

# DOLLENBRUCH #75

Vereinsmagazin des Crefelder Ruder-Club 1883 e.V.



## IN DEN STARTLÖCHERN FÜR 2017



Januar 2017





**8** Neue Startanlage  
am Elfrather See

**18**

Lisa Schmidla –  
Ein halbes Jahr  
nach Olympia



**24**

Jahresbestenliste 2016

**27**

Nuller -Tour 2016



IN DIESER AUSGABE

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>8</b> Neue Startanlage am Elfrather See   | <b>27</b> Nuller-Tour 2016         |
| <b>11</b> Sprint- und Grossbootmeisterschaft | <b>28</b> Kaderprüfung in Dortmund |
| <b>15</b> Technikschiulung                   | <b>33</b> Reibekuchenregatta       |
| <b>18</b> Ein halbes Jahr nach Olympia       | <b>34</b> Neue Mitglieder          |
| <b>24</b> Jahresbestenliste 2016             | <b>35</b> Veranstaltungen 2017     |

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

**willkommen** im Jahr 2017! Mögen viele der Wünsche und Vorsätze aus der Silvesternacht in Erfüllung gehen und Sie in ein zufriedenes, glückliches und friedvolles Jahr führen.

**Mit 2016** liegt ein ganz besonderes Jahr hinter uns, durften wir uns im 133. Jahr unserer Clubgeschichte doch erstmals mit einer olympischen Goldmedaille schmücken, die unser „Eigengewächs Lisa“ aus Rio mit an den Rhein brachte; Sportgeschichte und Highlight für die Clubchronik!

**Aber blicken wir** in diesen Tagen auf das, was das noch junge Jahr uns bringen wird. Es wird eine riesige Herausforderung an den Club und alle seine fleißigen Helfer, die 5 (in Worten: fünf!) Regatten abzuwickeln, die uns erwarten. Dabei sticht natürlich die Junioren Europameisterschaft im Mai besonders hervor, ist es

doch eine internationale Regatta, die wir über die 2000m Distanz auszurichten haben. Von vielen noch unbemerkt laufen dazu die Vorbereitungen seit Monaten auf Hochtouren. Erste sichtbare Veränderungen am See wie Einebnung der Deichkrone am Bootshaus oder das neue Zielhaus lassen ahnen, was in etwa 4 Monaten an unserem schönen E-See passieren wird. Auch die neue Startanlage, die wir bereits im Einsatz erproben konnten ist eine Neuerung, die uns bei den zukünftigen Regatten noch viel Spaß machen wird! Aber natürlich wollen wir in 2017 nicht nur organisieren und andere „unterhalten“, sondern auch selbst den schönen Rudersport betreiben; ein Leichtes, haben wir doch gleich 2 Gewässer, die wir befahren können; und es ist schön zu sehen, dass viele unserer Mitglieder sich nicht nur an See oder Rhein „festgerudert haben“, sondern auf beiden Gewässern Präsenz zeigen!

**Wir im Vorstand** haben im vergangenen Jahr genau hingehört und viele konstruktive Vorschläge aus euren Reihen empfangen; dafür an dieser Stelle nochmals ein herzlicher Dank. Ist es doch gerade die Vielfalt des Angebotes, was unseren CRC zu einem so schönen Club macht. Ein besonderes Augenmerk wollen wir dabei auf den Breitensport legen und diesen mit zusätzlicher Unterstützung der „jüngeren Generation“ mit erweitertem Angebot vorstellen. Ihr könnt gespannt sein und Euch schon auf interessante Neuerungen freuen.

**Ihr seht**, wir werden auch in diesem Jahr kein statischer Club sein; wir freuen uns auf viele tolle Stunden im Boot und an Land und laden Euch alle ein, diesen unseren Club auch zukünftig mit viel Engagement, Energie und Begeisterung durch das Jahr zu begleiten. Wir freuen uns darauf!

Herzlichst Euer Vorstand



☆☆☆  
Hotel-Restaurant

Benger



Tradition verpflichtet!



**Alain Michelis**

Inhaber

Uerdinger Straße 620 · 47800 KREFELD

Telefon: 0 21 51 / 95 54 - 0

[www.hotel-benger.de](http://www.hotel-benger.de)

[reservierung@hotel-benger.de](mailto:reservierung@hotel-benger.de)

# SAISONRÜCKBLICK DER KINDER

Das war Sie also - meine erste Saison als Kindertrainer! Ich würde nicht so weit gehen wie Christoph und behaupten es war die erfolgreichste Saison überhaupt, aber ich denke wir können mehr als zufrieden sein; aber nun der Reihenfolge nach:

Gestartet ist die Regattasaison wie jedes Jahr mit der Hürther Regatta, die aufgrund ihrer Größe immer eine gute Gelegenheit bietet, unseren Kleinsten den Einstieg ins Regattawesen zu gut es geht zu ermöglichen. Es folgten weitere Regatten in Bremen, Waltrop und Essen-Kettwig bei denen sich schon die ersten Mannschaften für unseren vorläufigen Saisonhöhepunkt, dem Landeswettbewerb in Bochum-Witten, herausbildeten.

Auf diesem starteten wir mit 10 Sportlern, unterteilt in drei Einer, einem Doppelzweier und einem Vierer. Der Mixvierer sowie Lilith Benz im Einer belegten den undankbaren dritten Platz und verpassten das Ticket zum Bundes-



wettbewerb in Salzgitter nur denkbar knapp. Diese Glanzleistung gelang dafür zwei anderen Booten:

Paul Fuchs und Benedikt Gietmann im Leichten-Doppelzweier, sowie Merlin Kluth im Leichten Einer sicherten sich die Plätze 2 und 1 und somit eines der Tickets für den Bundeswettbewerb in Salzgitter. Bei diesem konnte Merlin sich den 3. Platz über 3.000 Metern und den 5. Platz über 1.000 Metern sichern; der Zweier über 3.000 Metern den 6. Platz und über 1.000 Metern den 3. Platz. Von beiden Booten ist dies eine superstarke Leistung!

Es folgte eine recht kurze Herbstsaison mit der Regatta in Limburg, unserer Heimregatta und als Abschluss dem Herbstcup in Kettwig. Auch bei diesen Regatten konnten wir eine Menge Erfolge verbuchen.

Nach dem Herbstcup hieß es nun erst einmal Abschied nehmen; der ältere Jahrgang unserer Schütz-

linge hat zu den B-Junioren gewechselt. Im Gegenzug haben wir ganz viele neue Sportler bekommen mit denen wir nun die kommende Saison in Angriff nehmen werden. Besonders der hohe Mädchenan-



teil, 6 an der Zahl, lässt uns positiv stimmen, dass wir nächstes Jahr wieder mit einer großen Anzahl an Sportlern auf dem Landeswettbewerb vertreten sind und dass sich wieder einige für den Bundeswettbewerb qualifizieren werden.

Alle in allem war dies eine erfolgreiche Saison 2015/2016 und wir sehen gespannt auf die nächste Saison!

## NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN - BASEL HEAD STELLTE DIE CRC RUDERER VOR SCHWERE AUFGABEN

Lukas Geller gewinnt mit dem Deutschlandachter 2 beim Sprint die Silbermedaille. Vor dem U23 Achter mit Schlagmann Marc Leske, Jacob Schult-Bockholt und Laurits Follert an Bord, die auf den Bronzerang rudern und den holländischen und schweizer Nationalachter hinter sich lassen. Bei der Langstrecke wird Geller 4ter und der U23 Achter knapp 5ter. Der CRC Männerachter kommt auf den 9. Platz im Sprint und Langstrecke. Der Frauenachter sprintet ebenfalls auf das Treppchen, mit Platz 3 gerade einmal 3/10 Sekunden, vom Sieger aus Prag, entfernt. Bei der Langstrecke werden sie 5te.

der die Krefelder eigentlich Spezialisten sind, ist nicht so ganz zu ihrer Zufriedenheit gelaufen. Die Strecke war mit 600 Metern doch länger als die gewohnten 350 Meter und auch der ungewöhnliche „fliegende Start“, bei dem aus der Fahrt angefahren wird, war nicht gerade optimal. „Mit der Strömung ist das unglaublich schwer ein zu schätzen wie viel vorher man beim Sprint vor der Ziellinie Fahrtgeschwindigkeit aufnimmt, wir sind auch deutlich zu früh los gefahren, das hat etwas Geschwindigkeit gekostet, sonst hätten

„Dass wir beim Sprint die holländische Nationalmannschaft geschlagen haben, macht uns Stolz, bei der Langstrecke konnten sie ihre bessere Physis ausspielen“, resümiert Laurits Follert das Ergebnis. „ein rundum gelungenes Wochenende“, strahlt Lukas Geller, der sich mit dem Deutschlandachter 2 über Silber im Sprint und Platz 4 hinter Deutschlandachter 1, Nationalachter Holland 1 und Holland 2 freuen durfte.



Ein tolles Event, auch wenn sie für die Steuerleute eine sehr große Herausforderung



„Die Langstrecke hat unheimlich Spaß gemacht, es war zwar super anstrengend, aber auch ein tolles Rennen. Wir waren zufrieden, dass wir gegen die Auswahlmannschaften der Nationen nicht bestehen können war klar, aber wir haben uns im vorderen Feld behauptet“, so Teamcaptain und Schlagmann Michael Naß nach der Langstrecke. Die Kurzstrecke, bei



ten wir vielleicht noch 3/10 Sekunden, die uns zum Sieg fehlten schaffen können“, so Co-Schlagfrau Sara Davids und Marisa Staelberg ergänzt: „wenn wir nebeneinander gefahren wären, dann hätten wir das für uns entschieden, das können wir!“ Der 5. Platz bei der Langstrecke ist für die Sprintspezialistinnen ein gutes Ergebnis.

ung, wegen der unberechenbaren Strömung des Rheins, darstellt. Die Sonne hat am Samstag zur Langstrecke mitgespielt und die Veranstalter hatten alle Teams am Samstagabend zum großen „Winner Dinner“ eingeladen. Eine super Veranstaltung, die die Schweizer da auf die Beine gestellt haben, die Lust auf ein Wiedersehen in 2017 macht.

©Sabine Tschäge

## LATERNEN-RUDERN

Traditionell fand zum Abschluss der Rudertätigkeiten unter der Woche im November das Laternenrudern statt.



## 63. DEUTSCHER RUDERTAG - ESSEN

Die Delegierten-Versammlung des Deutschen Ruderverbandes findet alle 2 Jahre statt.

Vom CRC waren Christoph Lüke und Philipp te Neues vor Ort, um konstruktiv an den Diskussionen und Wahlen teilzunehmen.

Bereits am Freitag Nachmittag gab es einen Arbeitskreis zum Thema Leistungssport, in dem umfassend über die Änderungen informiert wurde, die mit der Reformierung des Leistungssports durch den DOSB einhergehen. Der DOSB wird im Rahmen seiner Neustrukturierung einige Stützpunkte schließen und die Athleten an einigen wenigen Standorten konzentrieren. Nach derzeitigem Stand ist der Bundesnachwuchsstützpunkt Rhein-Ruhr hiervon nicht betroffen.

Am Samstag fand der eigentlich Rudertag im Sanaa-Gebäude der Zeche Zollverein statt. Knapp 200 Delegierte beteiligten sich direkt an den Abstimmungen, die erstmalig elektronisch und per Stimmzettel durchgeführt wurden.

Die Berichte und Wahlen des Rudertages verliefen sehr ruhig, bis auf die Diskussion über die Zukunft des Meisterschaftsruderns. Die Deutschen Meisterschaften werden allerdings im gewohnten Format weitergeführt, ebenso wie die Ruder-Bundesliga.

Das Präsidium ist bis auf eine Neuwahl gleich geblieben und wird die Arbeit der letzten beiden Jahre fortsetzen.





# NEUE START- ANLAGE AM ELFRATHER SEE

**In Zusammenarbeit mit der Stadt Krefeld und dem Land NRW konnte der CRC eine neue Startanlage anschaffen.**

Die alte Startanlage ist in ihren Grundzügen etwa 30 Jahre alt gewesen und entsprach nicht mehr den Anforderungen einer modernen Trainings- und Wettkampfanlage. Darüber hinaus ist die neue Anlage für 8 Bahnen geeignet. Nach langen Recherchen und Vergleichen wurde ein System gefunden, welches im Auf- und Abbau, der bei uns ausschließlich durch ehrenamtliche Helfer vollzogen wird, einfach und praktikabel ist.

Die Anlage läßt sich aufgrund des geringen Tiefgangs einfach transportieren und manövrieren. Im Gegensatz zur alten Anlage besteht die neue aus einem Steg, der fast den kompletten Elfrather-See überspannt. Alle 13,5m befindet sich ein beweglicher Finger mit einer Länge von ca. 16m, auf dem die Startkinder liegen.

Der Finger kompensiert die unterschiedlichen Längen der Boote: Während bei einem Einer-Rennen der Finger komplett ausgefahren ist, wird der Finger bei einem Achter-Rennen ganz eingefahren. So können wir gewährleisten, das alle Boote exakt die gleiche Streckenlänge absolvieren. Das Verschieben der Finger ist kinderleicht und kann von den Startkindern selbst durchgeführt werden.

Durch die Verbindung zu den Ufern ist der Transport der Startkinder zu ihrem Einsatzort schnell, einfach und sicher durchzuführen.

Bei der Deutschen Sprintmeisterschaft wurde die neue Startanlage bereits ausgiebig getestet und sowohl von den Ruderern, als auch den Schiedsrichtern und Startkindern für sehr gut befunden.

Die Erstmontage der Anlage wurde durch den Hersteller, Paul te Neues, Pierre Hein, Simon Draber, Moritz te Neues, Julian Hausmanns, Jacob



Schulte-Bockholt und Jakob Gebel in nur 2 Tagen erledigt. Das Abladen der LKW wurde dankenswerterweise durch Herrn Schulte-Bockholt mit seinem Trecker erledigt.

**Herzlichen Dank** an die Stadt Krefeld, das Land NRW und die vielen fleißigen Helfer!

## DER DEICH IST WEG...

**Am Rande des Bootsplatzes Elrather See existierte ein Erdhügel als Verlängerung der Naturtribüne.**

Dieser Wall zog sich entlang des Bootsplatzes von der Treppe des Bootshauses bis in die Nähe des Zielhäuschens.

Für die Zuschauer war dieser Beobachtungspunkt nur bedingt geeignet: Hatte ein spannendes Rennen für Hunger und / oder Durst gesorgt, musste man weite Wege zu den Verpflegungsständen in Kauf nehmen. Gleichzeitig wurde der Blick der Besucher, die sich auf dem Bootsplatz aufhielten, auf das Renngeschehen verwehrt.

### Nach langen Planungen war klar: Der Deich muß weg!

Rechtzeitig vor den Herbstregatten wurde die Erde abgetragen, planiert und anschließend mit Rasen eingesät.

Zur Krefelder Regatta präsentierte sich ein freies Sichtfeld auf die Regattastrecke. Zur Sprintmeisterschaft stand ein Zelt am Rande des Platzes, sodass die Zuschauer geschützt und gut verpflegt spannende Zieleinläufe verfolgen konnten.

#### Herzlichen Dank für die Umsetzung:

- Firma F. Mehren – Erdarbeiten
- Firma Feldsaaten Freudenberger
- Stadt Krefeld
- Hauswart a.D.

**NEUHEIT**  
**NACH DEM VERTIKUTIEREN**  
 → NUR EIN ARBEITSSCHRITT  
 → SAATGUT + DÜNGER + KEIMSUBSTRAT

**GREEN FIELD**

...und der Rasen lebt!



**Feldsaaten Freudenberger GmbH & Co. KG**  
 verkauf@freudenberger.net  
 www.greenfield.de  
 www.freudenberger.net  
 www.mantelsaat.com

*Elfrather See*

## 20. DEUTSCHE SPRINTMEISTERSCHAFT & 103. DEUTSCHE GROSSBOOTMEISTERSCHAFT

Am Wochenende starten auch die Top Athleten des Crefelder Ruder Clubs auf ungewohntem Terrain, der Sprintstrecke über 430 Meter. Mit dabei als Zuschauerin und aber auch im Mix Vierer an Bord, Olympiasiegerin Lisa Schmidla. Der Liga Champion vom Crefelder Ruder-Club und auch der Frauen Achter greift nach der Sprintkronen. Insgesamt haben über 80 Vereine im Kampf um die begehrten Medaillen gemeldet. Ab Freitag geht es mit den Vorläufen los. Die Sieger der Deutschen Großbootmeisterschaft werden Samstag ab 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr ermittelt, die Deutschen Sprintmeister am Sonntag ab 10:30 Uhr bis zum Höhepunkt und gleichzeitigem Ende der Regatta der Frauen- und Männerachter um 15:34 Uhr kommt.



Die Sprintmeisterschaft bildet traditionell den Abschluss der Saison. „Die Deutschen Sprintmeisterschaften sind für Vereine und Athleten ein wichtiger Zielwettkampf. In Krefeld steht der vereinsbezogene Wett-

kampfsport im Mittelpunkt“, erklärt der DRV Vorsitzende Siegfried Kaidel. Für den Regattaveren Niederrhein/RVN ist es zugleich auch die Generalprobe für die 2017 stattfindenden Deutschen Kleinbootmeisterschaften und die U19 Europameisterschaft. „Wir freuen uns, dass wir hier in Krefeld zum dritten Mal die nationalen Meisterschaften ausrichten dürfen. Für uns ist das eine gute Generalprobe für das kommende Jahr“, sagt Manfred Schehl, der Regattaleiter und Vorsitzender des RVN ist.

„Ich freue mich mit meinen Clubkameraden zusammen ins Boot zu steigen, wir konnten zwar vorher nicht üben, weil ich noch im „Club der Besten“ von der Deutschen Sporthilfe unterwegs war, aber ich vertraue da ganz auf meine Mitstreiter“, so Lisa Schmidla, die es sich nicht nehmen lässt auf ihrer Heimstrecke zu starten. Um 13.30 Uhr steigt sie zusammen mit Laurits Follert, Jonathan Rommelmann und Michaela Staelberg in den Mix Vierer, einer eigens für den Sprint zugelassenen Bootsklasse, die sich großer Beliebtheit erfreut. Der Frauen- und Männerachter des CRC gilt spätestens seit der RBL als heißer Titelaspirant.



Zwischen 12:00 Uhr und 14:00 Uhr wird zudem der Nordrhein-Westfälische Ruderverband seine erfolgreichen Sportler ehren. Mit dabei die Olympiasiegerin Lisa Schmidla, aber auch die Silber dekorierten Olympioniken Felix Drahotta/Leverkusen und Malte Jakschik/Rauzel aus dem Deutschlandachter. Der CRC wird am Sonntag, im Anschluss an den Achter, seine erfolgreichen Sportler ehren.

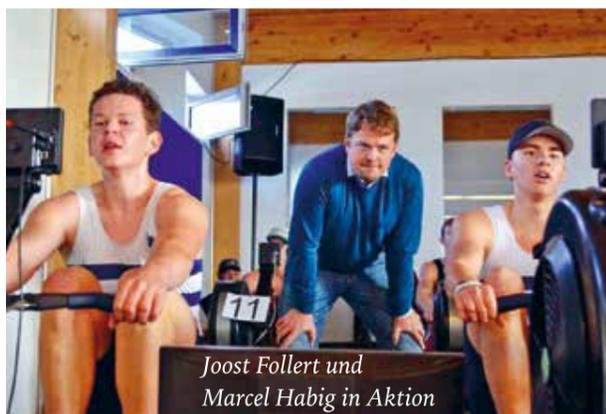
Neben dem sportlichen Programm bietet der Bootsplatz am Elfrather See ein beheiztes Zuschauerzelt, zudem gibt es auch reichlich kulinarische Angebote. Selbstgemachte Kuchen, Reibekuchen und Crêpes, aber auch Herzhaftes wie Spaghetti Bolognese und allerhand vom Grill können bei Kaffee oder anderen Erfrischungsgetränken genossen werden. Spannende Wettkämpfe wird es zu den Finals geben. Alle freuen sich auf die super Atmosphäre, die in Krefeld immer ein Garant für ein gelungenes Regattawochenende ist.

©Sabine Tschäge

## DIE JUNIORINNEN UND JUNIOREN DES CREFELDER RUDER-CLUBS DOMINIEREN IN DÜSSELDORF

Zum Abschluss des Wettkampfjahres messen sich traditionell am Vortag des vierten Advent die Ruderer von Rhein und Ruhr beim Weihnachts-Ergometer-Cup in Düsseldorf. Die Sportler des Crefelder Ruder-Clubs konnten in allen Rennen, in denen sie an den Start gegangen waren, Medaillen erringen.

Mit einem in der Spitze und in der Breite überzeugenden Auftritt beenden die Sportler des Crefelder Ruder-Clubs das Regattajahr. Über zwei virtuelle Strecken auf dem Ruderergometer, die in ihren Anforderungen



Joost Follert und Marcel Habig in Aktion



Joost Follert



Jonas Geller



Pia Renner

Besonders erfolgreich waren Joost Follert, Jonas Geller, Phillip Worrings und Pia Renner, die mit Siegen über beide Streckenlängen von 6000m und 350m Doppelsiege feiern konnten.

mit der Langstreckendistanz von 6000m und der Sprintstrecke über 350m nicht unterschiedlicher sein könnten, maßen sich Sportler aus der Region. Sowohl in den U19 wie auch in den U17 Jahrgängen konnten die CRC-Sportler überzeugen. Joost Follert gewann die Wertung über beide Distanzen in der Altersklasse U19. Über die 6000m-Distanz vor seinen beiden Club-Kameraden Marcel Habig und Hendrik Klose, die dafür sorgten, dass bei der Siegerehrung ausschließlich Crefelder auf dem Podest standen. In der gleichen

Altersklasse setzte sich auch Jonas Geller bei den Leichtgewichten souverän über beide Strecken durch. Bei den U17 gewannen jeweils in den

Leichtgewichtsklassen Pia Renner und Phillip Worrings die Wertung über beide Streckenlängen.

Auch bei den jüngsten Startern waren die Ruderinnen und Ruderer des CRC ganz vorne. Über die Strecke von 1000m setzten sich Merlin Kluth und Lena Fuchs bei den 14jährigen und Karla Hartmann bei den 13jährigen jeweils an die Spitze des Feldes.

Markus Wöstemeyer



Pia Renner und Lilith Benz



## Xmas-Oktoberfest

# RAUSCHENDES FEST MIT RAUSCHEBART - DAS GIBT'S NUR IM CRC



Freunden des CRC am Freitag, dem 16. Dezember, eine großartige Weihnachtsfeier im Haus Kleinlosen zu bieten. Mit einem besonderen Look: Zum Weihnachts-Oktoberfest kamen alle stilvoll in Lederhose und Dirndl.

Fast 100 Gäste trafen sich in dem gemieteten Saal in Verberg. Und

Ruderern einen Anlass zum ausgelassenen Feiern zu geben, ist per se eine recht einfache Übung – die entsprechende Partylaune scheint einem jeden innewohnen und braucht nur einen Funken (oder ein Bier), um entfacht zu werden. Trotzdem hatte das Organisationsteam, bestehend aus Carolin Staelberg, Sabine Tschäge und Lars Henning einiges dafür getan, um den Mitgliedern und

trotz der vielen Leute in Bayern-Optik wirkte der Raum weihnachtlich – Schließlich trug jeder Stuhl einen Weihnachtsmützen-Überzug und einen Weihnachtsbaum gab es auch. Die Themen Weihnachten und Oktoberfest zeigten sich als sehr gut kombinierbar.

Das weihnachtliche Highlight kam aber nach dem Essen durch die Tür geschritten: Der Weihnachtsmann, alias Egon van Erp, kam samt rotem Umhang, Rute und weißem Rauschebart auf die Bühne, begleitet von seinen (B)Engeln Carolin und Manuela Staelberg. Das Organisationsteam und der Weihnachtsmann verteilten dann die Wichtelgeschenke. Und trotz



der großen Zahl an Gästen, die vorab alle etwas für den ihnen zugeteilten Wichtel besorgen mussten, ging keiner ohne ein Geschenk nach Hause.

Was dann folgte, ist nicht nur der ruderischen Feierfreude, sondern sicher auch dem großartigen DJ Uwe zu verdanken: Es dauerte nicht lange, da war die Tanzfläche voll. Und das blieb sie auch bis tief in die Nacht. Eine gelungene Weihnachtsfeier, Oktoberfest und Jahressiegfeier der RBL Achter!

©Nele Dohmen



# WOLLTEN SIE SCHON IMMER WISSEN, WAS LISA SCHMIDLA ANTREIBT? WAS ES BEDEUTET SICH FÜR OLYMPIA VOR ZU BEREITEN?

Einige Antworten dazu liefert der Film „Die Norm“ – Ein Dokumentarfilmprojekt über den härtesten Ausleseprozess der Welt, mit dabei der Ruderer Tim Ole Naske aus Hamburg.

Mit dem Projekt DIE NORM begleitete der Filmemacher Guido Weihermüller ausgewählte Spitzensportler vom Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen 2016 und ist dabei der Frage nach ihrer Motivation nachgegangen. „Wir wollen den Weg der Athleten begreifbar machen und die Menschen in dem Extremumfeld des Höchstleistungssports in den Mittelpunkt stellen.“



Im Spitzensport ist eine Norm immer ein Hindernis, das überwunden werden muss. Nur wer die geforderte Norm erreicht, qualifiziert sich. Das Ziel der verschiedenen Olympianormen ist es aber immer, die besten Athleten zu se-

lektieren. In Deutschland heißt das: Die geforderte Norm ist so hoch angesetzt, dass ein deutscher Athlet einen reellen Endlauf-Chance besitzen muss und damit zumindest theoretisch ein Medaillenkandidat ist.

DIE NORM will herausfinden wie Spitzenathleten wirklich sind, wie sie ihr Leben organisieren, Rückschläge und Misserfolge verarbeiten und zeigen was sie vorantreibt. Dabei ist der sportliche Erfolg nicht das entscheidende Kriterium für die Auswahl der Protagonisten. „Wir wollten sie ein Jahr ihres Lebens begleiten und gemeinsam herausfinden wohin der Weg führt“, sagt Weihermüller. Bei DIE NORM werden die Athleten selbst zum Teil des Filmprojekts und beteiligen sich aktiv mit Videotagebüchern und in den Sozialen Netzwerken.

## Filmtipp von CRC Trainerin Sabine Tschäge

Ein sehr interessanter Film, der die Hintergründe beleuchtet und nicht nur die Minuten, die ein Rennen, ein Sprung oder ein Satz dauert. Ich habe mir die Filmpremiere in Köln angesehen und war begeistert! Die Hintergründe sind gut recherchiert, der Athlet wird in allen Facetten des Lebens gezeigt. Nicht bewertet oder vorgeführt. Einige Filmaufnahmen habe ich bei den nationalen Regatten, dem U23 WM Trainingslager in Ratzeburg und der U23 WM in Plovdiv selber mit erlebt. Ich kann nur sagen: „Absolut sehenswert, für jeden, der sich für Sport interessiert, aber vor allem für die Menschen. Was sie antreibt und Begeistert für ihre Sportart alles zu geben!“

Wir versuchen den Film in ein Krefelder Kino zu holen!

Infos gibt's dann über Facebook und unter [www.crefelder-rc.de](http://www.crefelder-rc.de)

## NEUER „DIPLOMTRAINER RUDERN“: MARKUS WÖSTEMEYER



Markus Wöstemeyer (Mitte)

Am Montag, dem 10.10.2016, wurde Markus Wöstemeyer das Diplom zum „Diplomtrainer Rudern“ an der Trainerakademie feierlich überreicht.

Aber nicht nur darüber freute sich Markus sowie sein „Ruderkoor-

dinator“ Ralf Müller, sondern auch darüber hinaus über eine besondere Auszeichnung des Landes Nordrhein-Westfalen, die ihn als kursbesten Absolventen ehrt. Dazu auch von Seiten des CRC nochmals herzlichen Glückwunsch!



# TECHNIKSCHULUNG - Winterzeit ist Ergozeit!



## TIPPS VOM TRAINERSTAB DES CRC: VON SABINE TSCHÄGE MIT TRAININGSMODELL LAURITS FOLLERT

Schnell und stark werden wie unser Recke Laurits Follert, der sich auf dem Ergo auskennt. Seine Bestzeit auf 2000 Meter beträgt 5:54,1 Minuten. Aber nicht nur Physis, sondern auch eine gute Technik haben ihm geholfen diesen Wert zu ziehen. Ich verrate euch daher noch-

mal einige Tipps, wie ihr es nach machen könnt. Ich habe Laurits in den einzelnen Phasen des Schlages fotografiert. In jedem unserer Ergoräume sind Spiegel angebracht: „Vergleicht euch mit Laurits und unterbietet seine Zeit!“

### 1. ENDZUG



### 2. VORROLLEN-FREILAUF



### 3. AUSLAGE



### 4. DURCHZUG



### T. RUDERN OHNE SCHLAUFEN



### T. SCHULTERN-NACKEN LOCKERN



Viel Spaß dabei -  
Eure Sabine!



## Herrenadventsrudern 2016

# ADVENTSRUDERERN IN KRAWATTE UND JACKET

Bei bestem Wetter und ruhigem Wasser gingen am 1. Advent 30 Herren aufs Wasser und machten sich auf den Weg nach Kaiserwerth.

Nach einer kurzen, dynamischen Rudereinheit in Kaiserwerth angekommen, wurden bei einem kleinen Fröhschoppen die besten Rudererlebnisse des letzten Jahres ausgiebig besprochen. So hatte auch der eine Teilnehmer, der zum 1. Advent sein Anrudern beging, das Gefühl, er hätte viele Ruderkilometer live erlebt.

Der Ehrenpräsident stellte mit einem gelungenen Vortrag des CRC-Stammesliedes einmal mehr die Sangeskraft der Ruderer unter Beweis. Auf den vorweihnachtlichen Redebeitrag von Rolf Hülsmann mussten die Ruderer leider verzichten, da Rolf eine Ehrung eines unbedeutenden Krefelder Sportvereins dem adventlichen Rudervergnügen vorzog.

Gut gelaunt machte sich die Truppe auf den Heimweg mit der Strömung, um am Bootshaus die 2. Halbzeit einzuläuten. Traditionsbewusst traten die meisten Herren in Club-

krawatte und Clubjacket aus der Umkleidekabine, um dann bei bestem Essen, leckeren Getränken und vielen guten Gesprächen im festlich geschmückten Saal das nächste Ruderjahr zu planen.

### FAZIT:

- Es hätten durchaus noch ein paar mehr Herren in den Ruderbooten Platz gefunden.
- Früher gab es mehr Nikolausmützen
- Im nächsten Jahr wieder mit Weihnachtsgedichten von Rolf Hülsmann

# WANTED

## WIR SUCHEN DICH UND DAS AB SOFORT:

- *Kopf und Hand für unser Vereinsmagazin Dollenbruch*
- *Regattaplaner und -helfer insbesondere für die Saison 2017*
- *helfende Hände für das Vereinsallerlei*

### DEINE AUFGABEN:

- unbegrenzt! Kreativität kennt keine Grenzen im Verein
- Unterstützung des Vorstandes und der Beiräte innerhalb der definierten Aufgabenbereiche

### ANFORDERUNGSPROFIL:

- Du hast eine hohe Affinität zum Rudersport

- Du arbeitest gern mit netten Menschen
- Du kennst die Standorte der Bootshäuser und weißt, wo der Grüne Dyk ist
- Du kannst Dich an die Übernahme gewisser Verantwortung gewöhnen
- Du hast gelernt, mit anderen Vereinsmitgliedern in Kontakt zu treten

- Du bist Dir für Nichts zu schade
- Du lehnt jegliche Vergütung ab
- Du verstehst ein Ehrenamt als persönliche Herausforderung

### WIR BIETEN DIR:

- vielfältige Aufgaben
- vereinsinterne Aufstiegsmöglichkeiten

- beste Tribünenplätze bei Regatten (falls es deine Aufgabe zulässt...)
- Integration in Dankesreden
- ein sympathisches Arbeitsumfeld
- die Möglichkeit zum 2-Schichtbetrieb z. B. bei Regatten

### FÜHLST DU DICH ANGESPROCHEN?

Dann überwinde die Massenträgheit, komm in die Puschen und melde Dich doch bei den Dir bekannten Vorstandsmitgliedern!

### WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Christoph, Christoph, Philipp und Roland

## NOS AMIS D'ENCOU - WILLKOMMEN IN KREFELD! BESUCH BEIM CRC AM 16. OKTOBER

Es hat eine Weile gedauert von der ersten Mail bis zu dem Besuch der Delegation des „Société d'Encouragement du Sport Nautique“, kurz „Encou“ bei uns am Rhein. Was war passiert? Eine Mail des Clubs landete am 12. März in unserem elektronischen Postkasten; Betreff: „Internationale Beziehung mit einem französischen Ruderverein?“ Seitens des Vorstandes gab es zu der grundsätzlichen Antwort keinerlei Diskussion – natürlich „Ja“! Mit der an mich gerichteten Aussage „Du sprichst doch ein bisschen Französisch“ war ebenso schnell klar, dass ich die Schnittstelle der sich anzubahnenden Deutsch-Französischen Ruderfreundschaft sein sollte. Wie sich aber schnell herausstellte war es nicht die Sprache, die uns die größten Probleme bereiten sollte, sondern die Terminkalender der beabsichtigten Teilnehmer. So vergingen dann doch einige Monate, bis sich der 16. Oktober anbot; die Herren des französischen Clubs wollten uns in Krefeld besuchen.

Was konnten wir alles an diesem Sonntag unternehmen, wie konnten wir uns präsentieren? Es fiel uns nicht wirklich schwer, da wir festgestellt hatten, dass sich CRC und Encou in vielen Dingen doch sehr ähnlich sind. 1879 gegründet, ist der Club aus Nogent an der Marne, im Südosten von Paris sogar noch 4 Jahre älter als der CRC und verfügt ebenso über eine starke Jugend, jungen Leistungssportler im Nationalkader bis hin zu einer starken Erwachsenen Breitensport- und Wanderfahrten-Gruppe.

Den „Wetter-Gott“ hatten wir an diesem Tag auf jeden Fall „mit im Boot“! Bei strahlendem Wetter konn-

ten wir direkt vom Flughafen aus an den Elfrather-See fahren, um unser Trainingsrevier zu präsentieren: Ein gemeinsames Frühstück am See gab die erste gute Gelegenheit, sich persönlich vorzustellen. Encou hatte dazu auch eine kleine Präsentation bereit und stellte uns diese vor. Dabei unterstrichen sie, dass sie nicht nur auf der sportlichen Ebene nach einem Kooperationspartner suchen, sondern auch darüber hinaus ein kultureller und privater zukünftiger Kontakt angestrebt wird.



Willkommen am E-See:  
Olivier Burgun, Frederic Rousseaux,  
Jacques van der Berghe und Bruno Witz

Es folgte die Fahrt an den Rhein, den wir allerdings nur bei extremen Niedrigwasser präsentieren konnten. Das Interesse war allerdings geweckt, zukünftig eine der Wanderfahrten auf unserem Heimatgewässer mitmachen zu können. Vertiefende Gespräche mit Blick nach vorne wurden anschließend an einem der schönsten Orte der Stadt, im Stadtwald, geführt. An dieser Stelle lediglich in Stichworten: Trainingslager am E-See, Austausch der Trainer, gemeinsame Wanderfahrten, aber auch Unterstützung junger Sportler, die vielleicht einmal für ein paar Wochen in Paris weilen möchten, ob für Studium, Praktika oder einfach

nur, um die Sprache und nette Menschen kennen zu lernen.



Die beiden Präsidenten im Gespräch;  
Christoph Lüke und Olivier Burgun –  
man versteht sich!

Da wir dem Gastgeschenk der französischen Freunde – Encou Clubkrawatten – nicht nachstehen wollten, machten wir noch einen kleinen Abstecher in Phillips Weberei, wo den Herren noch einiges an Krefelder Geschichte serviert werden konnte.

Ein sehr schöner Tag mit unseren neuen Freunden aus Paris ging mit dem Transfer zum Flughafen zu Ende. In diesem Jahr hat es zwar noch nicht zur Teilnahme am „Coupe de Noel“ gereicht, aber im Frühjahr 2017 steht sicherlich der Gegenbesuch in Frankreich auf dem Plan und die Veranstaltung „Traversée de Paris“ ist schon fast „gebucht“.

Wir freuen uns auf eine langjährige gute „Deutsch-Französische Ruderfreundschaft“!

Au revoir à Paris mes amis

Roland Lang



Lisa Schmidla

# EIN HALBES JAHR NACH OLYMPIA



Wie schafft man es als Ruderer zu den Olympischen Spielen? Wie schafft man es dort dann auch eine Medaille zu holen? Viele denken bestimmt: „Mit viel Training!“

Aber das alleine reicht noch lange nicht. Meistens ist es die Kombination aus vielen Faktoren. Spezifisches Training, Talent, Willen, und ein Quäntchen Glück gehören dazu. Der Weg bis zu den Olympischen Spielen ist lang. Der Grundstein wird einige Jahre im voraus gelegt.

Meinen Fokus auf Olympia 2016 habe ich während der Finalrennen in London 2012 gelegt. Dort saß ich als Ersatzruderin auf der Bank, einerseits innerlich unzufrieden und andererseits motiviert, mich die nächsten Jahre bei den Großen zu beweisen.

Das konnte ich auch in die Tat umsetzen und zwei Jahre nach London saß ich 2014 zusammen mit Carina, Julia und Anne im Flaggschiff des Frauenbereichs, dem Deutschen Frauen Doppelvierer, auf der wichtigen Schlagposition.

Das ich das geschafft hatte, machte mich schon sehr glücklich. Die komplette Saison waren wir unschlagbar. Das wir dann am Ende des Jahres 2014 in Weltbestzeit Weltmeister geworden sind - trotzdem unvorstellbar!!

Jetzt machte es Klick bei mir und in mir wuchs der Gedanke in Rio nicht nur starten zu dürfen, sondern vielleicht sogar eine Olympische Medaille mit nach Hause zu nehmen.

## Als amtierender Weltmeister und dominierendes Boot war die Zielsetzung verfehlt.

Boot. Trotzdem gewannen wir auch in diesem Jahr alles, außer der Weltmeisterschaft in Frankreich. Wir kamen auf den Silber Rang hinter den USA rein, was einer Niederlage gleich. Das Rennen war zudem unglaublich schlecht gefahren, wir konnten während des gesamten Rennens keine Einheit bilden. Wir waren sehr unzufrieden mit diesem Ergebnis, vor allem weil wir weit unter unseren Möglichkeiten ge-

blieben sind. Als amtierender Weltmeister und dominierendes Boot der letzten zwei Jahre, war die Zielsetzung verfehlt. Dennoch hatten wir das Boot für die Olympischen Spiele 2016 qualifiziert. Nur sieben Doppelvierer Weltweit dürfen dort an den Start gehen. Dieses Ziel war dann doch deutlich erreicht.

Die Olympia Saison sollte dann für mich nicht ganz so einfach werden, wie die letzten. Das Jahr war aber das wichtigste für mich, muss sich doch jede Athletin über einige Einzelleistungen erst einmal wieder in den Doppelvierer reinkämpfen. Und ich wollte wie die letzten zwei Jahre auf die Schlagposition.

Anfang Oktober 2015 ging es direkt in das erste von sieben Trainingslagern in der Olympia Saison. Allgemeine Athletik und viel Rennrad standen auf dem Plan um den Körper wieder fit zu machen. Die Weltmeisterschaft (Frankreich) war zu dem Zeitpunkt gerade einmal einen Monat alt. Diese Pause war definitiv zu wenig in meinen Augen, denn psychisch hatte ich mich noch nicht auf die kommenden Monate vorbereitet. Dementsprechend unmotiviert absolvierte ich die vielen hundert Radkilometer auf dem schwierigen Terrain auf Lanzarote. Am Trainingsstützpunkt

2015 starteten wir mit leicht veränderter Besetzung in die Saison, Julia musste den Platz frei machen und Marie kam in das





in Dortmund wieder angekommen stand nach einem Leistungstest fest, dass ich mich im Ausdauer und Kraftbereich kaum verbessert hatte. Somit hieß es für mich das ganze auszublenden und nach vorne zu schauen. Für Fehleranalysen gab es keine Zeit.

Ende November stand dann die erste Leistungsüberprüfung in Form eines 2 Kilometer Ergotestes auf einem Trockenrudergerät und einer 6 Kilometer Langstrecke im Einer an. Meine Leistungen waren unterdurchschnittlich und langsam



machte ich mir Sorgen um meinen Zustand. Mein Trainer hatte eine eher besänftigende Aufgabe und machte mir Mut.

Nach dem kräftezehrenden Wochenende ging es direkt weiter mit dem Trainingslagermarathon. Diesmal stand ein über zweiwöchiger Ruderlehrgang vom Deutschen Ruderverband organisiert, im Norden Portugals an, in Porto Antigo. Bis kurz vor Weihnachten sollte das ganze gehen. Ich stand dem ganzen allerdings skeptisch gegenüber, da wir einen Ort besuchten, der im vorhinein von einer Männermannschaft besucht und für eher ungeeignet gehalten wurde.

Plant man als Ruderer ein Trainingslager müssen mehrere Fak-

toren geprüft werden. Ist das Ruderverband akzeptabel? Wie sind die Wetterverhältnisse zu dem Zeitpunkt? Gibt es genügend Platz für alle Materialien (Boote, Ruder, Messboottechnik, Fahrräder, Ergometer)? Ist ein vernünftiger Kraftraum vorhanden? Gibt es einen Raum um bei schlechtem Wetter Ergo zu fahren? Wie ist das Revier zum Radfahren? Ist das Hotel ausreichend ausgestattet? Wie ist die Verpflegung?

All das sind wichtige Faktoren um ein Trainingslager möglichst erfolgreich zu machen. Immerhin sind wir eine Nationalmannschaft, die im Sommer 2016 viele Medaillen von den Olympischen Spielen nach Hause bringen sollte.

Porto Antigo konnte nur sehr wenige dieser Punkte erfüllen. Dementsprechend schleppend verlief auch dieses Trainingslager. Zur Krönung des ganzen wurde ein Teil der Mannschaft krank. Diese kleine Krankheitswelle traf auch mich und machte das ganze Training der letzten Wochen zunichte. Mein Resümee aus diesem Trainingslager war auch diesmal niederschmetternd.

Aus dem Trainingslager zurück, musste ich mich dann direkt drei Tage vor Heilig Abend einer dringenden Zahnoperation unterziehen, die mein Immunsystem komplett runtergeschraubt hat.

Viel Ruhe konnte ich mir nicht geben, denn direkt am ersten Januar flog ich mit einer kleinen Trainingsgruppe vom Stützpunkt Dortmund nach Sabaudia (Italien) um in einem bewährtem Trainingslagerort vor allem im Einer voran

zu kommen. Ich quälte mich in jeder Trainingseinheit sehr, weil ich meinen Rückstand wieder wettmachen wollte. Mein Körper gab mir allerdings direkt zu verstehen, dass das so nicht klappt und ich wurde wieder für einige Tage krank. Dies-

## Langsam aber sicher kam ich am Ende des Trainingslagers wieder in Schwung.

mal versuchte ich aber die Zeichen meines Körpers besser zu lesen und passte den Trainingsumfang an. An Panik wollte ich zu dem

Zeitpunkt nicht denken, denn was besseres hätte ich aus der Situation nicht machen können.

Langsam aber sicher kam ich am Ende dieses Lagers wieder in Schwung – auch wenn ich noch riesige Rückstände auf meine Trainings- und Viererpartnerin Carina hatte. Gerade richtig, denn Anfang Februar stand das nächste Trai-



ningslager an, wieder organisiert vom Deutschen Ruderverband. Zum zweiten mal ging es nach Portugal und diesmal an einem für deutsche Ruderer völlig fremden Ort – Lago Azul. Nachdem im Dezember so ein Experiment schon einmal in die Hose gegangen ist, sah ich dem Trainingslager für die Nationalmannschaft wieder recht skeptisch entgegen. Für mich hieß es einfach nur „Augen zu und durch“, da ich einen großen Trai-



ningsumfang wett machen musste. Das gelang mir auch sehr gut, obwohl wir mit extremen Wetterbedingungen zu Kämpfen hatten. Die erste Woche schüttete es quasi ununterbrochen und teilweise starker Sturm machte das ganze Training nicht wirklich einfach. Zur Krönung des ganzen überschlugen sich zwei Bootslager und Boote im Wert von jeweils 12.000 Euro gingen teilweise komplett zu Bruch. Eine völlige Katastrophe für die Athleten, die dort ihr tägliches Trainingsboot zerstört sahen. Mein Boot trug nur einige kleinere Löcher davon. Viele Schäden der Boote konnte der extra eingeflogene Bootsbaumeister beseitigen.

Die zweite Woche verlief deutlich angenehmer und wir konnten endlich in Ruhe trainieren. Das ich in diesem Lager zum ersten mal komplett durchtrainieren konnte, merkte ich bei den Abschlussstrecken am letzten Tag im Einer. Ich war total fertig und musste, zuhause angekommen, erstmal viel Schlaf nachholen und mich regenerieren.

Nach einer kleinen Trainingslagerpause Ende Februar stand dann im März das vorerst letzte Lager in Sevilla (Spanien) an, wieder im Auftrag vom Deutschen

Ruderverband. Es ging in die heiße Phase, denn nur wenige Wochen danach sollten die Deutschen Kleinbootmeisterschaften stattfinden. Diese Regatta war für die Athleten gleichzeitig die Qualifikation für die Olympischen Spiele. Ein möglichst gutes Abschneiden war für mich wichtig, da ich wieder auf die Schlagposition im Doppelvierer wollte. Ich wusste, dass ich in Sevilla noch einiges schaffen muss, um am Ende genau da zu sitzen zu können. Mein Wille und Ehrgeiz war sehr groß, mich in jede Trainingseinheit voll reinzuhängen. Im Training klappte das auch sehr gut – bei Belastungen im Einer mit direkten Gegnern leider nicht wirklich. Mir fuhren fast alle aus dem Team um die Ohren. Das verunsicherte mich schon sehr, da ich mir unsicher war ob meine Form zur Deutschen Meisterschaft stimmen würde. Mein Heimtrainer versuchte mir am Telefon Mut zu machen – wie auch schon Monate zuvor.

Nach dem Lager hatte ich in Dortmund dann zwei Wochen Zeit um mich für die Einer-Langstrecke

in Leipzig und dem dazugehörigen 2 Kilometer Wettkampftest auf dem Trockenrudergerät fit zu halten. Meine Leistungen auf dem Ergometer waren zufriedenstellend, die im Einer hingegen nicht. Jetzt hatte ich nochmals zwei Wochen um auch den Einer schnell zu machen. Dieses Wochenende machte mir wirklich große Sorgen, weil ich mich durch schlechte Leistungen im Wettkampf und im Training sehr angreifbar gemacht habe. Ich kam eigentlich nie über die 6. bis 8. Schnellste Zeit im Frauenteam hinaus. Der Druck für mich war unvorstellbar groß, weil ich mich durch nur ein schlechtes Rennen aus dem Vierer oder auch aus dem Nationalteam herauskatapultiert hätte.

Anscheinend habe ich allerdings doch mehr Talent und Willen als andere vielleicht, da ich nach zwei guten Rennen im Vorlauf und Halbfinale, im Finale Zweite wurde, und damit meine Erwartungen und auch die der anderen augenscheinlich übertroffen hatte. Ich war unfassbar glücklich über den Verlauf des Wochenendes und hatte nach der schwierigen Vorbereitung damit wohl auch nicht mehr gerechnet.

## Auf dem Weg nach Rio hatten wir einige Stolperfallen zu überstehen.

Nun startete der deutlich schönere Teil der Saison. Ich saß fest im Vierer und konnte den Blick endlich in Richtung Rio de Janeiro richten. Mit mir im Boot saßen wie im Vorjahr Marie, Carina und Anne. Auf dem Weg nach Rio hatten wir allerdings noch einige Stolperfallen zu überstehen.

Das nächste Event war die Heim-EM in Brandenburg im Mai – unser erster Internationaler Auf-



tritt im Jahr 2016. Trotz widriger Bedingungen mit starken Windböen und starker Wellenbildung führen wir mit Abstand auf den ersten Platz. Trotz einiger Abstimmungsschwierigkeiten im Training war das ein tolles Ergebnis.

Nach der erfolgreichen Regatta blickten wir auf den nächsten Weltcup in Luzern, Schweiz. Da dort auch die Konkurrenz von Übersee am Start sein würde waren wir sehr gespannt wie wir abschneiden würden. Leider überraschten uns die Polen im Finale und flogen davon. Mit deutlichem Abstand gewann die Polnische Crew den Weltcup

und wir retteten uns sehr knapp vor der Niederländischen Mannschaft ins Ziel. Das Rennen war wie das Weltmeisterschaftsrennen einfach sehr schlecht gefahren. Wir konnten als Team nicht zusammenarbeiten. Die Enttäuschung war sehr groß, hatten wir die anderen doch bei der EM und auch 2015 noch deutlich im Griff gehabt. Der Druck, der uns von außen gemacht wurde, den wir uns aber auch selbst machten, war immens.

**Eine Lösung** musste her und wurde von einem Teil der Mannschaft sehr schnell präsentiert. Wir wollten den letzten Weltcup in Poznan (Polen) nutzen, um in der Weltmeisterbesetzung von 2014 an den Start zu gehen. Der Vierer harmonierte damals sehr gut miteinander.

**Natürlich** brachte das sehr viel Unruhe in die Mannschaft, da Marie trotz sehr guter Einzelleistung

**Der Druck, der uns von außen gemacht wurde, den wir uns aber auch selber machten, war immes.**



einer physisch stärkeren Julia aus dem Medaillenfähigen Vierer weichen musste. Ein knapper Sieg beim letzten Weltcup in Poznan trotz wenig Trainingskilometern gab uns allerdings Sicherheit dass wir richtig gehandelt haben.

So ging es dann in die letzten zwei Trainingslager um den Vierer für die Olympischen Spiele in Schwung zu kriegen. Mit jedem Kilometer mehr, wuchsen wir als eine Einheit zusammen. Am Ende war dieser Zusammenhalt der Schlüssel als wir im Olympifinale einen großen Rückstand auf Polen hatten. Wir agierten als Einheit und überrumpelten die Polen mit einem großartigen Endspurt. Die Goldmedaille war der Lohn des unglaublich schwierigen Jahres 2016. Ich bin sehr stolz, das alles geschafft zu haben.

©Lisa Schmidla



**Engel Apotheke**

**Silke Jansen**

[www.Engel-Apotheke-Krefeld.de](http://www.Engel-Apotheke-Krefeld.de)

Uerdinger Straße 1  
(Ecke Philadelphiastraße)  
47799 Krefeld

Tel. 02151 / 21401  
Fax 02151 / 615148

[engel-apo-krefeld@t-online.de](mailto:engel-apo-krefeld@t-online.de)



**Gesund Sparen**

**10 %**

**Auf alle rezeptfreien Artikel**

( außer Angebote )

**Bau Form Art**  
INDIVIDUELLE ARCHITEKTUR MIT FESTPREISGARANTIE

**Leistungen:**

- Neubau von Einfamilienhäusern, Doppel-, Reihen- und Mehrfamilienhäusern zum Festpreis
- Entwicklung von Baugebieten
- Bauträgermaßnahmen
- An- und Verkauf von Grundstücken sowie deren Erschließung



Grüner Dyk 55 • 47803 Krefeld • Telefon: 02151 - 509760 • [www.BauFormArt-GmbH.de](http://www.BauFormArt-GmbH.de)

# JAHRESSIEGLISTE 2016 DES CREFELDER RUDER-CLUB VON 1883



## Internationale und nationale Erfolge

(bis Pl. 6 DM, bis Pl. 3 Sprint DM) des Crefelder RC 1883 auf Meisterschaften

WM / Meisterschaft	Platz	Bootsbezeichnung/Klasse	Name CRC RudererInnen
Olympische Spiele - Rio/Brasilien	Gold	Frauen Doppelvierer	Lisa Schmidla
U23 Weltmeisterschaft - Rotterdam/Niederlande	Silber	Männer Leichtgewichts Einer	Jonathan Rommelmann
U23 Weltmeisterschaft - Rotterdam/Niederlande	Silber	Frauen Doppelvierer	Michaela Staelberg
U23 Weltmeisterschaft - Rotterdam/Niederlande	Bronze	Männer Achter	Marc Leske, Jacob Schulte-Bockholt, Laurits Follert
U 19 Junioren Weltmeisterschaft - Rotterdam/Niederlande	Silber	Junior Doppelzweier	Konstantin Nowitzki
Europameisterschaft - Brandenburg	Gold	Frauen Doppelzweier	Lisa Schmidla
U19 Junioren Europameisterschaft - Trakai/Litauen	Gold	Junior Doppelzweier	Konstantin Nowitzki
Champions League - Berlin	Gold	Männer Achter	Team Männerachter*
Ruderbundesliga - RBL 5. Renntage Liga Champion   8x in Folge!!!	Rekord Meister	Männer Achter	Team Männerachter*
Ruderbundesliga - RBL 5. Renntage Vize Liga Champion   8x in Folge auf dem Treppchen!!!	Vize Meister- innen	Frauen Achter	Team Frauenachter**
Deutsche Kleinboot-Meisterschaft - Köln	Silber	Frauen Einer	Lisa Schmidla
Deutsche Kleinboot-Meisterschaft - Köln	5	Männer Leichtgewichts Einer	Jonathan Rommelmann
Deutsche Großboot-Meisterschaft - Krefeld	Bronze	Männer Vierer ohne Steuermann	Marc Leske, Jacob Schulte-Bockholt, Lukas Geller, Jakob Gebel
Deutsche Großboot-Meisterschaft - Krefeld	4.	Frauen Doppelzweier	Henriette te Neues
Deutsche Großboot-Meisterschaft - Krefeld	4.	Männer Doppelzweier	Jonathan Rommelmann, Laurits Follert
Deutsche Großboot-Meisterschaft - Krefeld	4.	Männer Achter	Team Männerachter*
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Gold	Männer Achter	Marc Leske, Jacob Schulte-Bockholt, Laurits Follert
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Gold	Frauen Doppelvierer	Michaela Staelberg
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Silber	Männer Leichtgewichts Doppelzweier	Jonathan Rommelmann
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Silber	Männer Zweier ohne Steuermann	Lukas Geller, Jakob Gebel
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Silber	Männer Vierer ohne Steuermann	Marc Leske, Jacob Schulte-Bockholt
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Bronze	Frauen Doppelzweier	Michaela Staelberg
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Bronze	Männer Doppelvierer Leichtgewicht	Jonathan Rommelmann
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Bronze	Frauen Leichtgewichts Doppelvierer	Henriette te Neues
U23 Deutsche Meisterschaft - Hamburg	Bronze	Männer Achter	Lukas Geller
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	Gold	Junior Doppelzweier	Konstantin Nowitzki
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	Silber	Junior Doppelvierer	Konstantin Nowitzki
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	Silber	Junior Zweier o. Stm. Leichtgewicht	Lars Hermsdorfer, Michael Rieske
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	Silber	Juniorinnen Achter	Charlotte Lier

WM / Meisterschaft	Platz	Bootsbezeichnung/Klasse	Name CRC RudererInnen
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	Bronze	Junior Leichtgewichts Vierero. Stm.	Lars Hermsdorfer, Michael Rieske, Jonas Geller
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	4	Junior Achter Leichtgewicht	Philipp Grunenberg Stm.
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	5	Juniorinnen Doppelvierer Leichtgewicht	Theresa Pfennig
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	5	Juniorinnen Vierer ohne Steuerfrau	Charlotte Lier
U19 Deutsche Junioren Meisterschaft - Hamburg	6	Junior Zweier o. Stm. Leichtgewicht	Jonas Geller, Kaan Bekan
Deutsche Sprintmeisterschaft - Krefeld	Gold	Männer Achter	Team Männerachter*
Deutsche Sprintmeisterschaft - Krefeld	Silber	Frauen Achter	Team Frauenachter**
Deutsche Sprintmeisterschaft - Krefeld	Silber	Mix Doppelvierer	Lisa Schmidla, Jonathan Rommelmann, Laurits Follert, Johanna te Neues
Deutsche Sprintmeisterschaft - Krefeld	Silber	Männer Vierer mit Steuerfrau	Marc Leske, Jacob Schulte-Bockholt, Lukas Geller, Jakob Gebel, Stf. Denise Krins
Deutsche Sprintmeisterschaft - Krefeld	Silber	U19 Mix Doppelvierer	Konstantin Nowitzki, Jan Renner, Charlotte Lier, Melissa Isen
Deutsche Sprintmeisterschaft - Krefeld	Bronze	U19 Doppelzweier	Konstantin Nowitzki, Marcel Habig
Baltic-Cup - Hamburg	Silber		Charlotte Lier
Peter Velten Pokal U23 DM	1 Pl.		Erfolgreichster Verein der U23 Meisterschaft
Landesmeisterschaft NRW in Hürth	Silber	Junior Achter	Team Juniorachter***
Landesmeisterschaft NRW in Hürth	Silber	Junior Vierer mit Steuermann	Michael Rieske, Joost Follert, Marcel Habig, Lars Hermsdorfer, Stm. Philipp Grunenberg
Landesmeisterschaft NRW in Hürth	Silber	Junior Doppelvierer	Konstantin Nowitzki, Jan Renner, Eric Messen, Kaan Bekan
Landesmeisterschaft NRW in Hürth	Bronze	Juniorinnen Doppelvierer	Rebecca Dick, Theresa Pfennig, Katharina Rogosch, Melissa Isen
Landesmeisterschaft NRW in Hürth	Bronze	Junior Mixed Doppelvierer	Konstantin Nowitzki, Eric Messen, Katharina Rogosch, Melissa Isen

\* Lars Henning, Moritz te Neues, Michael Naß, Andreas Balogh, Dirk Marterer, Larus Melka, Matthias Keulen, Moritz Koch, Achim Berens, Jonas Mark, Steuerfrau Denise Krins

\*\* Miriam Davids, Sara Davids, Johanna Davids, Henriette te Neues, Marisa Staelberg, Carolin Staelberg, Manuela Staelberg, Franziska Horbach, Theresa Lomertin, Viktoria Voigt, Kathrin Fliegenschmidt, Marlene Sinnig, Rebekka Klemp, Steuermann Philipp Grunenberg und Alexandra Rogosch

\*\*\* Kaan Bekan, Michael Rieske, Hendrik Klose, Jan Renner, Joost Follert, Marcel Habig, Lars Hermsdorfer, Sebastian Stamm, Stm. Philipp Grunenberg

Verantwortliches Trainerteam: Sabine Tschäge und Markus Wöstemeyer



**Volkswagen Nutzfahrzeuge**  
Christian Kothes, Verkaufsleiter  
T: +49 2151-339 406  
F: +49 2151-339 400  
christian.kothes@toefi.de

**Volkswagen**  
Mario Schepp, Verkaufsleiter  
T: +49 2151-339 155  
F: +49 2151-339 162  
mario.schepp@toefi.de

**Kia**  
Jochen Polhammer, Verkaufsleiter  
T: +49 2151-339 635  
F: +49 2151-339 611  
jochen.polhammer@autohauslink.de

**Škoda**  
Marco Vieten, Verkaufsleiter  
T: +49 2151-72 90 20  
F: +49 2151-72 90 40  
marco.vieten@toefi-pepper.de

**Volvo**  
Thomas Zensen, Verkaufsleiter  
T: +49 2151-339 492  
F: +49 2151-339 466  
thomas.zensen@autohauslink.de

**Ford & Ford Nutzfahrzeuge**  
Norbert Schmied, Verkaufsleiter  
T: +49 2151-339 495  
F: +49 2151-339 466  
norbert.schmied@autohauslink.de

**Audi**  
Ulrich Frings, Verkaufsleiter  
T: +49 2151-339 343  
F: +49 2151-339 311  
ulrich.frings@toefi.de

**Porsche**  
Stephan Thienel, Verkaufsleiter  
T: +49 2154-918 934  
F: +49 2154-918 920  
stephan.thienel@porsche-willich.de

Bitte zeigen Sie bei Vertragsabschluss Ihren Ruderclub-Mitgliedsausweis vor.

**TÖLKE + FISCHER**  
TOEFI.DE

**LINK IN KREFELD**  
TÖLKE + FISCHER GRUPPE



**Tölke & Fischer GmbH & Co. KG**

Gladbacher Straße 345 · 47805 Krefeld · Tel. 02151 339-0 · www.toefi.de



Nuller-Tour 2016

# FORREST GUMP IM LAHNTAL

Marcel Krins

Auch 2016 haben einige Clubbies runden Geburtstag gefeiert und boten die Grundlage, wieder eine Nuller-Tour zu veranstalten. Nachdem Marc Benger Anfang des Jahres die

auf uns warteten. Leider spielte das Wetter nicht mit, sodass wir bereits nass in die Boote stiegen. Hier lässt sich die Erzählung der Wettersituation aus Forrest Gump in Vietnam gut mit dem Lahntal vergleichen: Wir hatten so ziemlich jeden Regen, den man haben kann. Regen mit kleinen prasselnden Tropfen, richtig schönen dicken Tropfen, Regen, der von der Seite kam und manchmal sogar Regen, der von unten nach oben zu kommen schien. Letztere Regenart sorgte dann, trotz eines hastig aufgesuchten Baumes am Ufer, endgültig für bis auf die Schlüpper durchnässte Klamotten.



Initiative zur Organisation einer Wanderfahrt ergriff und sich auch ein gemeinsamer Termin fand, reduzierte sich der Kreis auf smarte 6 Ruderer. Die Delegation aus Beate Schregel, Roman Melka, Christoph Schregel, Hausi, Marc Benger und mir machte sich auf den Weg in den Rhein-Lahn-Kreis, genauer gesagt in das kleine, verschlafene Dörfchen Balduinstein an der Lahn. Hier befindet sich das Gasthaus Hergenbahn, welches durch den Crefelder Ruderclub bereits einschlägig bekannt ist. Der herzliche Empfang der Herbergsmutter und nicht zuletzt die empfohlenen Rumpsteaks machten das Hotel mit dem Charme der 80er Jahre zu unserem Basislager für die 2,5 tägige Wanderfahrt.

Am Samstagmorgen ging es dann mit dem Zug stromaufwärts nach Runkel, wo zwei gesteuerte Zweier

Die Freude am Rudern ließen wir uns trotzdem nicht nehmen, zumal wir mit dem Limburger Dom, Schloss Oranienstein und der neu gebauten Lahntalbrücke der Autobahn A3 auch einige Sehenswürdigkeiten erhielten. Und auch das groß angekündigte Balduinsteiner Feuerwehrfest motivierte uns, bis zum Schluss mit vollem Elan weiterzurudern. Anderes blieb uns auch gar nicht übrig, denn beim gemütlichen Treibenlassen mit Käsewürfeln, Frikos und Bootsbeer betrug die Geschwindigkeit aufgrund mangelnder Strömung nahezu Null.

Obwohl wir bei besagtem Feuerwehrfest wie Menschen von einem anderen Stern empfangen wurden, hatten wir mit reichlich Hopfenbräu und unserer Analyse, dass jedes Dorfklischee erfüllt sein dürfte, unseren Spaß.



Tag 2 führte uns auf einer ebenfalls 26 km langen Ruderstrecke nach Nassau und wartete anfangs sogar mit ein paar Sonnenstrahlen auf. Später regnete es wieder, aber daran hatten wir uns inzwischen gewöhnt...

In Nassau angekommen endete die Nuller-Tour auf der Lahn und wir machten uns auf den Weg zurück ins Rheinland, damit Christoph seinen Flieger nach Zürich pünktlich bekam. Zwei Erkenntnisse erhielten wir.  
1.: Auch mit Regen macht Wandern rudern Spaß und  
2.: Eine Dorffeuerverwehr, die nicht einmal richtig Bier zapfen kann, ist mit Vorsicht zu genießen.



## LAURITS FOLLERT TRUMPFT BEI KADERÜBERPRÜFUNG IN DORTMUND AUF



Laurits Follert und Christopher Reinhard/Dorsten

Das lief wie am Schnürchen für Laurits Follert vom Crefelder Ruder-Club. Erst stellte er am Samstag beim Ergometertest über 2000

„Das lief an diesem Wochenende einfach super für mich.“

Metern eine neue persönliche Bestmarke mit 5:54,1 Minuten auf und avancierte auch, in Abwesenheit der Olympiateilnehmer zum schnellsten Riemenrunderer an diesem Tag. Sonntags dann die Kür, mit seinem neuen Partner Christopher Reinhardt aus Dorsten, dominierte er die 6 Km auf dem Dortmunder Kanal. Michaela Staelberg schafft ebenfalls den Sprung unter die Top 3 bei den Skullerinnen und wird Dritte. Zeitgleich und damit Siegerinnen mit den Ruderinnen vom Team Nord-

West/Ems-Jade-Weser Charlotte Lier und Lena Sarassa, die damit ihre Ambitionen unterstrichen 2017 in den Kreis der U19 Nationalmannschaft zu rudern. Am Samstag wurde auch die NRW Rangliste der Nach-

wuchsruderer ausgefahren, Pia Renner kontrollierte im U17 leichtgewichtigen Einer die Konkurrenz und sicherte sich den Sieg. Jonas Geller kam im U19 Einer der Leichtgewichte auf einen hervorragenden **3. Platz**.



Marc Leske, Jacob Schulte-Bockholt und Laurits Follert

„Das lief an diesem Wochenende einfach super für mich, es fehlten zwar noch die Olympioniken, aber schnellster U23 Zweier und einige A- Boote haben wir auch hinter uns gelassen. Meinen Bestwert auf dem Ergo wollte ich eigentlich schon letztes Jahr fahren, aber meine Rückenverletzung hatte mich ausgebremst. Jetzt bin ich fit und bin froh das es so gut geklappt hat“, so der 20ig Jährige Laurits Follert, der sich in den Fokus von Bundestrainer Ralf Holtmeyer, der seit Jahren den Deutschlandachter formt, gerudert hat. Ebenfalls persönlichen Bestwert auf dem Ergometer erruderte Michaela Staelberg und Jakob Gebel. Für Gebel und Staelberg lief es auch gut auf der Langstrecke. Staelberg nutzte ihre Chance und wurde hinter zwei A Ruderinnen dritte, aber in Abwesenheit der Olympionikinnen. Gebel ruderte mit Partner Janek Schirrmacher aus Siegburg auf den 10. Platz

und damit 5 schnellstes Boot der U23. Ebenfalls gut positionieren konnte sich Lukas Geller mit Partner Leon Schandel aus Minden als 14te

Die übrigen Krefelder konnten sich in den Rennen im Mittelfeld platzieren.

und damit 7 schnellstes U23 Boot. Sehr unzufrieden waren Marc Leske und Jacob Schulte-Bockholt, die neu zusammen fahren und sich mit dem 18. Platz begnügen mussten. In den nächsten Monaten wird das Duo einige Aufgaben haben, den Zweier auf Kurs zu bringen.

Charlotte Lier mischte mit der neu Krefelderin Lena Sarassa den Juniorinnen Zweier auf. Zeitgleich

ruderten sie zusammen mit einer Renngemeinschaft aus Norddeutschland auf Platz 1. Pia Renner siegte bei den U17 im leichtgewichtigen Einer und bestätigte ihre guten Trainingsleistungen wie U19 Ruderer Jonas Geller, der im leichtgewichtigen Einer auf den 3. Platz ruderte. Die übrigen Krefelder konnten sich in den Rennen im Mittelfeld platzieren.

Krankheitsbedingt konnten Jonathan Rommelmann, Marisa Staelberg und Konstantin Nowitzki, nicht starten. Lisa Schmidla hatte noch keine Startverpflichtung. Chef-Bundestrainer Markus Schwarzrock hatte, nach der langen Olympiasaison, die Startverpflichtung aufgehoben. Das tägliche Training läuft für Schmidla aber bereits wieder auf Hochtouren.

©Sabine Tschäge



Michaela Staelberg

## KABARETTABEND IM CRC

Rückblick 20.11.2016

# ANNA SCHÄFER DER MANN IN MIR - MUSS DER SEIN ODER KANN DER WEG?

Musik.Kabarett



Manch ein Mann im Publikum konnte sich allzu gut in Anna Schäfer hinein fühlen, die auf charmante und kabarettistische Art den Mann in ihr entdeckte und auf der Bühne auslebte. Begleitet wurde sie musikalisch und auch pointenreich von Jochen Kilian und Kim Jovy. Ein rundum gelungener Abend, der die Lachmuskeln stark zum Einsatz brachte.

## IMPRESSUM

Redaktion: Christoph Lüke, Christoph Puff, Sabine Tschäge, Kristin Heller, Achim Walter, Uschi, Hanke Frackenpohl, Nele Dohmen, Markus Wöstemeyer, Macel Krins, Werner Busch und Lisa Schmidla. | Anzeigen: Philipp te Neues, ptn@crc1883.de, Telefon 0173-5393709 • Anzeigenpreise: 1/2 Seite 240,- EUR | 1/1 Seite 400,- EUR | Gestaltung: BÜRO ZWEIPLUS, Telefon 02151-9284347, buerozweiplus.de | Herausgeber: Crefelder Ruder-Club 1883 e.V., Bataverstr. 10-12, 47809 Krefeld, Telefon: 02151-3630250, dollenbruch@crc1883.de | Druckerei: Flyeralarm.com | Registereintrag Eintrag im Vereinsregister | Registergericht: Krefeld Registernummer: VR 1137 | Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten



# LECHNER

WIR VERSTEHEN GEBÄUDE!



Sanitär | Heizung | Klima

## WER GRÜN DENKT BAUT AUF ORANGE

Carl Lechner GmbH | Vinzenzstr. 15 | 47799 Krefeld | tel.: +49 (0)2151- 80 62 -0 | www.lechner.eu

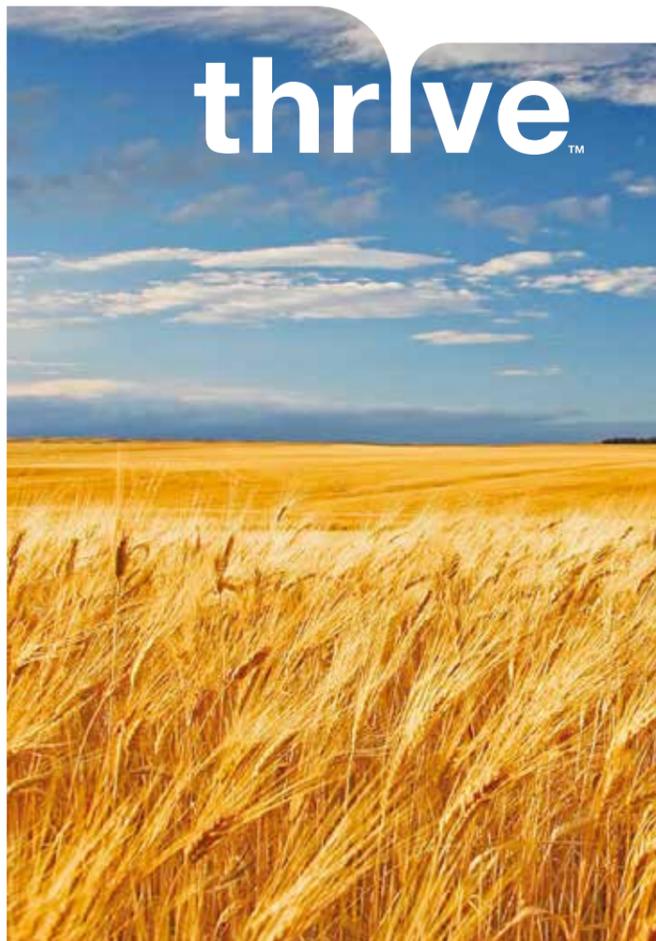


- Individuelles Fuhrparkmanagement
- Tages-, Kurzzeit- & Langzeitmieten
- Unfall-, Mobilitäts- & Werkstattersatz
- Assistance- & Schutzbriefabwicklung
- Zustell- & Abholservice
- PKW von Smart über Golf-Klasse bis SUV & Luxus-Klasse
- Kleinbusse bis 9 Personen
- Transporter bis 3,5 t – auch mit Anhängerkupplung
- LKW bis 7,5 t mit Ladebühne & Anhängerkupplung
- Flughafen- & Shuttle-Service
- 24h Notdienst



CC CarConnection GmbH Autovermietung  
Kuhleshütte 30-32 · 47809 Krefeld  
Fon 0 21 51 - 51 88 7-0 · Fax 0 21 51 - 51 88 7 - 29  
eMail info@cc-carconnection.de

cc-carconnection.de



**150 Jahre  
Erfahrung in Land-  
wirtschaft und  
Nahrungsmitteln**



# REIBEKUCHEN- REGATTA DER REKORDE



Vom Wettergott verwöhnt fand am letzten Wochenende die alljährliche Krefelder Regatta des Regattavereins Niederrhein e.V. (RVN) am Elfrather See statt. 1.200 Ruderinnen und Ruderer gingen in den verschiedenen Alterskategorien an den Start. Die Beliebtheit der Regatta spiegelt sich in diesem großen Teilnehmerfeld wieder, ist sie mittlerweile im Nachwuchsbereich die größte in Deutschland, was der 1. Vorsitzenden des RVN Manfred Schehl gutgelaunt feststellte. Neben den normalen Rennen fanden ebenfalls die NRW Kaderprüfungen statt. Erfreulich für die ausrichtenden Vereine Crefelder Ruder-Club 1883 e.V. und den Uerdinger Ruderclub 1907 e.V. dürften auch die zahlreichen Siege ihrer Vereinsmitglieder gewesen sein. Somit setzte sich u.a. Marcel Habig im B-Finale der Rangliste NRW unter 70 Booten durch. Der frischgebackene U19 Vizeweltmeister und Europameister Konstantin Nowitzki siegte insgesamt dreimal, u..a. im Junior-Mixed Doppelvierer

ohne Steuermann mit seinen Clubmitstreitern Melissa Isen, Jan Renner und Theresa Pfennig. Jonas Geller siegte im Junior-Einer A. Stefan Mostardt vom Uerdinger Ruderclub setzte sich im Männer Einer durch. Ebenfalls erfolgreich waren im Juniorinnen Doppelvierer ohne Steuerfrau Rebecca Dick, Theresa Pfennig, Katharina Rogosch und Melissa Isen und im Leichtgewicht Juniorinnen Einer Pia Renner. Jeweils zweite Plätze ergatterten Melissa Isen und Katharina Rogosch im Juniorinnen Doppelzweier und im Juniorinnen Doppelvierer ohne Steuerfrau zusammen mit Charlotte Lier und Theresa Pfennig. Bei durchweg fairen Bedingungen bot sich für die Zuschauer ein tolles Programm mit spannenden Rennen von morgens bis zum Abend, wobei die kulinarischen Genüsse natürlich wieder nicht zu kurz kamen, was sich einmal wieder am Reibekuchenstand zeigte, wo die Schlange zeitweise sehr lang war, was bei der in ganz

Deutschland als Reibekuchenregatta bekannten Veranstaltung nicht anders zu erwarten war. Ein Highlight für viele Athletinnen und Athleten waren sicherlich die Siegerehrungen, die zeitweise von der Olympia-Goldmedaillengewinnerin im Frauendoppelvierer Lisa Schmidla durchgeführt wurden. Lisa freute sich am Elfrather See zu sein und sich mit Vereinskollegen, Freunden und Bekannten außerhalb der Rennen auszutauschen. In drei Wochen geht es dann mit den Deutschen Sprint- und Großbootmeisterschaften am Elfrather See am 8.+9.10. weiter, wobei Vorläufe bereits am 7.10. ausgefahren werden. Das letzte Wochenende macht Lust auf mehr und ist ein weiterer Schritt gen Juniores Europameisterschaft 2017 in Krefeld.

©JC Puff



## NEUE MITGLIEDER 2016

- Achim Behrens
- Rainer Fuchs
- Mark Oedinghofen
- Nurit Brinitzer
- Lara Horster
- Christoph Rochow
- Ron Brinitzer
- Kjell Kluth
- Marie Schönfeld
- Shira Brinitzer
- Lasse Kubill
- Jonas Schüller
- Cäcilia Brüggem
- Jakob Leonhards
- Jan Siebeneicher
- Josefine Brüggem
- Markus Lewitzki
- Georg Strobel
- Emil Droste
- Ferdinand Mann
- Pia Thünemann
- Matthias Dura
- Björn Michaelis
- Paul Tvysl
- Moritz Ernst
- Till Nicolai
- Elli Weiße
- Gesa Fuchs
- Lucas Noell
- Jakob Ziesche

## Der Ruder- nachwuchs 2016



Marie Schönfeld  
4. Februar 2016



Jan Marterer  
9. September 2016

### ANSPRECHPARTNER CREFELDER RC

#### Veranstaltungen

Christoph Puff | Telefon 0173 5790941

#### Breitensport/Wanderfahrten

Christian Noell | Telefon 0172 2565111

Peter Bengel | Telefon 0157 58380643

Ulrich Flügen | Telefon 0152 05894087

#### Trainingsleitung

Sabine Tschäge | Telefon 0172 7069043

#### Trainer Kinder

Paul te Neues | Telefon 0157 36006403

#### Trainer Junioren

Markus Wöstemeyer | Telefon 0177 3073000

#### Rudertag

##### Trainer/Trainingstermine

Stefanie te Neues | E-Mail: termine@rudertag.de

##### Organisation

Philipp te Neues | E-Mail: ptn@rudertag.de

#### Bootshaus Bataverstraße

Christina Dane | Telefon 02151 571122

## VERANSTALTUNGEN 2017

1. März

### FISCHESSEN IM BOOTSHAUS

Bootshaus Bataverstraße

8. März

### JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Bootshaus Bataverstraße

26. März

### ANRUDERN

Bootshaus Bataverstraße

21.- 23. April

### KLEINBOOTMEISTERSCHAFTEN

Elfrather See

1. Mai

### WÄNDERFAHRT

DORMAGEN-KREFELD

18.-21. Mai

### EUROPAMEISTERSCHAFTEN

U19

Elfrather See

24.-28. Mai

### HERRENTOUR &

DAMENTOUR

31. Mai

### OPERNSTUDIO

Bootshaus Bataverstraße

15.-18. Juni

### WÄNDERFAHRT

WIESBADEN - KREFELD

8. Juli

### RUDERTAG

Elfrather See

21. Juli

### FEUERWERKSTOUR

DÜSSELDORF

Rhein aufwärts

5. August

### WÄNDERFAHRT

DORMAGEN-KREFELD

2. September

### KREFELD - GRIETHERORT

3. September

### SOMMERFEST

Bootshaus Bataverstraße

23. - 24. Sep.

### REIBEKUCHEN-REGATTA

Elfrather See

30. September

### REGATTA BERNKASTEL-KUES

7. - 8. Oktober

### LANDESMEISTERSCHAFTEN

Elfrather See

28. - 29. Oktober

### WÄNDERFAHRT

NEUWIED - KREFELD

5. November

### ANRUDERN UND EHRUNGEN

Bootshaus Bataverstraße

26. November

### KABARETTABEND

Bootshaus Bataverstraße

3. Dezember

### HERRENADVENTSRUDERN

Bootshaus Bataverstraße

10. Dezember

### NIKOLAUS IM BOOTSHAUS

Bataverstraße

### GÄNSEESSEN

Bataverstraße



Wann ist ein Kreditinstitut  
gut für Deutschland?

Wenn es nicht nur Vermögen aufbaut.  
Sondern auch Talent fördert.



**Sparkassen unterstützen den Sport in Deutschland.** Sport stärkt das gesellschaftliche Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb. Als größter nichtstaatlicher Sportförderer in Deutschland und seinen Regionen engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe besonders auch für die Nachwuchsförderung im Breiten- wie im Spitzensport. Das ist gut für den Sport und gut für Deutschland. [www.gut-fuer-deutschland.de](http://www.gut-fuer-deutschland.de)

Sparkasse Krefeld. Gut für die Region.