kann, was sich an diesem Tag alles schaffen lässt:

https://dud-poll.inf.tu-dresden.de/Arbeitseinsatz/

Weitere Infos folgen im nächsten Newsletter.

Save the dates 2023

Neben den oben genannten Terminen im kommenden Monat, stehen bereits weitere Daten für die KRV-Events fest. Am besten direkt im eigenen Terminkalender vormerken. Die wichtigsten Termine der nächsten drei Monate sind natürlich immer auf der letzten Seite im Newsletter zu finden.

15.07.2023 KRV-Sommerfest
Dieses Jahr ist wieder ein KRV-Sommerfest geplant, welches von der Sommerparty der Rennmannschaft getrennt ist. Weitere Infos zu Uhrzeit und Programm folgen.

29.07.2023 Sommerparty der Rennmannschaft
Die Sommerparty der Studierendenmannschaft findet traditionell eine Woche nach den Baden-Württembergischen Landesmeisterschaften statt. In diesem Rahmen wird auch wieder die alljährige Humpen-Vierer-Weltmeisterschaft ausgetragen.

29.10.2023 Abrudern 2023
Das Abrudern beginnt ab 9:00 Uhr nach Winterzeit. Im Anschluss gibt es wieder ein gemeinsames Mittagessen. Wie beim Anrudern veranstaltet das in diesem Jahr der KRA.

25.11.2023 Saisonausklang 2023
In der Hoffnung, dass es von einem spannenden Ruder-Jahr 2023 viele Geschichten zu berichten gibt, steht der Termin für den Saisonausklang auch schon fest. Ort und Zeit werden noch bekanntgegeben.

Wikinger Report

European Indoor Rowing Championships

Bei den diesjährigen europäischen Meisterschaften im Indoor Rudern am 27.01. und 28.01.2023 in Paris nahmen vier Frauen des Karlsruher Ruder-Teams der Masters teil. Für den KRV starteten Claudia Ciescholka und Claudia Seck.

Claudia C. startete ihr erstes Rennen schon am 27.01. über 500 m, am 28.01. ging es dann für beide auf die virtuellen olympischen 2000 m. Claudia C. wurde in ihrer Altersklasse Vizeeuropameisterin, für Claudia S. reichte es in einem stärker umkämpften Feld für einen achten Platz.

Mit ihren Leistungen haben sich alle Karlsruher Teilnehmerinnen für die 2023 World Rowing Indoor Championships in Toronto, Kanada, am 25.02.2023 qualifiziert. Die Teilnahme erfolgt hybrid per Liveschalte.

Forstchalet, Plansee und Schnee

Nachdem im ersten Langlauftrainingslager des Jahres mangels Schnee die Skier nicht zum Einsatz kamen, startete die Senioren-Mannschaft im Februar einen zweiten Versuch. Vom 02.02. bis zum 05.02.2023 ging es für das 14-köpfige Team nach Österreich an den Plansee.

Die Unterkunft lag eine knappe halbe Autostunde entfernt von den Loipen im Tannheimer Tal, bot dafür aber neben einer hauseigenen Sauna einen privaten Whirlpool. Die Schneebedingungen ließen an den ersten Tagen stark zu wünschen übrig, wurden aber von Tag zu Tag deutlich besser. So konnte der vierte Langlauf-Tag am Sonntag mit einer gut durchgefrorenen Loipe beendet werden.

Zu milde Temperaturen in diesem Winter waren der Grund dafür, dass der Haldensee und der Vilsalpsee nicht zugefroren waren. Entsprechende Touren, die normalerweise über die Seen führen, mussten daher verkürzt werden.

Masters Winter-Trainingslager

Vom 02.02. bis 06.02.2023 fuhr die Masters-Trainingsgruppe zum Winter-Trainingslager ebenfalls ins Tannheimer Tal.

Aufgrund der bereits erwähnten milden Temperaturen und unvorteilhafter Loipenzustände, musste man auch hier teilweise auf Alternativen zurückgreifen. Schlitten fahren am Hausberg und eine Naturrodelbahn standen somit für zwei Tage auf dem Programm.

Als die Loipe am Sonntag und Montag wieder gut zum Langlaufen geeignet war, ging es für die letzten beiden Einheiten an diesem verlängerten Wochenende nochmal auf die Skier.

16. Ergo-Cup Rhein-Neckar in Ludwigshafen

Am 11.02.2023 fand der Ergo-Cup Rhein-Neckar nach zwei Jahren Pause wieder in Präsenz in Ludwigshafen statt. Für 20 KRV-Sportlerinnen und Sportler war das der erste öffentliche Wettkampf in diesem Jahr.

Gestartet wurde in allen Altersklassen und über alle Strecken: 350 m, 1.000 m, 1.500 m und 2.000 m. Die KRV-Wettkampfmannschaft präsentierte sich dabei stark, von ganz jung bis in den Senioren-Bereich. Im Jungen-Einer der 12- u. 13jährigen gewann Leon Jurtschenko und Wim Fischer erreichte den 3. Platz bei den leichten 14jährigen Jungen. Über einen Doppelsieg bei den leichten Seniorinnen konnten sich Luise Münch (1.) und Helena Brenke (2.) freuen. Helena gewann damit die U23-Wertung. Clara Reiter erreichte den 2. Platz bei den Seniorinnen. Bei den leichten Senioren erreichte Adrian Mengedoht den 3. Platz.

Helena (links) und Luise werden vom Trainer angefeuert

Bei der Mixed-Junioren-Staffel wurde Silber gewonnen und bei den Sprints über 350 m konnten sich Luise Münch und Clara Reiter zwei weitere Podiumsplätze sichern.

Cheftrainer Maximilian Pawlik ist mit dem Ergebnis zufrieden: „Für das erste wettkampftechnische Outing 2023 kann sich das sehen lassen. Wir können im bevorstehenden Fastnachts-Trainingslager mit der weiteren Arbeit beginnen und an einigen Stellschrauben drehen. Für die LSP-Trainingsgruppe ist das nächste Ziel dann die DRV-Kaderüberprüfung in Leipzig Ende März.“

Bier des Monats – Februar

Erstmals seit Beginn der Rubrik steht in diesem Monat ein alkoholfreies Bier in der Schenke bereit: das Karamalz, der Klassiker unter den Malztrunken. Im Volksmund oft irreführend als Malzbier bezeichnet, handelt es sich beim Karamalz nicht um ein Bier. Die auf Malzbasis hergestellten Trunke durchlaufen einen ähnlichen Brauprozess, doch entsteht bei der Herstellung eines Malztrunks kein Alkohol. Es ist also komplett alkoholfrei, und zwar garantiert! Na Hoppla! Das Bier des Monats ist gar kein Bier! Ein Glück ist der Februar ein kurzer Monat! Bis dahin lässt sich das bernsteinfarbige Karamalz dank seinem karamellig süßen Geschmack wunderbar genießen. Zum Wohl!

Termine

Die gesamte Übersicht findet ist wie immer auf der Webseite zu finden: https://www.krv-wiking.de/termine

März 2023	
15.03.2023	Jahreshauptversammlung KRV Wiking
18.03.2023	Arbeitsdienst KRV Wiking (zur Anmeldung)
25.03.2023	Landesrudertag des LRVBW beim RC Nürtingen
26.03.2023	Anrudern (zusammen mit dem KRA)
31.03.2023	DRV Kaderüberprüfung (Langstrecke Leipzig)
April 2023	
14.04.2023.	Deutsche Kleinbootmeisterschaften
22.-23.04.2023	Oberrheinische Frühregatta Mannheim
Mai 2023	
05.-07.05.2023	1. Internationale Juniorenregatta (München)
12.-14.05.2023	Internationale Wedau-Regatta (Duisburg)
19.-21.05.2023	Kölner Junioren-Regatta
19.-21.05.2023	89. Heidelberger Ruder-Regatta

Impressum

Redaktion: Linda Möhlendick, Johann Fox
Fotos: Magnus Fox, Lenz Kiefer, Mael Klinger

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

Wir freuen uns über Euer Feedback an
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.