



# HEVELLA

## Nachrichten

2. Ausgabe 2020

April



# Lwerk

FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH

## Dienstleistungen aus einer Hand.



- › Digitalisierung
- › Elektrowerkstatt
- › Elektronik-Recycling
- › Fahrdienst
- › Fahrradladen und -werkstatt
- › Blumengeschäft und Baumschule
- › Garten- und Landschaftspflege
- › Hausmeisterei
- › Küche / Reinigung / Wäscherei
- › Kerzen- und Seifenherstellung
- › Lwerk Laden ... schöne Dinge
- › Lwerk ... Kunstwerk blisse
- › Malerei
- › Mediengestaltung und Druckerei
- › Montage
- › Schneiderei
- › Schmuckwerkstatt
- › Schlosserei
- › Tischlerei
- › Verwaltung und Bürodienstleistung
- › und vieles mehr...

FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH  
Kamenzer Damm 1  
12249 Berlin

Tel. 030.766 90 60  
lankwitz@lwnet.de  
[www.lwerk-berlin.de](http://www.lwerk-berlin.de)



Diese Werbefläche  
können Sie mieten!



... Kontakt bei: Annette Stoeckel - Finanzen -  
Stellvertr. Vorsitzende

E-Mail: [a.stoeckelschu@gmx.net](mailto:a.stoeckelschu@gmx.net)

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Kontakt</b>	4
<b>Vorwort</b>	
Grußwort des 1. Vorsitzenden	Ingo G. 5
Grußwort der Redaktion	Sonja F. 7
<b>Termine</b>	
Wöchentliche Clubtermine	8
Aktuelle Termine	9
<b>Berichte</b>	
Frauengymnastik des LRV Berlin	Sabine Schwi. 10
Pilateskurs bei Hevella	Martin K. 11
Hallensport mit Collegia	Barbara G. 13
Integrativer Ergo Wettbewerb	Bernice B. & Monika T. 14
Hallensprttturnier	Sonja F. 17
Faschingsrudern mal anders	Monika T. 18
Anrudern und JHV	Klaus S. 20
LRV Preisverleihung	Monika T. 24
Osterwanderfahrt @ Home	Frauke T.-F. 26
Gedichtete Urlaubsgrüße aus Indien	Monika G. 29
<b>In eigener Sache</b>	
Info Sport	Frauke T.-F. 30
Spendenaufruf	32
Bedingungen DRV Fahrtenabzeichen	Annette S. 34
Bedingungen LRV-Sommerwettbewerb	Annette S. 35
Erfüller LRV-Sommerwettbewerb 2019	Annette S. 36
Erfüller LRV-Winterwettbewerb 2019	Annette S. 37
Terminplan Reinigungsdienst	Judith H. 38
Wir waren fleißig!	Martin K. 40
Sport Tipps für zuhause	Sonja F. 42
Wie geht es euch?	Sonja F. 43
Umfrage: Clubzeitung digital	Sonja F. 44
Geburtstage	45
<b>Impressum</b>	46

## Geschäftsführender Vorstand und Ausschüsse

### 1. Vorsitzender

---

Ingo Gering

### Stellvertr. Vorsitzende Sport

---

Frauke Tampe-Falk 030 367 50 265 (privat) f.tampe@alice-dsl.net  
0178 164 55 33 (mobil)

### Sportausschuss

Barbara Gering, Berndt Hintzelmann, Gerd Kalbhenn, Carsten Goethe, Maurice Crossier, Sonja Friese, Monika Tampe

### Stellvertr. Vorsitzende Finanzen

---

Annette Stoeckel 03322 23 21 75 (privat) a.stoeckelschu@gmx.net  
0172 18 26 718 (mobil)

### Stellvertr. Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen

---

Dirk Opgen-Rhein 0152 0196 93 16 (mobil) dirkopgenrhein@web.de

### Ausschuss Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen

Monika Guha, Sabine Schwithal, Rosemarie Neitzel, Fabian Neitzel, Anna Schwahn, Franziska Goethe, Sabine Schweig

### Stellvertr. Vorsitzender Haus und Grundstück

---

Martin Karg 01520 972 08 99 (mobil) Martin-karg@mail.de

### Ausschuss Haus und Grundstück

Judith Hoffmann, Dennis und Tom Amschler, Heinz-Peter Garbert

### Jugendleiterin

---

Bernice Buchmann 01575 783 21 53 (mobil) Bernice\_buchmann@live.de

### Jugendausschuss

Sonja Friese (stellv. Jugendleiterin) – 0178 68 05 501 (mobil)  
Lina Goethe, Frederick von Bonin (Jugendvertreter\*in)

### Leiterin Reha- und Behindertensportabteilung

---

Monika Tampe 030 30 81 86 81 (privat) monika.tampe@online.de  
0179 480 54 48 (mobil)

## Neue Zeiten - ein Vorwort

Wisst ihr noch? Am 29.2.2020, also vor nicht einmal 100 Tagen, habt ihr mich anstelle von Klaus Sareika zu Eurem 1. Vorsitzenden gewählt. Klaus wollte und konnte aus überzeugenden persönlichen Gründen nicht mehr antreten, ansonsten blieb der bisherige Vorstand weitgehend unverändert im Amt. Scheint aus heutiger Sicht – dank Corona - sehr lange her zu sein.

Meine Motivation war es, die von Klaus hinterlassene Lücke in einem ansonsten gut funktionierenden Vorstand zu schließen, obwohl ich keine Erfahrungen mit Vorstandsarbeit hatte. Es gab keine anderen Kandidaten für die Aufgabe des 1. Vorsitzenden. Ich dachte, dass es aufgrund meiner sehr langen Hevella-Mitgliedschaft und Managementenerfahrung im Beruf, nicht so schwer sein müsste...

Ich habe mich komplett getäuscht.

Das Anforderungsprofil stellte sich als das eines Krisenmanagers heraus, mit dem Versuch das Hevella-Schiff möglichst unbeschadet durch die eskalierende Corona-Krise zu steuern und darüber hinaus eine mittelfristige Perspektive für den Club für die sicherlich veränderte Zeit danach zu entwickeln

Ich versuche auch dieser Aufgabe gerecht zu werden.

Meine erste wirklich einschneidende Maßnahme war im Zusammenwirken mit Frauke den Sportbetrieb auf Basis der bereits mehrfach veränderten SARS-CoV-2-Eindämmungsmaßnahmenverordnung des Berliner Senats auf und von unserem Grundstück komplett zu untersagen. Frauke hat entsprechende Hinweis-Schilder gut sichtbar im Club angebracht. Ein Besuch unseres Geländes und unseres Bootshauses ist auch jetzt bis auf weiteres nicht verboten, muss aber vorab mit mindestens einem Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes abgestimmt werden. Bei einem Besuch sollten nur notwendige ehrenamtliche Aufgaben erledigt werden und das Versammlungsverbot der Verordnung muss dabei natürlich strikt beachtet werden.

Wie sieht es insgesamt im Rudersport aus?

Im Deutschen Ruderverband wurde am 9. April beschlossen, dass sämtliche Veranstaltungen des DRV bis Mitte August abgesagt werden. Eine Verschiebung der ausfallenden DRV-Veranstaltungen auf den Herbst ist nicht geplant. Weiterhin heißt es:

Für den Breitensport gelten die gleichen Vorgaben und die Verbandswanderfahrten bis Mitte August werden ebenfalls abgesagt. Allen Mitgliedsvereinen wird empfohlen, sich dieser Entscheidung anzuschließen. Andererseits gelten die allgemeinen politischen Corona-Verfügungen nur bis zum 19. April. Wir wollen deshalb weitere Absagen unserer Veranstaltungen von der Entwicklung bis dahin abhängig machen.

Wo bleibt das Positive?

Klaus hat mich zu Beginn über seine bisherige Vorstandsarbeit sehr gut gebrieft und neben der Rolle als Kassenprüfer auch die Zuständigkeit für unseren Standort Bredereiche übernommen. Vielen Dank dafür und natürlich auch für die Vorstandsarbeit in sechs Jahren, die ja auch in einer sehr großen, wenn auch „nur“ vereinsinternen Krise begann.

Der aktuelle Vorstand steht regelmäßig mittels sozialer Medien in Kontakt und ist gut aufgestellt, wenn auch noch keine Sitzungen stattfinden konnten. Weitere Verbesserungen der Zusammenarbeit auf digitaler Basis strebe ich kurzfristig an. Ich habe noch kurz vor dem Versammlungsverbot an der Hauptversammlung des LRV Berlin teilgenommen und wurde von Monika Tampe dort sehr gut eingeführt. Ich bin inzwischen mit dem LRV für die Kürze der Zeit ganz gut vernetzt. Weiterhin habe ich Kontakte zu den ebenfalls neuen Vorsitzenden des SRCF und von Collegia reaktiviert bzw. neu aufgebaut, um von anderen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir haben auf Initiative von Frauke einen ersten Hevella-Ticker per E-Mail verteilt, der u.a. Mitgliedern die Möglichkeit eröffnet, Ruderergometer leihweise nach Hause zu holen und weitere

gute Tipps für den privaten Sport gibt. Weitere Hevella-Ticker mit aktuellen Inhalten werden folgen. Gerd Kalbhenn hat in Zusammenarbeit mit mir den existierenden Internetauftritt von Altlasten befreit und Optimierungen am Club-PC vorgenommen.

Dirk Opgen-Rhein und der FÖV-Ausschuss haben versprochen, nach der Corona-Krise eine richtig große Hevella-Party zu veranstalten. Freut Euch jetzt schon darauf!

Lasst die Ohren nicht hängen! Wir kommen mit Sicherheit durch die Krise, wenn wir alle weiter gut zusammenwirken...

Bleibt gesund und treibt soviel Sport, wie möglich

Ingo Gering

1. Vorsitzender

## **Grußwort der Redaktion**

Liebe Leserinnen und Leser,

Frauke hält alle Hevellen bereits mit einem E-Mail-Ticker auf dem Laufenden und wir merken: Auch wenn der Sportbetrieb eingestellt ist, sind die Hevellen immer noch aktiv.

Vor allem freue ich mich auf die Aussicht, mit Euch nach der Pandemie zu feiern!

Erfreulicherweise hatte ich für diese Ausgabe keinerlei Probleme die Zeitung zu füllen. Ich danke allen, die sich mit einem Beitrag beteiligt haben und Franziska für das anteilige Korrekturlesen! Bleibt gerne bis zum Schluss dabei und nehmt an der Umfrage bei Interesse teil.

Diese Zeitung steht im Zeichen des Sports und der Bewegung. Ich bin sehr gespannt, was die nächste Zeitung für Berichte teilen wird.

Ich wünsche Euch viel Gesundheit!

Sonja Friese

**Wöchentliche Clubtermine Winter 2020**

	9:00 h	Erwachsene	Rudern Bootshaus: Hevella oder Brandenburgia	Ulrich S.
<b>Di</b>	17:00 h	Handicapabt.	Rudern / Hallensport	Monika T
	17:30 h	Jugendabt.	Regattatraining	Bernice B. Sonja F.
<b>Mi</b>	14:30 h	Erwachsene	Rudern (tel. Vereinbarung)	Gerd J. 0172 320 54 65
<b>Clubtag</b>	17:00 h	Erwachsene	Rudern (tel. Vereinbarung) Anfänger & Ruderkurs Erwachsene	Frauke T.-F. 0178 164 55 33
<b>Do</b>	17:30 h	Jugendabt.	Rudern	Bernice B. Sonja F.
<b>Fr</b>	6:00 h		Morgenrudern RiG Termin mit anschl. Frühstück (tel. Verabredung)	B. Gering 0160 911 42 427
<b>Sa</b>	11:00 h	ALLE	Rudern für ALLE (Erw., Anfänger + Jug.) & Ruderkurs	Monika T. Frauke T.-F.
<b>So</b>			Rudern nach Vereinbarung	Monika T.

**Bitte beachten!**

1. Die angegebenen Zeiten meinen den RUDERFERTIGEN Treffpunkt auf dem Bootsplatz!
2. Das Wetter wird im Bootshaus gemacht.
3. Für Rückfragen sind die Telefonnummern angegeben, für „Verspätungen“ bitte im Bootshaus unter 030 331 42 46 anrufen oder bei den direkt Verantwortlichen melden.

Bei Terminen mit dem Zusatz „nach Vereinbarung“ müssen nicht alle Boote zu dem Termin zur Verfügung stehen, d. h. es kann auch zu frei verabredeten Zeiten gerudert werden.

## Aktuelle Termine

### MAI

---

06.05.	Mittwochsessen	19 Uhr
08.05.	Tagesfahrt (F. Tampe-Falk)	
10.05.	Tag der offenen Tür bei Hevella	12-16 Uhr
13.-17.05.	Herrnfahrt Mosel (B. Hintzelmann)	
<del>16.05.</del>	Stadtdurchfahrt auf der Spree (F. Tampe-Falk)	
	NEUER TERMIN 20.08.	
21.05.	LRV-Sternfahrt RU Arkona	
29.05.-01.06.	Pfingstwanderfahrt Bredereiche (B. Gering)	
31.05.	Pfingstbock beim Märkischen RV	

### JUNI

---

03.06.	Mittwochsessen	19 Uhr
05.06.	SCC 5x5 km Teamstaffel	
17.06.	kleine RiG-Sternfahrt SRCF	
20.06.	Jubiläumssternfahrt 125 Jahre RV Collegia	

### JULI

---

01.07.	Mittwochsessen (Hamburger)	19 Uhr
09.-12.07.	Wanderfahrt in Hamburg	
15.07.	kleine RiG-Sternfahrt ARC	

## Frauengymnastik des LRV Berlin

Auch in diesem Jahr habe ich wieder mit viel Spaß an dem Sportangebot des Landesruderverbandes Berlin für Frauen teilgenommen. Seit über 50 Jahren treffen sich Frauen aus verschiedenen Rudervereinen zur gemeinsamen Wintergymnastik. Die Gruppe ist bunt gemischt sowohl im Alter als auch aus den Vereinen (u.a. Märkischer Ruderverein, Arkona, Spandauer Friesen, Tegel-Ort, RC Tegel, FRCW).

Angeleitet werden wir von unserer Übungsleiterin Bianca. Sie hat immer wieder tolle Übungen parat. Abwechslungsreich trainiert sie unser Herz-Kreislauf-System, unsere Koordination, den Rücken, die Bauchmuskeln usw. Der Höhepunkt für viele ist das gegenseitige Abrollen mit dem Igelball - fünf Minuten Entspannung. Dann geht es noch einmal auf der Bodenmatte mit den Übungen weiter. Zum Schluss entspannen wir unsere Muskeln noch einmal mit progressiver Muskelentspannung. Dazu werden die Muskelpartien von den Füßen bis zum Kopf nacheinander fest angespannt, dieser Zustand wird kurze Zeit gehalten, um nach und nach die Muskeln bewusst zu entspannen. Nach drei Wiederholungen bin ich unglaublich entspannt, der Körper fühlt sich ganz leicht an und Stress des Tages ist vergessen.

Leider endete unser diesjähriges Training durch die Schließung der Sportstätten abrupt. Auch unser gemütliches Abschlussexkurs musste aufgrund von Corona ausfallen. So freue ich mich auf ein Wiedersehen mit meinen Gymnastik-Frauen auf dem Wasser, bei Sternfahrten und ganz bestimmt wieder am Montag, dem 5. Oktober, in der Sporthalle der Eosander-Schule in Charlottenburg. Wer das Sportangebot ausprobieren möchte, kann sich gerne an mich wenden.

Sabine Schwithal

## Pilateskurs bei Hevella

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr konnte auch in diesem Winter der Sportbetrieb durch einen Pilateskurs optimiert werden.

Bei dieser Trainingsmethode werden einzelne Muskeln und Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Zur Durchführung des Kurses konnten wir wieder Beate gewinnen, die als zertifizierte Trainerin die Mitglieder des TSV Spandau 1860 und zahlreiche Kindergärten und Senioreneinrichtungen betreut.



Der Kurs fand an 13 Terminen mittwochs in der Zeit von 18-19 Uhr statt. An den Tagen mit einem Clubessen ging es etwas früher los und der tolle Geruch nach leckerem Essen sorgte gleich für eine besondere Motivation. Mit bis zu 12 Teilnehmern konnten wir unsere Fertigkeiten von Mal zu Mal steigern und eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit feststellen. Mehr passen leider nicht in den großen Saal und auch bei dieser Anzahl musste man bei der Ausführung der Übungen schon auf den Nachbarn achten.

Besonders die Dehnungsübungen in den Beinen brachten mich an meine Grenzen und so bekam ich schnell eine erhöhte Sitzposition verpasst. Damit ging es dann deutlich besser. Die Übungen wurden abwechslungsreich gestaltet und durch ver-

schiedene Kleingeräte wie den Magic-Circle (der runde Reifen), Redondobälle und Elastikbänder unterstützt.

Insgesamt hat der Kurs allen viel Spaß gemacht und ich würde mich über eine Fortsetzung im kommenden Winter freuen.

Martin



## Hallensport mit Collegia

Wie seit einigen Jahren schon beteiligten wir, Ingo und Barbara, uns am Hallensport von Collegia in der Halle der Schule am Weinmeisterhorn ab Anfang November regelmäßig.

Das eingespielte Betreuersteam wechselte sich wie schon länger üblich mit unterschiedlichen Programmschwerpunkten ab. Lockerungs- und Dehnungs-Gymnastik, Koordinations- und Kreislauf-Training, Rückenschule, Ausdauerzirkel, abschließendes, mit viel Gelächter verbundenes Prellballspiel ob der Fähigkeiten der Spieler. Der krönende Abschluss war dann der Flüssigkeitsausgleich durch Elektrolyte in Form von z.B. großen oder kleinen Bierchen bzw. Fassbrause im „Nuevo Arcinos“ in der Wilhelmstraße, gleich um die Ecke, weil die Stammkneipe „Havelkrug“ seit dieser Saison montags geschlossen hat.

Am 30. März sollte dann das Abschlussessen stattfinden. Abrupt mussten ab 16. März dann alle Pläne über den Haufen geworfen werden. Die Schulen wurden geschlossen, also auch die Sporthallen, die Restaurants aber erst mal nicht. Also trafen wir uns kurzentschlossen schon am 16.3. um 19 Uhr beim Italiener. Gut so, denn beim Verlassen des Restaurants hing schon die Ankündigung an der Wand, dass nur noch von 12 bis 18 Uhr geöffnet sein darf. Wie bekannt, entwickelte sich die Lage rasant weiter. Nun dürfen wir uns nicht einmal mehr auf dem Wasser begegnen...

Nichts desto trotz gehen wir davon aus, dass wir ab November 2020 wieder unsere eingerosteten Gelenke und Muskeln in Schwung bringen können und laden alle interessierten Hevellen schon jetzt dazu ein.

Barbara Gering

## Integrativer Ergometer Wettbewerb in Grünau

Wie der Nudelsprint, hat sich auch der Integrative Ergometer Wettkampf in unsere Hevella-Jahresplanung etabliert. Die Jugend- und die Handicap-Abteilung sind am 15. Februar 2020 in Grünau für Hevella wieder an den Start gegangen.

Die Handicaps mussten schon um 9:30 Uhr vor Ort sein und fuhren mit zwei Pkws nach Grünau, wobei Clara und Kai bereits dort warteten. Nach der Obleute-Besprechung bemerkte Monika bereits, heute wird es wohl etwas anders für die Hevella-Jugend.

In den letzten Jahren war der Wettbewerb für unsere Jugend mehr eine lustige Veranstaltung, als ein Wettkampf. Schließlich



hatten wir nie Gegner aus anderen Vereinen im Startfeld. Sonja und Bernice haben auch in diesem Jahr wieder fleißig versucht Werbung bei befreundeten Trainer\*innen zu machen und es gelang uns zum ersten Mal die Friesen mit an Bord zu holen.

Die Jugend fuhr gemeinsam mit den öffentlichen nach Grünau. Dort angekommen herrschte schon eine großartige Stimmung: Die Handicaps befanden sich bereits in den 1000 m Vorentscheidungen für die Finalrennen nach der Mittagpause, die immer im Sinne der Special Olympics in Leistungsklassen ausgeführt werden. Leistungsklasse Eins war das sportliche Ziel der Handicaps und das erreichten sie alle, wobei sich Clara bei den Frauen den ersten und Michael bei den Männern den dritten Platz erkämpften. Glückwunsch!

Bernice meldete die Jugend an und wir bekamen unser Meldeergebnis. Ein Blick darauf verriet uns, was Monika schon wusste: Dass in diesem Jahr auch noch andere Teilnehmer für die Kinder- und Juniorenrennen dabei waren. Der noch junge Ruderclub Rapid, hatte in jedem Rennen Kinder und Jugendliche an den Start geschickt. Frei nach dem Motto: Sei vorsichtig, was du dir wünschst, es könnte in Erfüllung gehen, hatten wir plötzlich ein sehr starkes gegnerisches Feld.

Unsere Kinder und Jugendlichen gingen in folgenden Rennen mit je zwei Sportlern an den Start: A-Juniorinnen, B-Juniorinnen, B-Junioren, und Jungen. In allen Rennen gab es also in diesem Jahr neue Gegner. Joel konnte sich in seinem Rennen einen zweiten Platz erkämpfen. Für die anderen wurden neue Bestleistungen und persönlich Ziele erreicht, welche aber leider keinen Platz auf dem Treppchen sichern konnten. Dennoch erhielten alle Teilnehmer eine Urkunde mit persönlichem Bild und ein T-Shirt.

In der Pause vor der Siegerehrung fuhren die Hevella-Handicaps mit Monika und Rosi noch einen musikalischen Achter. Rike sowie einige andere Sportler, hatten viel Spaß daran. Viele schauten interessiert zu und wir genossen die Lebensfreude, die hier so offensichtlich ausgestrahlt wurde.

Wir finden diese Veranstaltung immer wieder sehr schön: Die Atmosphäre ist positiv und fröhlich und niemand geht mit leeren Händen nach Hause. Darüber hinaus, war es für die Jugend eine willkommene Abwechslung Gegner zu haben; auch wenn neue Gegner, neue Herausforderungen mit sich bringen. Wir hoffen, auch in den folgenden Jahren noch mehr Vereine für diese tolle Veranstaltung begeistern zu können.

Bernice Buchmann und Monika Tampe



## Hallensportturnier

Am 12. März haben wir unsere Hallensportsaison mit einem kleinen Sportturnier beendet.

13 Kinder und Jugendliche von den Friesen und Hevella haben an dem Donnerstag am Wettbewerb teilgenommen.

Angetreten wurde in Disziplinen, die Kraft, Geschwindigkeit und Geschick erforderten. Es gab klassische Stationen wie Drei Sprung und Springseilspringen, aber auch kreative Aufgaben, wie das Schätzen von der Anzahl von Gummibärchen im Glas.

Nachdem wir im letzten Jahr mehr als genug Zeit für zwei Runden hatten, wurde im diesen Jahr die Zeit recht knapp.

Die Siegerehrung ist damit leider sehr kurz ausgefallen. Aber ich denke, der schönste Teil war sowieso das gemeinsame Absolvieren der Stationen. Während die Trainer die Auswertung in Hochtouren abschlossen, wurde die Jugend gut durch Joel versorgt, der zu seinem Geburtstag Kuchen für alle mitgebracht hatte.



Die ersten drei Plätze wurden belegt von Frederick, Joachim und Joel. Die meisten Punkte bei den Mädchen hat Leonie erungen. Herzlichen Glückwunsch!

Meine Idee für das nächste Jahr wäre, das Hallensportturnier vielleicht auch wieder bei den anderen Spandauer Vereinen zu etablieren.

Ich danke allen Helfern und freue mich, dass so viele Teilgenommen haben.

Sonja

## **Aus Monikas Tagebuch:**

### **Faschingsrudern mal ganz anders**

Heute ist Sonntag, 23.2.20. In China soll ein gefährliches Virus ausgebrochen sein, also Gott sei Dank ziemlich weit weg. (*Dachte ich damals noch!*) Hier in Deutschland regnet es seit Tagen. Schon gestern, am Samstag, konnten wir deswegen nicht rudern. Blöd, denn einige von den Handicaps haben ihren Winterwettbewerb noch nicht geschafft! Da an dem Wochenende Ende März unsere Sternfahrt stattfinden soll und das Wochenende davor der Gemeinschaftsdienst angesagt ist, müssen wir uns sputen. Es gibt nur noch wenige Samstage bis zum 31.3.20 an denen gerudert werden kann. Mittwochs ist es immer noch sehr dunkel zum allgemeinen Rudertermin und außerdem regnete oder stürmte es in den letzten Wochen, so dass das doppelt keinen so wirklichen Spaß machte und auch viel zu gefährlich gewesen wäre. Deswegen hatte ich also zu heute zum Rudern eingeladen und weil am Montag schon Rosenmontag ist, zum Faschingsrudern.



Um kurz vor 11:00 Uhr trafen wir uns, trotz Regen, aber alle mit Hütchen, außer Paula. Kein Problem, ich hatte Ersatz dabei! ;-)



Rosi und ich brachten Pfannkuchen mit, ich noch alkoholfreien Sekt. Da Fabian ein tolles Spiel mitbrachte, war der Vormittag gerettet. Also.... statt Rudern, gleich Pfannkuchen, Kakao, Kaffee und Sekt. Es wurde tatsächlich alles aufgeputzt, danach der Tisch und dann ging es ans „Stühle stapeln“.

Das Spiel kannte ich noch nicht. Da die kleinen bunten Plastikstühle winzig sind, war das keine besondere sportliche Aufgabe. Sie war aber sehr spaßig und man musste ziemlich überlegen, wie man die Stühle möglichst so stapelt, dass sie beim nächsten Spieler umkippen, damit der wieder mehr Stühle zu stapeln hatte, denn wer als Erster keine Stühle mehr hat, der hat gewonnen.



Zuerst wurden alle Stühle gerecht verteilt und dann ging es richtig los. Jetzt war Feinmotorik beim Stapeln angesagt, vor allem aber keine zitterigen Hände. War schwierig nach drei Gläschen alkoholfreien Sekt! Ich hätte wirklich nicht gedacht, dass uns dieses Spiel tatsächlich einige Runden beschäftigte und ehrlich... wirklich viel Spaß brachte. So soll es ja beim Fasching sein. Anschließend wurde noch aufgeräumt und ich putzte noch etwas das Haus. Alle anderen, bis auf Clara, hatten es plötzlich eilig nach Hause zu kommen. Nächstes Mal wird erst geputzt und danach gespielt!

Trotzdem war es wieder ein schöner Vor- und angefangener Nachmittag bei Hevella.

Monika Tampe

## **Anrudern und Jahreshauptversammlung**

Mancher mag sich noch dunkel an Zeiten vor der Corona-Situation erinnern... Damals, am 29. Februar 2020, war wieder mal ein größerer Clubtag geplant, der gleich mehrere große Ereignisse an einem Tag vereinte.

Am Samstagvormittag stand das Anrudern 2020 auf dem Plan. Wir waren damit nach dem milden Winter im Gegensatz zu vielen Vereinen sehr früh dran, aber das Wetter gestattete durchaus Vorfreude auf einen schönen Frühling. Ich glaube niemand von uns ahnte, dass bereits kurz nach diesem Termin vorläufig „Schluss mit lustig“ und Rudern sowieso sei. Aber immerhin sind wir noch in die Saison gestartet, wogegen das Gesamtberliner Anrudern leider – trotz 30jährigem Jubiläum – ausfallen musste. So gab es also kurze Rück- und Vorschau und das traditionelle Einschwören auf eine gesunde, unfallfreie und erfolgreiche Saison 2020. Ob die Aufnahme des Wortes „pandemiefrei“ etwas



an der akuten Situation geändert hätte, wage ich mir nicht anzumaßen.

Danach ging es noch nicht gleich aufs Wasser, denn zunächst galt es nach längerer Zeit mal wieder Boote zu taufen! Erfreulicherweise konnten wir durch Zuwendungen des Landes Berlin und weiterer Spenden zwei Skiffs für die Jugendarbeit beschaffen. Da unsere Jugendabteilung stetig wächst und gute Trainingsbedingungen für erfolgreiche Regatten benötigt, ist das sicher eine der besten Investitionen. Die Hauptspender (Barbara und Ingo Gering, Michael Kopplin) durften daher die Taufe vornehmen: Barbara taufte den einen Einer passenderweise auf den Namen „Barbara“, Michael das andere Boot auf den Namen „Bernd das Boot“. Dieser Name wurde durch Beteiligung unserer Jugend gefunden. Mögen also beide Skiffs unfallfrei fahren, sowie glückliche und erfolgreiche Ruderinnen und Ruderer über die Ziellinien bringen.

Im Anschluss erfolgte die traditionelle gemeinsame Ausfahrt, windgeschützt über Havel und Spree. Vom Zweier bis zum Achter brachten wir allerhand Boote aufs Wasser. Zur Stärkung gab es im Anschluss eine leckere Suppe, Danke Anna fürs Kochen!

Nach einer kleinen Pause zum Umziehen, Quatschen und Vorbereiten ging es nahtlos in die diesjährige Jahreshauptversammlung. Schon fast eine historisch wirkende Erinnerung, wie so alle ohne den heute üblichen Abstand zusammensaßen – und vor allem: als GRUPPE vereint.

Zu Beginn gab es die Jahreskilometerpreise, die von allen beklatscht wurden. Als Neuerung finden sich jetzt sozusagen „unsere Besten“ eines jeden Jahres auf der Ehrentafel im Saal wieder. Ebenso erfreulich war eine Neuaufnahme – willkommen und viel Spaß bei und mit den Hevellen, Jasmin! Die Mitglied-

schaft stimmte über ein neues Ehrenmitglied ab: Damit zeigt auch Hevella, dass wir Monika Tampe Respekt und Anerkennung für Ihre Arbeit im Club und Ihre Verdienste für das Handicaprudern. Nochmals herzlichen Glückwunsch!

Der folgende Punkt verursachte dann emotionale Diskussion, für welches Boot die angesammelte Rücklage zu verwenden sei. Am Ende fand sich aber nach einer Sitzungsunterbrechung (Danke an alle Kuchenspender an dieser Stelle! Die Nervenahrung war nun wirklich notwendig.) eine gute Lösung, bei der die bisherigen Spender ihren Wunsch nach einem ihren Vorstellungen entsprechenden „seniorentauglichen“ Boot verwirklicht sehen konnten – und auch die, die eine andere Idee hatten. Durch die spontanen Spendenzusagen konnte bereits ein Grundstock geschaffen werden, dass am Ende ein Beschluss über die Beschaffung von zwei Booten im Protokoll steht. Nun sind also alle aufgerufen, auch das zweite Boot durch ihre Unterstützung auf den Weg zu bringen – also fleißig spenden!

Die Jahresberichte passierten fast alle ohne große Anmerkungen, der Vorstand wurde einstimmig entlastet. Als neuer 1. Vorsitzender wurde Ingo Gering gewählt, dem ich an dieser Stelle herzlich für seine Bereitschaft danken und viel Erfolg und auch Spaß wünschen möchte! Immerhin kann er mit einem ansonsten wiedergewählten geschäftsführenden Vorstand arbeiten, auch alle Ausschüsse konnten besetzt werden. Der Rest der Versammlung ging dann fix und im Anschluss wurde noch das ein oder andere Glas an der Bar geleert.

*Klaus Sareika*

## LRV Preisverleihung für den Sommerwettbewerb 2019

Am 8.3.20 fand bei der Turbine Grünau die alljährliche Veranstaltung des Landesruderverband Berlin e.V., statt und wir wollten, auch wegen der noch fehlenden Winterruderkilometer, unbedingt mit dabei sein. Gleichzeitig war ich natürlich etwas beunruhigt, weil die Corona Pandemie inzwischen auch Deutschland erreicht hatte. Deswegen gab es von mir vorher an die Teilnehmer Infos über Hygiene, also kein Händeschütteln oder Umarmungen von anderen Ruderern. Damals gab es noch keine Abstandsregelung oder weitere Einschränkungen!

Wir fuhren von Hevella in zwei Pkws zu NARVA, wo schon Clara um 10:00 Uhr auf uns wartete. Zwei für uns reservierte Vierer gingen, mit Hilfe der immer wieder hilfsbereiten und fröhlichen Ruderer vor Ort, verhältnismäßig schnell aufs Wasser. Das Wetter hielt sich und so waren wir, mit einem Abstecher zum Start

der Regattastrecke Grünau, rechtzeitig am Steg der Turbine Grünau, wo wir freundlich empfangen wurden. Die Boote konnten wir am Steg liegen lassen, was uns natürlich besonders erfreut hat. Im Bootshaus waren schon viele Ruderer und der Ruderverein empfing uns, da es auch der Internationale Frauentag war, mit Blumen, zumindest je eine Blume für die Ruderinnen. Das war wirklich eine



nette Geste. Meine hat tatsächlich bis Ende März gehalten! Das Angebot an Essen war wirklich verlockend und Carsten lud uns alle zu einem Getränk nach Wahl ein. Ich war dankbar für den heißen Kaffee, denn auf dem Wasser war es doch noch etwas frisch. Danke Carsten!

Nachdem die vorhandenen Sitzplätze eingenommen waren, begann um ca. 12:00 Uhr die Preisverleihung mit den üblichen Reden und mit der Verteilung der Medaillen für die drei ersten Preisträger in den jeweiligen Jahrgangsgruppen.

Übrigens Jörg Baumgärtl errang in der Männer Gruppe I c (Jahrgang 1973 -59) den 3. Preis mit einer Kilometerleistung in Höhe von 2851 km!

Die besten errungenen Plätze von Hevella in den jeweiligen Gruppen waren bei den Männern:

- 46. Carsten Goethe 1107 km (Jahrgang 1973-59);
- 36. Ingo Gering 1073 km (Jahrgang 1958-44);
- 32. Ulrich Stoeckel 783 km (Jahrgang 1943 und älter).

Bei unseren Frauen sah das so aus:

- 7. Frauke Tampe-Falk 1097 km (Jahrgang 1991-74);
- 63. Annette Stoeckel 862 km (Jahrgang 1973-59);
- 23. Monika Tampe 1008 km (Jahrgang 1958-44).

Bei den Mädchen waren auf Platz 14 Lina Goethe mit 469 km (Jahrgang 2005-06) und bei den Jungen auf Platz 12 Jurek Goethe mit 339 km (Jahrgang 2007-09) am erfolgreichsten von der Hevella-Jugend.

Von den Handicaps schaffte es nur Paula Hamann (Frauen Jahrgang 1991-74) mit Platz 22 und 800 km.

Glückwunsch allen, die den Sommerwettbewerb 2019 geschafft haben, auch denen, die hier nicht erwähnt wurden.

Nach der Veranstaltung ruderten wir wieder zu NARVA zurück und Carsten Goethe hatte durch diese Rudertour seinen Winterwettbewerb 2019/20 geschafft! :)

Vielen Dank an NARVA für die Bootsausleihe. Durch die Absage des Berliner Anruderns werden wir euch höchstwahrscheinlich erst wieder beim Berliner Abrudern in eurem Bootshaus treffen und hoffentlich schon irgendwann vorher auf dem Wasser! Macht es gut bis dahin und bleibt gesund!

Monika Tampe

## Osterwanderfahrt @ Home

Eigentlich wären wir jetzt auf der Osterwanderfahrt, wir würden von Hevella bis Ketzin rudern, am nächsten Tag bis zum RC Plaue, von Plaue nach Rathenow und von dort bis nach Havelberg. Von hier aus wären wir auf der Elbe bis Schnackenburg, dann bis Hitzacker, Lauenburg und schließlich beim RC Süderelbe gestrandet. Und eigentlich war auch alles schon bis ins Detail geplant und eigentlich ist jetzt auch noch ideales Ruderwetter.

Doch irgendwie kam ja doch alles ganz anders.

Doch schön zu wissen, dass wir irgendwie alle daran gedacht haben...

---

***(Mail-Korrespondenz vom 4. April 2020, erster eigentlicher Wanderfahrtstag)***

„Liebe Osterfahrt-Wanderruderer,

wisst ihr noch, eigentlich wären wir jetzt im Ruderboot auf dem Wasser zwischen Berlin und Hamburg. Leider hat uns die "Corona" unserer Fahrt so richtig einen Strich durch die Rechnung gemacht und das bei dem tollen Wetter. Es hätte wirklich

toll werden können. Am Anfang der Woche noch winterlich (s. anl. Foto) und jetzt sooooo schön frühlingshaft. Jammern nützt nichts, also genießen wir unsere Oster-Urlaubstage im Rahmen des Möglichen. Wir wünschen Euch allen alles Gute und das mit dem Eierlikör und dem Rudern, das holen wir nach.

Bleibt alle schön gesund. Anke und Jörg“

„Hallo Ihr Lieben, wir denken auch seit heute Morgen an unsere so schön geplante Fahrt...jetzt wären wir aufs Wasser gegangen, jetzt wären wir bei km sowieso und ach endlich Mittagsimbiss mit Schokokuchen und vielleicht mit einem Eierlikörchen...und dann das schöne Wetter und während der Rudertage bis Hamburg hätten wir so schön dem Frühlingserwachen beiwohnen können.

Liebe Grüße, bleibt gesund und fit, Sabine und Berndt“

„Ihr werdet es nicht glauben Burkhard und ich haben eben auch über die Osterfahrt philosophiert. Ich wäre jetzt mit Anna und dem Hänger in Hamburg gelandet und wahrscheinlich wären wir schon wieder auf dem Rückweg mit dem geliehenen Bus nach Ketzin, um auf euch zu treffen. Ach ja, ich hatte mir extra noch ne Notiz in meine Unterlagen gemacht: Nicht vergessen für das Frühstück morgen noch einzukaufen! Und dann noch das schöne Wetter. Das hätten wir uns verdient gehabt.

Ein Gutes hat es. Die Osterwanderfahrt für 2021 ist schon komplett geplant ;)

Bleibt gesund und hoffentlich bis bald. Liebe Grüße Frauke und Burkhard“

„Hallo zusammen, auch in Gross-Glienicke sind wir in Gedanken auf dem Wasser bzw. am 1. Etappenziel angekommen und genießen in der Sonne das wohlverdiente Bierchen. Na, denn

eben im nächsten Jahr. Havel und Elbe werden bis dahin ja noch nicht ausgetrocknet sein !

Trotzdem schöne Ostern und bleibt gesund und zuversichtlich!

Liebe Grüße Ingo und Barbara“

„Guten Morgen zusammen, ja, ich saß auch in der Sonne und mit Wehmut gedacht: jetzt wären wir schon auf Fahrt

Die einen im Boot und der Landdienst im Bus / Burki und Grisu auf dem Velo.

Tja, nun sind wir auf Land und hängen unseren Gedanken nach. Aber schlimmer geht immer. UND!!!! Nächstes Jahr ist ja schon fest. Da geht es nach Hamburg auf der Elbe / Und da freu ick mir kolossal drauf / Jedenfalls, ich wünsche allen schöne Ostern, und bitte, bleibt gesund.

Liebe Grüße Anna aus dem Wald“

Damit ist glaube ich alles gesagt! Nächstes Jahr aber dann wirklich ... Gruß und danke für euer „Mitdranndenken“

Frauke



## Gedichtete Urlaubsgrüße aus Indien - Januar 2020

„Ihr Lieben,  
Kolkata liegt am Ganges,  
Berlin liegt an der Spree,  
da trinkt man meistens Kaffee,  
hier fast nur schwarzen Tee.

Fast unbekannt des Himmels Blau,  
mal scheint Sonne, immer grau,  
Doch weiß ich nicht, was diese Stadt  
für heimliche Magneten hat...

Nun sind wir wieder mitten drinne,  
Chaos senkt sich auf die Sinne.  
Whirlpool des Lebens,  
Leidens und Freud‘;  
schon fühl‘n wir uns heimisch,  
genießen das Heut‘.

Jetzt ist Urlaub, alles gut,  
was Leib und Seele Wunder tut!  
Wir sind munter und stabil  
und senden Euch der Grüße viel  
aus (Pudia) dem warmen India.“

(Monika und Sankajit Guha)

Ich freue mich jedes Mal, wenn nicht nur Rechnungen und Werbung im Hevella-Postkasten sind, sondern noch richtig auf alte Art schöne Postkarten versandt werden! Und das liegt nicht nur daran, dass ich ausländische Briefmarken sammle...

Annette Stoeckel

---

**Info Sport**

---

Liebe Hevellen,

dieses Jahr alles mal ganz anders...

Am 29. Februar 2020 wählten wir nicht nur die neuen Ausschüsse und den geschäftsführenden Vorstand, wir wählten auch einen neuen 1. Vorsitzenden. Es freut mich, dass Ingo dieses Amt angenommen hat und ich wünsche ihm viel Geduld, Kraft und Spaß dabei.

Des Weiteren freute es mich, dass vor unserer Jahreshauptversammlung wieder so viele Mitglieder an unserem Hevella-Anrudern teilnahmen und somit auch die feierliche Taufe unserer zwei neuen Kinderskiffs (Barbara & Bernd das Boot) mit herzlichem Applaus auf ihrer „Jungfernfahrt“ unterstützten.

Somit ist unsere stetig wachsende Kinder- und Jugendabteilung gut für die kommende Saison aufgestellt.

Neben Skiffs zur Anfängerausbildung, Kenterübungen und dem normalen Jugendrudern stehen nun zwei gute, dem jetzigen Standard entsprechende, Skiffs für den hoffentlichen Erfolg auf den nächsten Regatten zur Verfügung.

Doch auch für den Wanderruderbetrieb wurde auf der JHV über die Anschaffung eines E- Dreiers+ entschieden. Dies wird ein reines Wanderruderboot werden. E- Boote sind gut auf größeren Seen oder unruhigen Gewässern. Auch auf Wanderfahrten mit viel Gepäck werden sie gern genommen. Sie sind etwas schwerer und breiter als C-Boote (90cm breit/ ca. 85kg schwer), durch die neuen Entwicklungen sind sie jedoch nur leicht schwerer beim Durchziehen.

Da wir auch für diesen erfreulichen Neuzugang demnächst Platz in unseren Bootshallen brauchen, werden wir uns von

drei Booten verabschieden: Dem Sit, der Rot-Grün und einem Gig Einer+.

Neuer Vorsitzender, neue Boote hört sich doch gut an...

Nun kam uns jedoch was ganz anderes dazwischen, Covid-19! Seit dem 15. März steht der Sportbetrieb still und es bleibt uns nichts anderes übrig, als tapfer abzuwarten.

Der gesamte Vorstand ist von der Sportbetriebsschließung überrascht worden. Jedoch können wir in Anbetracht der sich verschärfenden Lage diesen Schritt des Berliner Senates verstehen und befolgen ihn selbstverständlich.

Jeder von uns sollte nun solidarisch sein und seine eigenen Interessen zurückstellen. Rudern ist eng verbunden mit Gesundheit und genau diese steht nun an erster Stelle.

Wir wissen nicht wie lange die Schließung andauern wird.

Wir machen uns jedoch viele Gedanken, wie wir den Kontakt zu euch halten können und wie es nach der Corona-Krise weitergeht.

Hierzu haben wir den Hevella-Ticker ins Leben gerufen. In diesem informieren wir euch regelmäßig über Neuerungen!

Danke für euer Verständnis und eure Solidarität unserem Club gegenüber- bleibt alle gesund.

Wir holen das alles wieder nach!

Frauke

## SPENDENAUFTRUF

### **Danke für eure Unterstützung und Zustimmung auf der Jahreshauptversammlung einen neuen C- Vierer (leichte bauweise) anzuschaffen.**

Ein Ziel ist es für uns den Club auch für die Zukunft attraktiv zu halten und zu gestalten.

Unser Bootspark ist so langsam etwas in die Jahre gekommen. Schaut man in die Zukunft werden wir unseren jetzigen Bootspark immer mehr abbauen und viele Boote notdürftig reparieren oder komplett sanieren müssen. Das lässt unsere Attraktivität gegenüber anderen Vereinen, um alte und besonders die so wichtigen neuen Mitglieder zu gewinnen und zu halten, sinken.

Ein neues, spritziges Boot mit dem nicht nur Wanderrudern, sondern auch etwas sportlicher über das Wasser geglitten werden kann wird unseren Club in der heutigen Zeit bereichern und attraktiver gestalten.

Aus diesem Grund würden wir uns freuen, wenn ihr unseren Club unterstützt diesen Vierer zeitnah anschaffen zu können.

Ein C- Boot ist das gebräuchlichste Boot in den deutschen Rudervereinen, ist ca. 78cm breit und 75 kg schwer. Kosten ca. 15.500 € .

Es ist für alles gut einsetzbar:

- für Wanderfahrten
- für Trainingsfahrten
- für Regatten
- für die Anfängerausbildung
- für das allgemeine Wanderrudern
- für Erwachsene sowie Kinder- und Jugendliche

## Wie kann ICH helfen?

### Mit einer finanziellen Spende unter „Spende: C-Vierer“

- in bar
- per **Überweisung** auf das Konto des Berliner Ruder-Club Hevella e.V.,  
IBAN: DE52100100100063299100
- gerne stellen wir eine *Spendenbescheinigung* ab 100€ als Vorlage für das Finanzamt aus

Vielen Dank für eure Unterstützung

Euer Sportausschuss des Berliner Ruder-Club Hevella e.V.



Die neuen Rennboote. Getauft beim Anrudern 2020

## Bedingungen für das DRV-Fahrtenabzeichen 2020

Alter	Jahrgang	Gesamt-km	davon Wanderfahr- ten
<b>Herren</b>			
19 - 30	2001 - 1990	1000	200
31 - 60	1989 - 1960	800	160
61 - 75	1959 - 1945	600	120
ab 76	1944 und älter	500	100
<b>Damen</b>			
19 - 30	2001 - 1990	1000	200
31 - 60	1989 - 1960	800	160
61 - 75	1959 - 1945	600	120
ab 76	1944 und älter	500	100
<b>Menschen mit Behind. mit mind. 50% GdB ohne Altersbegrenzung</b>		500	100
<b>Jugendliche</b>			
a)	2010 - 2012	200	eine 3-Tagefahrt
b)	2008 - 2009	300	oder
c)	2006 - 2007	400	2 Sa./So.-Fahrten
d)	2004 - 2005	700	oder
e)	2002 - 2003	800	30 km Tagesfahrten

### Zeitraum vom 01.01. - 31.12.2020

Das Jugendfahrtenabzeichen kann in jedem Jahr neu erworben werden.

Als Wanderfahrten gelten **eintägige Fahrten mit mindestens 30 km** bzw. Fahrten mit **mindestens 2 aufeinanderfolgenden Tagen** und einer Gesamtstrecke von **mindestens 40 km**. Hierbei darf keine zwischenzeitliche Rückkehr zum Bootshaus erfolgen.

## Bedingungen für den LRV-Sommerwettbewerb 2020

Zeitraum vom 01.04. bis 31.10.2020

Gefordert: 4 verschieden Zielfahrten

### Regeln:

1. eine Zielfahrt muss **mindestens 20 km** lang sein
2. Jungen und Mädchen benötigen keine Zielfahrten
3. der Bereich, in den gestartet wurde, muss verlassen werden; Hevella liegt im Zielbereich
4. Angesteuerte Ziele innerhalb des Bereichs zählen nicht als Zielfahrt, auch wenn mind. 20 km gerudert werden.
5. Wenn eine Schleuse als Grenze des ZB angegeben ist, zählt das Erreichen, es muss nicht geschleust werden.
6. pro Tag kann nur eine Zielfahrt gewertet werden

### Beispiele:

ZB 3: Imchen Umfahrt (20 km)

ZB 4: Schleuse Charlottenburg (alt) + Gemünd (21 km)

ZB 1: Schleuse Spandau + Havel km 8 (21 km)

ZB 8: Glienicker Brücke (32 km)

oder vom BRK Brandenburgia aus auf der Oberhavel:

ZB 2: Schleuse Spandau + Einfahrt Havelkanal (21 km)

Alter	Jahrgang	Gesamt-km
<b>Herren</b>		
19 - 60	2001 - 1960	800
61 - 75	1959 - 1945	600
ab 76	älter - 1944	500
<b>Damen</b>		
19 - 60	2001 - 1960	800
61 - 75	1959 - 1945	600
ab 76	älter - 1944	500
<b>Jugend (m + w)</b>		
15 - 18	2005 - 2002	800
<b>Jungen + Mädchen</b>		
13 - 14	2007 - 2006	400
10 - 12	2010- 2008	300

Annette Stoeckel

## Erfüller LRV-Sommerwettbewerb 2019

Am 31. Oktober 2019 endete der Sommerwettbewerb des LRV Berlin. In der Zeit vom 01.04.2019 bis 31.10.2019 mussten 4 verschiedene Zielfahrten und je nach Alter eine entsprechende Mindestkilometerzahl rudern oder steuernd zurückgelegt werden.

13 Hevellen haben die Bedingungen für diesen Wettbewerb erfüllt:

Carsten Goethe	1107 km
Frauke Tampe-Falk	1097 km
Ingo Gering	1073 km
Monika Tampe	1008 km
Barbara Gering	985 km
Martina Jaensch	954 km
Annette Stoeckel	862 km
Judith Hoffmann	811 km
Paula Hamann	800 km
Ulrich Stoeckel	783 km
Lina Goethe	469 km
Jurek Goethe	339 km
Joel Volbert	309 km

Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille mit einem jährlich wechselnden Motiv. Die Teilnehmer mit der höchsten km-Zahl jeder Altersgruppe erhalten nach einer persönlichen Einladung eine besondere Medaille (Gold/Silber/Bronze).

Annette Stoeckel

## Erfüller LRV-Winterwettbewerb 2019

Wir leben in einer sehr angespannten Zeit! Das Corona-Virus setzt inzwischen ganz Deutschland (und Europa) unter Druck und hat leider auch vor dem Sport nicht halt gemacht.

Die letzten Märzwochen konnten deshalb nicht mehr für den aktuellen Winterwettbewerb genutzt werden. Der LRV wollte die Chancengleichheit aller wahren und weil er nicht wusste, ob sich wirklich alle an die Verordnung des Senats halten, hat er folgende Regelungen für den Winterwettbewerb der Jahre 2019/2020 festgelegt:

- 1.) neuer Wertungszeitraum: 1.11.2019 bis 15.3.2020
  - 2.) neue Wettbewerbsbedingungen: mindestens 134 km, 3 Monate, 7 Fahrten
  - 3.) neue Wettbewerbsbedingungen bei Jungen/Mädchen: 54 km
- 12 Hevellen haben nach den **alten** Bedingungen den Wettbewerb erfüllt:

Annette Stoeckel	513 km
Ulrich Stoeckel	489 km
Ingo Gering	271 km
Barbara Gering	251 km
Monika Tampe	200 km
Clara v.d. Grün	187 km
Rudolf Kunze	183 km
Carsten Goethe	171 km
Berndt Hintzelmann	162 km
Michael Schottroff	152 km
Lina Goethe	108 km
Joel Volbert	95 km

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde mit einem jährlich wechselnden Motiv und der entsprechenden Platzierung in der jeweiligen Altersgruppe.

Annette Stoeckel

## **Terminplan für den Reinigungsdienst vom 24.02.20 bis 18.04.21**

Liebe Hevellen

Wie Ihr wisst ist der Reinigungsdienst auf einen 2- Wochen-Rhythmus umgestellt. Es gibt eine Kernwoche (Beginn der Kernwoche ist fettgedruckt) für die jeweilige Gruppe. Wenn die Teilnehmer verreist sind, oder auch das Putzen vergessen haben, können sie die Reinigung in der darauffolgenden Woche nachholen. Aber generell ist von mir der 2-Wochen-Rhythmus angedacht. Die Frauen putzen die Frauentoiletten und den Fraenumkleideraum, die Männer die Männertoiletten und den Männerumkleideraum. Ausnahmen bilden die Handicap- und die Jugendgruppe (aufgrund der großen Menschenanzahl) , die weiterhin wöchentlich für die Sauberkeit im Saal und im Treppenhaus sorgen.

Ich hänge den „Unterschreibepplan“ im Bootshaus aus.

Ich gehe davon aus, dass die teilnehmenden „Putzfeen“ dabei bleiben. Wenn man nicht mehr teilnehmen möchte/kann oder doch noch teilnehmen möchte, oder sich Änderungen wünscht etc., benachrichtigt mich bitte. Darum bitte die direkte Variante über meine Person. Meine Telefonnummer: 030/ 437 288 69

Gruß Judith

Gruppen	Namen	Wochen vom	Gruppen	Namen	Wochen vom
Gruppe A	F. Tampe Falk G. Josepeit T. Krüger	KW 9 & 10 KW 21 & 22 KW 33 & 34 KW 45 & 46 KW 4 & 5 Jahr 2021	Gruppe F	S. Schweig Maurice Cros- sier	KW 19 & 20 KW 31 & 32 KW 43 & 44 KW 55 & 56 KW 14 & 15 Jahr 2021
Gruppe B	B. Özer M. Guha K. Sareika M. Karg	KW 11 & 12 KW 23 & 24 KW 35 & 36 KW 47 & 48 KW 6 & 7 Jahr 2021	Gruppe Handicaps	M. Tampe Handicaps	Küche Kleiner Raum EG Flur + Trepp- pen wöchentlich
Gruppe C	A. Stoeckel U. Stoeckel G. Kalbhenn	KW 13 & 14 KW 25 & 26 KW 37 & 38 KW 49 & 50 KW 8 & 9 Jahr 2021	Gruppe Jugend	B. Buchmann S. Frieze M. Kopplin Kinder- und Jugendabt.	Saal+ Oberer Flur + Tresen bei Bedarf (bitte die Betreu- er)
Gruppe D	J. Hoffmann C. Goethe D. Opgen- Rhein	KW 15 & 16 KW 27 & 28 KW 39 & 40 KW 51 & 52 KW 10 & 11 Jahr 2021			
Gruppe E	A. Schwahn Jörg Baum- gärtel Peter Gabert	KW 17 & 18 KW 29 & 30 KW 41 & 42 KW 53 & 54 KW 12 & 13 Jahr 2021			

## Berichte vom Grundstück - wir waren fleißig!

### 1. Die Weide

---

An einem Freitagmittag (der 21.02.) trafen sich Judith, Tom, Dennis und ich ab 13 Uhr zum Beschneiden der Weide. Aufgrund des starken Wachstums war dies wieder mal überfällig. Erste Versuche verliefen dann leider nicht ganz so erfolgreich. An einer kleinen Kettensäge mit Teleskopstange war leider die Kette stumpf und auf der Leiter stehend kann man halt mit einer Handastsäge auch nicht so richtig wirbeln. Also ging es für die Zwillinge mit einer elektrischen Kettensäge in den Baum. Hier waren Kletterkünste gefragt. Natürlich mit einem Seil gegen Absturz gesichert. Judith bestieg das Baugerüst und konnte von da aus mit einer Teleskopastsäge zuschlagen, gelernt ist halt gelernt. Einige der Äste erwiesen sich dann auch als richtig morsch. Bis zum letzten Tageslicht nutzten wir die Gelegenheit und konnten einen ganzen Berg Äste abschneiden. Dieser wurde dann am nächsten Tag von unseren Samtagsrunderern nach oben zum Hänger gebracht. Das Zerkleinern der Weidenäste und der Abtransport mit dem Hänger nahm dann noch zwei weitere Tage in Anspruch. Wenn man sich die Weide aber betrachtet haben wir bestenfalls  $\frac{1}{4}$  der erforderlichen Äste erreicht. Die anderen sind einfach zu weit oben, um sie mit unseren beschränkten Mitteln zu erreichen. Hier muss zeitnah ein Profi ran. Mal sehen ob wir dieses Jahr die Genehmigung der Kühnschen Erben zum Fällen/ Kürzen des Baumes bekommen.

### 2. Das Grundstück

---

Da der Arbeitsdienst leider ausfallen musste, habe ich zusammen mit meiner Frau die erforderlichen Gartenarbeiten durchgeführt. Das Totholz wurde entsorgt, die Hecke geschnitten,

Rasen gemäht, geharkt bis zur Blasenbildung und Unkraut gezupft. Und jedes Mal wenn ich den Hänger voll Grünzeug hatte, war er auch schon einen Tag später wieder geleert. An dieser Stelle wieder mal vielen Dank an Uli.

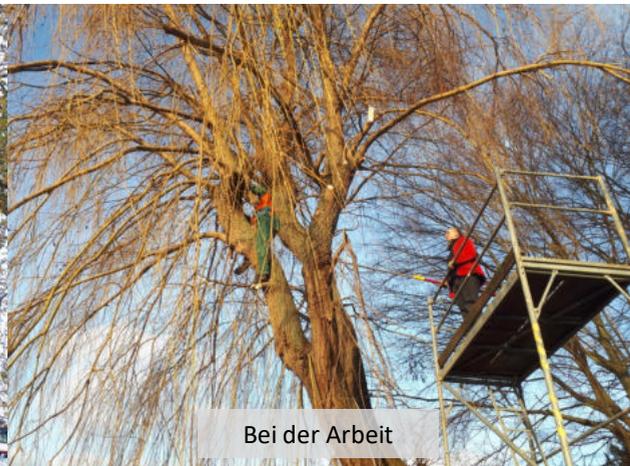
Viele Grüße von der Baustelle

Martin

Anm. d. Redaktion: Es tut sich noch mehr! Weitere Infos in der nächsten Clubzeitung :)



Die Weide vorher



Bei der Arbeit



Das Grundstück



Die Weide nachher

## Sport Tipps für zu Hause

Ich hatte mich erst im Februar, hochmotiviert, zusätzlich im Fitness-Studio angemeldet - und nun kann ich weder zu Hevella noch dorthin gehen.

Erstaunlicherweise mache ich jetzt aber sogar fast mehr Sport als vorher. Wir gehen Fahrradfahren, machen zu Hause und im Park Übungen zur Kräftigung und ich taste mich gerade ans Yoga heran. Das Corona-Virus hat mir eindeutig mehr Freiheit in der Gestaltung meines Tages gebracht.

Ich bin mir sicher, ihr gebt auch euer Bestes aktiv zu bleiben! Falls ihr dennoch nach ein paar Anregungen sucht, teile ich euch ein paar gute Sport-Angebote!

### 1. **Cyberobics** [app.cyberobics.com/](http://app.cyberobics.com/)

---

Eigentlich läuft Cyberobics in den McFit Fitness-Studios. Aus Solidarität hat Cyberobics auf unbestimmte Zeit die Abo-Modelle eingestellt und stellt allen seine Sportvideos kostenlos zur Verfügung. Ihr müsst euch nur anmelden und könnt gleich loslegen. Am Ende des Aktionszeitraums wird euer Account auf einen kostenlosen Basic-Account zurückgestellt.

### 2. **Workouts** auf YouTube

---

Auch YouTube bietet eine große Auswahl an Workouts und Trainingseinheiten. Da ich gerade **Yoga** ausprobiere, hier meine beiden Kanalempfehlungen: **Mady Morrison** auf Deutsch und **Fightmaster Yoga** auf Englisch bieten tolle Einheiten für Anfänger und Fortgeschrittene.

Da einige von euch im Winter mit **Pilates** angefangen und weitgemacht haben, kann ich euch die Kanäle **HappyandFitPilates** auf Deutsch für Anfänger und **Life Full of Zest** auf Englisch für Fortgeschrittene empfehlen.

Für allgemeine **Workouts** zur Kräftigung könnt ihr gerne mal einen Blick zu **MadFit** (englisch) und **Pamela Reif** werfen.

### 3. Ergometer ausleihen

Wenn ihr gerne auf dem Ergometer trainieren wollt, dann ruft gerne bei **Ingo Gering** an! Wer zuerst kommt, mahlt zuerst und darf sich ein Ergometer von Hevella ausleihen.

Voraussetzung: Eigene Abholung und Rückgabe nach Aufforderung. Der Club haftet nicht für mögliche Schäden, die in dem Zusammenhang entstehen könnten.

Sonja Friese

## Wie geht es euch?

Hallo zusammen,

*Wie haltet ihr euch fit?*

*Ist in letzter Zeit etwas Schönes geschehen oder habt ihr endlich wieder Zeit für etwas?*

*Und worauf freut ihr euch, wenn die Beschränkungen wieder aufgehoben sind?*

Wenn ihr Lust habt, beantwortet eine oder mehrere dieser Fragen in zwei bis drei Sätzen und schickt mir eure Gedanken an [s-friese@hotmail.de](mailto:s-friese@hotmail.de).

Ich würde mich freuen, wenn ich eure Sichten und Erfahrungen in die nächste Clubzeitung aufnehmen kann.

So können wir uns austauschen, ermutigen und im besten Fall zur nächsten Ausgabe auf die heutige Zeit zurückschauen.

Also legt gerne sofort los!

Sonja Friese

## Umfrage: Clubzeitung Digital

Ich möchte euch gerne das Angebot machen, die Clubzeitung **zusätzlich** zur gedruckten Ausgabe **oder ausschließlich** digital als PDF per Mail zu versenden.

Schreibt mir an [s-friese@hotmail.de](mailto:s-friese@hotmail.de), wenn ihr das möchtet und ich werde euch in einen Verteiler aufnehmen.

Dies bedeutet NICHT, dass die gedruckte Clubzeitung abgeschafft wird. Ignoriert diese Umfrage und ihr werdet weiterhin, wie gewohnt, eine gedruckte Ausgabe erhalten.

Sonja Friese



## Social Media



Instagram: [instagram.com/brchevella](https://www.instagram.com/brchevella)

Facebook: [facebook.com/BRCHevella](https://www.facebook.com/BRCHevella)



# Geburtstagskinder bei Hevella

Unseren Geburtstagskindern ♥-lichen Glückwunsch,  
alles Gute, Gesundheit, Wohlergehen  
und, und, und ...

## APRIL

---

1. Sankajit Guha
2. Keanu Tampe 
12. Berndt Hintzelmann
20. Franziska Goethe
21. Kai Zucker
22. Benjamin Raasch
24. Alfred Seiffert
26. Iris Bless
26. Michael Kopplin
29. René Friedrich
30. Fabian Neitzel

## JUNI

---

5. Ulrich Stoeckel
5. Melina Schirrmeier
9. Klaus Oehler
12. Ingo Gering
19. Sabine Schweig
21. Laura Dietrich
25. Bernice Buchmann
26. Antonio Sanchez de la Cerda

 = runder Geburtstag

## MAI

---

1. Detlef Gierke
3. Martin Karg
9. Chiara Dölle
10. Dieter Schur
15. Dennis Fischer
24. Ferike-Marie Treder
27. Anna Schwahn

## JULI

---

1. Judith Hoffmann
1. Frederick von Bonin
3. Dr. Martina Jaensch
3. Harald Wacker
7. Monika Guha
9. Thomas Krüger
12. Monika Tampe
12. Carsten Goethe
13. Gert Josepeit
18. Monika Schneider
18. Jörg Baumgärtl
24. Büsrah Özer

# Berliner Ruder-Club Hevella e.V.

Mitglied im Deutschen Ruder-Verband, im Landesruderverband Berlin e.V.  
im Bezirkssportbund Spandau e.V. und im Behindertensportverband e.V.

Bootshaus und Geschäftsstelle: Dorfstraße 23, 13597 Berlin  
(Spandau-Tiefwerder)

Telefon: (0 30) 331 42 46, Fax: (0 30) 3 51 06 413

IBAN DE52 1001 0010 0063 2991 00,  
BIC PBNKDEFF

E-Mail: [hevella@hevella.de](mailto:hevella@hevella.de)

Internet: [www.hevella.de](http://www.hevella.de)

Die Klubzeitung des Berliner Ruder-Club Hevella e.V. erscheint für Mitglieder und Freunde des Clubs i. d. R. viermal im Jahr in einer Auflage von ca. 100 Exemplaren.

Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Die Redaktion behält sich Kürzungen der Beiträge vor.

Unsere Klubzeitung wurde **gedruckt bei esf-print.de**



<b>Heft Nr.</b>	<b>Erscheinungs-termin</b>	<b>Redaktions-schluss</b>
1	Ende Jan.	06.01.
2	Ende April	06.04.
3	Ende Juli	<b>06.07.</b>
4	Ende Okt.	05.10.

Änderungen vorbehalten

Artikel und/oder Bilder bitte per E-Mail an: [s-friese@hotmail.de](mailto:s-friese@hotmail.de)

Redaktion und Layout:  
Sonja Friese

# Bredereiche

- Campen und Rudern auf der Oberhavel in Brandenburg -

Der BRC Hevella besitzt ein großes Grundstück in Bredereiche an der Havel, im nördlichen Brandenburg.  
Gute Übernachtungsmöglichkeiten im Dorf sowie Zelten auf dem Grundstück - mit allen notwendigen Einrichtungen:  
Toiletten, Dusche und Küche sind vorhanden.

Zwei Doppelzwei m. Stm. und zwei Doppelvierer m. Stm  
für Ruder\*innen stehen bereit.

## **Ansprechpartner:**

**Klaus Sareika**

0172 / 393 44 53

[klaus.sareika@t-online.de](mailto:klaus.sareika@t-online.de)

Berliner Ruder-Club Hevella e. V.





Jeden Sonntag  
von 9.00 Uhr  
bis 14.00 Uhr



## Jazz- Frühschoppen

Montag bis Samstag  
von 11.00 bis 01 Uhr  
geöffnet

Stresowstraße 2  
(Bahnhof Stresow)  
13597 Berlin  
Telefon 030 / 331 60 48

e-mail: [toni@kaiserhof-berlin.de](mailto:toni@kaiserhof-berlin.de) [www.kaiserhof-berlin.de](http://www.kaiserhof-berlin.de)

[www.  
bausanierung-  
jahnke.de](http://www.bausanierung-jahnke.de)



**BAUSANIERUNG**  
**JAHNKE**  
MALT · PUTZT · SANIERT

*Komplette Fassadensanierung  
Komplettausbau von Wohnungen  
Klassische Malerarbeiten*

Falkenhagener Straße 59 · 13585 Berlin  
Telefon 030/302 50 97 / 98 · Fax 302 - 15 70