



HEVELLA

Nachrichten

1. Ausgabe 2021

Januar



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



Diese Werbefläche
können Sie mieten!



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

E-Mail: a.stoeckelschu@gmx.net

Inhaltsverzeichnis

	S.
Kontakt	4
Vorwort	
Grußwort des 1. Vorsitzenden	Ingo G. 5
Grußwort der Redaktion	Sonja F. 7
Termine	
Wöchentliche Clubtermine	8
Aktuelle Termine	9
Berichte	
Bredereiche	Klaus S. 11
Rudern für ein Ei	Frauke T.-F. 13
Sicherheit auf dem Wasser	Frauke T.-F. 14
Morgenrudern	Monika T. 18
Die Hevella-Jugend und Wettbewerbe	Sonja F. 20
Scheine für Vereine	Sonja F. 21
In eigener Sache	
Info Sport	Frauke T.-F. 22
Eine neue Zapfanlage	Dirk O.-R. 24
Unser neuer E-Dreier	Frauke T.-F. 25
Mitgliederbewegungen 2020	Annette S. 26
Bedingungen DRV Fahrtenabzeichen 2021	Annette S. 26
Spendenliste 2021	Annette S. 28
Geburtstage	29
Impressum	30

Geschäftsführender Vorstand und Ausschüsse

1. Vorsitzender

Ingo Gering 0151 288 153 19 (mobil) Ingo.gering@web.de

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)

Hevella im Corona-Winter

„Wenn Herbst und Winter vorüber sind, sollte es in jedem Fall wieder besser werden, allein schon deshalb, weil wir uns wieder mehr draußen aufhalten können. Außerdem werden sich die bereits erzielten und weiter zu erwartenden medizinischen Fortschritte positiv auswirken.“

Das war der Schluss meines letzten Vorworts für unsere Clubzeitung. Nun sind wir mitten im Winter und die entscheidenden medizinischen Fortschritte gab es wirklich: Inzwischen sind in der EU und damit auch in Deutschland zwei neuartige Corona-Impfstoffe zugelassen worden. Die Impfungen haben begonnen, im Moment allerdings noch ziemlich schleppend. Hoffen wir, dass schnell mehr Impfstoffe geliefert, weitere Impfstoffe freigegeben werden und zusätzlich die Impfbereitschaft noch weiter wächst. Damit können wir die Pandemie überwinden, auch wenn es bisher praktisch keine wirksamen Medikamente gibt.

Ich persönlich werde mich jedenfalls - sobald ich dran bin - schnellstmöglich impfen lassen, und empfehle auch allen Mitgliedern eine möglichst zeitnahe Impfung. Nur durch viele Geimpfte („Herdenimmunität“) werden wir letztlich auch wieder unseren Rudersport als Mannschaftssport ausüben können. In der Zwischenzeit müssen wir weiterhin die Kontaktbeschränkungen beachten, auch wenn nicht alle Maßnahmen nachvollziehbar sind. Die Kontaktbeschränkungen werden wahrscheinlich sogar noch weiter verschärft und verlängert. Die sozialen Folgen werden somit noch belastender, aber wir müssen auch als Ruderclub da durch!

Rudern dürfen wir im Moment im Einer oder als gemeinsamer Haushalt im Mannschaftsboot oder zu zweit mit 1,5m Abstand mit freigelassenen Plätzen. Ergometer fahren dürfen wir auch und individuellen Sport treiben, allerdings nur im Freien. Das ist nicht wirklich viel und die Situation wird sich nicht so schnell verbessern.

Trotzdem finden auch unter diesen Randbedingungen im Winter mehr sportliche Aktivitäten bei Hevella statt als man unter den Umständen erwarten dürfte. So hat unsere Jugend in diesem

Jahr am neuerdings digitalisierten Nudelsprint von Hellas teilgenommen: Jeder Teilnehmer konnte im kleinsten Kreis die 222 m auf einem beliebigen Concept2-Ergometer – natürlich unter Einhaltung der Hygieneregeln - rudern und das Ergebnis wurde mit einem Selfie dokumentiert und per E-Mail zu Hellas geschickt und dort ausgewertet. Ruderergometer kann man über Frauke übrigens auch wieder nach Hause ausleihen. Zusätzlich werden von Frauke bzw. von den Jugendbetreuern Workouts angeboten.

Wie Ihr über den Hevella-Ticker erfahren habt, ist der neue E-Dreier im Bootshaus angekommen und wartet auf sein Jungfernfahrt. In der Zwischenzeit konnten wir sogar einen neuen C-Vierer weitgehend ausfinanzieren! Dirk und sein Team haben übrigens auch eine neue Zapfanlage beschafft. Die warme Jahreszeit kann also wirklich kommen, wir sind sehr gut vorbereitet!

Der geschäftsführende Vorstand trifft sich auch während des 2. Lockdowns regelmäßig zu virtuellen Vorstandssitzungen per Videokonferenz. Bei Bedarf gibt es auch kurzfristig außerplanmäßige Vorstandssitzungen, z.B. zur Beschaffung des neuen Viersers. In allen Fällen werden die Ergebnisse in Protokollen festgehalten. Außerdem ist der Vorstand permanent über einen Chat im engen Austausch.

Ich selbst tausche mich außerdem häufiger mit ersten Vorsitzenden anderer Rudervereine aus, um zu erfahren, wie andere Vereine mit der historischen Ausnahmesituation umgehen. In dem Kreis der ersten Vorsitzenden haben wir z.B. diskutiert, ob und wie man eine Jahreshauptversammlung unter den Corona-Randbedingungen durchführen kann. Die Jahreshauptversammlung muss in den meisten Vereinen eigentlich zwingend im ersten Quartal eines jeden Jahres stattfinden. Dazu später mehr.

Zuletzt möchte ich Euch allen noch wünschen, dass Ihr „negativ“ bleibt, Euch also nicht mit Corona infiziert. Auch sonst bitte schön gesund bleiben und dafür soviel Sport treiben wie möglich.

Ingo Gering

1. Vorsitzender

Grußwort der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich wünsche Euch allen ein gesundes neues Jahr!

Die letzte Clubzeitung hatte einen kleinen Fehler im Hygiene-konzept. Alle sollten das Konzept aber per Mail oder auf ande-rem Wege erhalten haben. Bitte haltet Euch immer an die aktu-elle Version, die Euch der Vorstand direkt zukommen lässt.

Die Collage von Monika Tampe zeigt uns, dass trotz allem auch das kommende Jahr viel Potenzial hat um schön zu werden.

Bis dahin!
Sonja Friese



Wöchentliche Clubtermine Winter 2021

Mo	17:30 h	Jugendabt.	Hallensport im Bootshaus	Bernice B. / Sonja F.
	20:00 h	Erwachsene	Hallensport in der Grundschule am Weinmeisterhorn - mit Collegia	Barbara G.
Di	9:00 h	Erwachsene	Rudern Bootshaus: Hevella oder Brandenburgia	Ulrich S.
	17:00 h	Handicapabt.	Rudern / Hallensport	Monika T
Mi Clubtag	14:30 h	Erwachsene	Rudern (tel. Vereinbarung)	Gerd J. 0172 320 54 65
	17:00 h	Erwachsene	Rudern Laufgruppe / Ergotraining	Frauke T.-F. Monika T.
Do	17:30 h	Jugendabt.	Hallensport in der Grundschule am Eichenwald	Bernice B. Sonja F.
Sa	11:00 h	ALLE	Rudern für ALLE (Erw., Anfänger + Jug.) & anschließend Kaffee + Kuchen	Monika T. Frauke T.-F.
So			Rudern nach Vereinbarung	Monika T.

Bitte beachten!

0. Während der Pandemie-Einschränkungen kann es zu Abweichungen kommen.
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.

Stand Januar 2021

Aktuelle Termine

2021

20.03.	Berliner Frühjahrslangstrecke	
27.03.	Hevella Anrudern	11 Uhr
27.03.	Jahreshauptversammlung Hevella + Ehrungsfeier	14 Uhr
27.03.	Zentrales Berliner Anrudern beim Richters- horner Ruderverein	

3.-11.4.	Osterwanderfahrt von Hevella nach Hamburg (Frauke)	
17.-25.4.	Woche des Rudersports (DRV)	
18.04.	LRV- Sternfahrt Hevella	
23. - 25.04.	Berliner Früh-Regatta mit Junior B Test	

8.5.	Gemeine Fahrt der Ruderer und Kanuten auf der Innenstadt-Spree	
------	---	--

5./6.6.	Berliner Sommerregatta und Landesentscheid der BRJ	
---------	---	--

2.-4.7.	Bundeswettbewerb der Kinder in Salzgitter (14.05. Go/NoGo-Termin)	
9.-11.07.	24h-Rudern	

9.10.	Quer durch Berlin	
23./24.10.	Sternfahrt RG Wiking + Regatta Silberner Riemen	
30.10.	Zentrales Berliner Abrudern beim ESV Schmöckwitz	

13.11.	Herbst-Kader-Langstrecke	
--------	--------------------------	--

Bredereiche

Die Pandemie ging auch an unserem Grundstück in Bredereiche nicht spurlos vorbei. In der ersten Jahreshälfte war es aufgrund der Vorgaben lange Zeit nicht möglich, dort zu rudern oder gar zu arbeiten. Entsprechend wuchs Gras über die Sache, so dass es bei Nutzungserlaubnis dann schwer war, erstmal wieder Ordnung herzustellen.

Im Juli ergab sich für einige Wochen die Situation, dass im Land Brandenburg das Rudern bereits wieder gestattet war, während Berlin noch abwartete. Die Wochenenden waren schnell reserviert, denn viele Vereine kennen unser Grundstück, aber nicht allen konnten wir nachkommen. Die verschiedenen Probleme wie Quarantänen oder auch Unsicherheiten, verhinderten dann aber so manchen Gruppenbesuch. Im Spätsommer holte dann auch Hevella die ausgefallene Pfingstfahrt nach, die Berichterstattung war ja bereits hier in der Clubzeitung zu lesen. Unsere größte Besuchergruppe – der Sportjugendclub Wildwuchs – war dieses Jahr auch nicht da,



denn das Jugendamt Spandau hatte bereits frühzeitig alle Ferienerreisen abgesagt. Ob und wie das zukünftig weitergeht, werden wir nach dem Ruhestand der Leiterin Brigitte Fuchs, sehen. Vielleicht besteht ja gerade nach der Pandemie wieder Reisebedarf, zumal ja auch alle ihre Begeisterung für Outdooraktivitäten entdeckt haben...

In schöner Regelmäßigkeit war ich dann mit Heiko draußen um großflächig Rasen zu mähen, den Steg freizuhalten, wildwucherndem Hopfen den Kampf anzusagen, Totholz aus den Bäumen zu schneiden, Müll (gelber Sack) und Grünschnitt abzufahren oder die alten Stegbohlen aus Tiefwerder nach Bredereiche zu bringen. Hierbei hatten wir insbesondere Hilfe unserer Twins Dennis und Tom, aber auch von Annette und Uli, Dirk, Martin und Nicole – sowie von den „Pfingst“fahrern. In diesem Jahr haben insbesondere Uli und Annette dafür gesorgt, dass vor unserem Sanitärcontainer eine neue Pflasterung entstand, samt Halterung für die Türen. Zudem wurde auch die Spüle wieder angebracht, die nunmehr auch über warmes Wasser verfügt, welches bisher immer mit Schüsseln geholt werden musste. Ein Schlüsselsafe gewährleistet jetzt die unkomplizierte Nutzung, wovon bereits eifrig Gebrauch gemacht wird. Für Besuchergruppen wurden wichtige Infos schriftlich verfasst, mal sehen ob der teils augenzwinkernde Appell auch zu besserer / ordentlicher Nutzung führt – denn mit einer formalen Hausordnung allein wäre es auch nicht getan.

Eine Apfelernte musste erst gar nicht entfallen, denn unsere Bäume haben nunmehr im zweiten Jahr kaum geeignete Äpfel getragen. Ob das nun an den trockenen Sommern lag oder die Bäume einfach mal pausieren, werden wir beobachten. An sich sollte ja so dicht am Ufer kaum Wassermangel herrschen? Positiv dabei ist, dass der Aufwand zum Harken vor dem Rasen-

mähen deutlich geringer war. Der herbstliche Lockdown hat einen geplanten größeren Arbeitseinsatz dann verhindert. Somit haben wir nun in drei Besuchen allein Laubmassen geharkt. Dirk hatte vorgeschlagen, die Bäume zu beschneiden, das sollten wir nunmehr alsbald nachholen. Gartenpflege ist ja aktuell immer noch erlaubt und gilt als triftiger Grund, sich draußen zu bewegen und auch die 15km-Bewegungszonen zu verlassen.

Ein Projekt bleibt noch unser Unterstand, der inzwischen aufgrund der letzten Stürme ziemlich löchrig geworden ist. Auch das Dach hat nun Lüftungslöcher und ist nicht regendicht. Lediglich die vor einigen Jahren ausgetauschte Wasserseite ist noch „fit“. Den Zaun haben wir mehrfach von Hopfen befreit, der diesen schon beschädigte. Auch andere Büsche wurden zu-rechtgeschnitten und somit auf Abstand gebracht. Die Südseite muss aber wohl dennoch mittelfristig erneuert werden.

Nun hat das Jahr 2021 bereits begonnen und die kommende Saison ist überhaupt nicht abschätzbar. Ab wann wieder „klassischer“ Ruder- und Zeltbetrieb möglich ist, kann heute noch niemand sagen. Klar ist aber, dass das Grün bald wieder wächst und die Routineaufgaben starten. Wer uns dabei mal unterstützen mag, kann sich gerne an mich wenden. Insbesondere ab Sommer brauchen wir mehr Hände, denn ich werde aufgrund einer größeren OP und folgender Reha länger ausfallen. Ansonsten können wir aber hoffentlich auch bald wieder das Grundstück für Erholung, Gemeinschaft und schöne Rudertouren nutzen!!!

Klaus Sareika

Rudern für ein Ei

Manchmal müssen lange Traditionen erst wieder ins Leben gerufen werden. Wohl auch die an Neujahr stattfindenden Eierfahrten:

Es war einmal vor langer, langer Zeit, da ruderten am Neujahrstag viele Ruderer, teilweise noch grässlich „verkatert“ ihre erste Ausfahrt in Richtung eines anderen Rudervereins. Dort wurden sie mit einem hart gekochten Ei als erster Verein des Jahres empfangen und haben dann auch noch einen „ausgegeben“ gekriegt! So, endete das Märchen.

Lag es nun daran, dass die meisten Vereine aufgrund der Corona-Verordnungen geschlossen hatten? Vielleicht ja, wir wissen es nicht und probieren es im nächsten Jahr noch einmal... Festzustellen ist, dass wir alles gegeben haben.

Wir, das waren Martin, Carsten, Franziska und ich. Erst mussten wir unsere nicht rudern Partner überzeugen uns zu steuern, damit wir nicht Einer fahren brauchten. **Geklappt!** Dann mussten wir alle am Neujahrsmorgen aus den Betten kommen. **Geklappt!** Nun mussten alle Zweier unter Wahrung der Corona-Abstands-Regeln ins Wasser. **Geklappt!** Jetzt noch hoffen, dass der Regen aufhört. **Geklappt!** Eine Strecke im



Zweier mit Loch rudern. **Auch geklappt!** Einen offenen Spandauer Ruderverein zu finden....**leider nicht geklappt!**

War trotzdem schön und Glühwein hatte auch jedes Boot dabei, zum Glück. Besonders unsere steuernden Ehepartner konnten sich so etwas aufwärmen.

Frohes Neues Jahr!

Frauke

Sicherheit auf dem Wasser

Empfehlungen und Hinweise bei kaltem Wasser (zur Unterkühlung)

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es nicht ganz ungefährlich auf dem Wasser zu rudern. Das kalte Wasser bei einer Kenterung des Bootes, aber auch eine nicht den Wetterbedingungen angepasste Kleidung, können zu gesundheitlichen Schäden führen. Unsere Übungsleiter, Obleute und Trainer wurden zu diesen Themen ausgebildet und achten sehr darauf alle Empfehlungen zu beachten. Es ist jedoch auch jeder selbst für sich verantwortlich. In den nachfolgenden Zeilen könnt ihr dazu einen Auszug aus den Hinweisen und Empfehlungen des Deutschen Ruderverbandes lesen. Ich hoffe sie helfen weiter unsere Sicherheitsstandards weiter zu verbessern.

Gruß Frauke

B. Hinweise und Empfehlungen

1. Wetterbedingungen

Die Umfeldbedingungen wie Wassertemperatur, Wind, Niederschlag und Seegang sollten sorgfältig beobachtet werden, um daraus spezifische Sicherheitshin-

weise für den jeweiligen Rudertag abzuleiten und festlegen zu können (siehe Ziffer 3).

2. Kleidung

Es sollte Kleidung getragen bzw. mitgeführt werden, die an die Umfeldbedingungen angepasst ist

und davor Schutz bietet. Der Körper sollte damit trocken gehalten und gegen Wärmeverlust isoliert werden.

3. Vorsichtsmaßnahmen

Bei Wassertemperaturen von oder unter 10 °C (50 °F) oder bei widrigen Wetter- und Umfeldbedingungen sollten entsprechende Vorsichts- und Sicherheitsmaßnahmen erwogen werden, z. B.

- Warnung, das Rudern zu unterlassen,
- Empfehlung, nur mit Schwimmhilfe oder Rettungsweste auf Wasser zu gehen,
- Mitführen eines Schallsignalgerätes,
- Mitführen von Beleuchtung beim Rudern in der Dämmerung oder
- Ausfahrt nur in Begleitung eines Motorbootes, das auch eine ausreichende Anzahl von Schwimmhilfen bzw. Rettungswesten für alle Rudernden im größten begleiteten Boot mitführt.

C. Unterkühlung

Unterkühlung tritt ein, wenn der gesamte Körper auf eine sehr viel niedrigere als die normale Körperkerntemperatur abgekühlt wurde, z. B. unter 35 °C verglichen mit der normalen Körperkerntemperatur von 37 °C. Dies

sollte unter allen Umständen vermieden werden.

- "Kleide dich so, dass Du nicht frierst" - Mehrere Schichten (dünne) Kleidung sind wirksamer als ein dickeres Kleidungsstück - ("Zwiebeleffekt"). Die äußere Schicht sollte wind- und wasserdicht sein.

- Feuchte Kleidung erhöht erheblich das Risiko für Auskühlung. Unter feucht-nassen Bedingungen kann Funktionskleidung zur Auskühlung beitragen, weil sie durch Feuchte ihre Wärmeisolationseigenschaften verliert. Deshalb ist unter solchen Bedingungen Wolle für die Bekleidung vorzuziehen, da sie auch in feuchtem Zustand noch ihre Wärmeisolationseigenschaft behält.

- Trinke keinen Alkohol bei kalten Wetterbedingungen und verteile auch keinen. Alkohol beschleunigt den Wärmeverlust genauso wie er Fehleinschätzungen fördert. Zudem beschleunigt Alkohol die kalteinduzierte Urinausscheidung, damit kann es leichter zum Volumenmangel und Schock kommen.

- Sei aufmerksam für Anzeichen von Unterkühlung bei dir selber und anderen.

Betreuer und Trainer von Kindern und Jugendlichen müssen sich der Risiken bei Kälteeinwirkung für die ihnen Anvertrauten besonders bewusst sein. Diese erhöhen sich, wenn Arme, Beine oder

Kopf der Kälteeinwirkung ausgesetzt sind.

Wasserunfall

Wenn eine Person ins Wasser gefallen ist, verliert ihr Körper schnell Wärme. Um den Wärmeverlust zu reduzieren, sollte die Person die Kleidung anbehalten, mit Ausnahme von schweren Mänteln oder Stiefeln, die die Person herunterziehen könnten. Schwimmen ist mit erhöhtem Wärmeverlust und Verlust von wertvollem Zucker in der Muskulatur verbunden. Mit der Auskühlung wird die Muskulatur schnell steifer und ab 28 °C Körperkern-temperatur ist keine Kontraktion mehr möglich. Die freie Schwimmstrecke ist drastisch eingeschränkt, wenn der Wasserunfall in erschöpftem oder ermüdetem Zustand erfolgt. Deshalb ist generell der Verbleib am Boot oder die Nutzung einer Schwimmhilfe sicherer. Möglichst viele Körperteile sollten über dem Wasser sein, ebenso sollte bei einer Kenternung das sofortige Wiedereinsteigen ins Boot erfolgen. Plötzliches Eintauchen in kaltes Wasser kann eine Schockwirkung auslösen und man sollte Sportler darauf hinweisen, möglichst nicht mit dem Gesicht unterzutauchen. Folgeerscheinungen können sein:

- Unterbrechung der normalen Atemtätigkeit - Atemstillstand;

- Unfähigkeit schwimmen zu können selbst bei geübten Schwimmern;
- Verwirrung und die Unfähigkeit, auf einfache Anweisungen zu reagieren.

Bei Verdacht auf Unterkühlung sollte unbedingt die Körperkern-temperatur mit einem Ohrthermometer gemessen werden. Bei Unterkühlungen von unter 35 Grad Körperkerntemperatur ist immer ein Notfall gegeben. Die Aufwärmung bei diesem Notfall muss auch bei Bewusstsein unter klinischen Bedingungen erfolgen. Im Zweifel muss beim Kälteunfall immer medizinische Hilfe bzw. ein Notarzt gerufen werden. Nachfolgende Hinweise gelten für die Wiederbelebung und Notfallversorgung bei Unterkühlung.

D. Symptome und Anzeichen von Unterkühlung

Die folgenden Symptome und Anzeichen bzw. Auffälligkeiten können einzeln oder gleichzeitig auftreten:

- unerwartetes und unvernünftiges Verhalten, möglicherweise begleitet von Klagen über Kälte und Müdigkeit,
- physische und mentale Lethargie mit Unvermögen, Fragen oder Anweisungen zu verstehen,

- undeutliches Sprechen,
- heftiger und unkontrollierter körperlicher und sprachlicher Gewaltausbruch,
- Versagen oder Abnormalität beim Sehen,
- Zuckungen,
- fehlende Kontrolle der Glieder, Gleichgewichtsstörungen und Klagen über Gefühlslosigkeit und Krämpfe,
- allgemeiner Schock mit Blässe und Bläue von Lippen und Hand- oder Fußnägel,
- langsamer, schwacher Puls, Keuchen und Husten.

Im Stadium I der Hypothermie von 35 - 32 °C Körperkerntemperatur ist der Patient wach, aber erregt, Kältezittern ist noch möglich. Im Stadium II von 32 - 28 °C ist der Patient inaktiv, das Kältezittern sistiert und er ist wenig ansprechbar, darunter kommt es zu Bewusstseinsverlust. Auch nach der Bergung einer länger im Wasser befindlichen Person besteht noch für längere Zeit Gefahr. Wichtig ist jeden weiteren Wärmeverlust zu vermeiden, insbesondere weil die Wärmeproduktion in den abgekühlten Muskeln verschlechtert ist oder nicht mehr funktioniert. Deshalb muss der Patient vor Regen und Wind geschützt werden. Bis zum Eintreffen von Rettungsdiensten sollte eine Wiederaufwärmung ver-

sucht werden im Sinne einer Wärmepackung mit einer Wärmeschutzdecke, Wolldecke oder Biwacksack, womit der Patient - evtl. auch mit einer zweiten Person zur Wärmespende - eingehüllt wird. Gegebenenfalls können auch warme Getränke gereicht werden, solange der Patient wach ist und schlucken kann.

Vorbeugung ist immer die beste Vorgehensweise!

Quelle: <https://www.rudern.de/sicherheit> (abgerufen am: 19.01.2021).
DRV-Sicherheitshandbuch: Auszug, 7. Auflage 2020, S. 23 ff.

Morgenrudern 31.7.20 & Morgenruder-Abschlussfrühstück 12.12.20

Morgenrudern am Freitag, 31.7.20: Gerd Kalbhenn hatte mir einen Tag vorher berichtet, dass Barbara und Ingo in Urlaub sind und sich bis dahin nur Gabi Hengst vom FRCW zum Morgenrudern angemeldet hat, deswegen müsste er es leider absagen. Kurzentschlossen gab ich ihm meine Zusage, denn in diesen Pandemiezeiten hatte ich es in 2020 tatsächlich noch nicht geschafft daran teilzunehmen und einmal im Jahr war Pflicht!

Freitagmorgen klingelte der Wecker um 5:00 Uhr, so gar nicht meine Zeit :), trotzdem schnell raus aus den Federn, rein in die Ruderklamotten, fix noch eine Scheibe Toastbrot verspeist und , mit Wurst und Käse fürs anschließende Frühstück nach dem Rudern bewaffnet, ab zu Hevella. Dort konnten dann Gerd, Gabi und ich fast pünktlich um 6:00 Uhr im Pro aufs Wasser gehen und die übliche 10 km Ausfahrt in Richtung Grunewaldturm beginnen. Es war der blanke Wahnsinn. Wunderschönes Wetter und spiegelglattes Wasser. Ich mit Maske auf dem Steuerplatz...das Leben ist schön!

Zurück bei Hevella endlich Frühstück und das sogar im Freien. Wo bei...drinnen durfte ja es ja sowieso nicht sein, wegen der Verordnungen der Pandemie. Nachdem alles wieder an Ort und Stelle war, Boot und Frühstücksgeschirr, ging es vergnügt und gar nicht mehr müde nach Hause.

Morgenrudern-Abschlussfrühstück am Freitag, 12.12.20: Abgesagt, da erneuter Lockdown ab 1.11.20. Wie schade, aber in 2020 musste



ja Vieles abgesagt werden... Hauptsache wir bleiben gesund!

Als ich bei mir an diesem Morgen mit Frühstück gerade fertig war, klingelte es an meiner Wohnungstür. Eine Nachbarin brachte mir ein kleines Päckchen, welches vom Absender Barbara Gering kam. Ein Päckchen..hab ich ja seit Frauukes „Vergissmeinnicht“ im Frühjahr, lange nicht bekommen. Was da wohl drin sein mag?

Nun, die Überraschung ist dir gelungen, liebe Barbara, ein komplettes Frühstück in Miniformat, selbst die Tischkerze war dabei! Danke!!

In der beigefügten Tagesordnung konnte man auch das Ergebnis vom Morgenrudern 2020 nachlesen und hiermit gebe ich das im Namen von Barbara gerne bekannt:

Morgenrudern – Ergebnisse für 2020

Teilnehmende Gäste:

- 1. Gabriele Hengst (FRCW) mit 100 km / 10 Fahrten

Teilnehmer von Hevella:

- 1. Gerd Kalbhenn, Barbara Gering, Ingo Gering mit je 80 km / 8 Fahrten
- 2. Gert Josepeit mit 50 km / 5 Fahrten
- 3. Martina Hartnigk mit 40 km / 4 Fahrten

- 4. Sabine Schweig mit 30 km / 3 Fahrten
- 5. Monika Guha , Monika Tampe mit je 10 km / 1 Fahrt

Glückwunsch an alle Teilnehmer und mit der Hoffnung auf viele schöne Morgenruderfahrten in 2021!

Monika Tampe



Die Hevella-Jugend und ein Haufen Wettbewerbe

Was macht eigentlich die Hevella-Jugend zur Zeit?

Am 29. Oktober 2020 hatte unser erster und einziger Hallensporttermin stattgefunden und damit auch der letzte Trainingstag im vergangenen Jahr. Das ist jetzt schon fast drei Monate her. Uns Trainern und Betreuern war es wichtig, den Kontakt zu unserer Jugendabteilung nicht zu verlieren. Nach einem Monat haben wir daher bei jedem einmal durchgeklingelt und Anfang Dezember ist auch die „Hevella-Jugend-Corona-Challenge“ gestartet. Das Prinzip ist folgendes: Bis Ende Januar gibt es 2x pro Woche drei neue Sportübungen und für jede Wiederholung Punkte. Wer am Ende die maximale Punktzahl erreicht hat, bekommt einen Hauptgewinn und wer eine Mindest-Punktzahl erreicht einen kleinen Mitmach-Preis. Und zu Weihnachten gab es auch ein kleines Geschenk. :)

Die Einschränkungen bieten ein Meer an Möglichkeiten!

So sind wir nicht die einzigen, die Motivation über Wettbewerbe schaffen wollen:

1. Der Nudelsprint ist dieses Jahr nicht ausgefallen. Mit den Nudelsprint 19d(igital) durfte man die Strecke auf einem Concept2 zurücklegen und mit einem Selfie einsenden. Die Ergebnisse sind bereits auf der Homepage von Hellas-Titania online. Neun Kinder und Jugendliche haben teilgenommen und teilweise sehr gute Ergebnisse erzielt!
2. Die BRJ hat eine Challenge für Kinder bis einschl. Jrg. 2007 gestartet. Das Ziel ist es 127,5 km auf dem Ergometer und/oder durch Joggen bis Ende Februar zurückzulegen. Dies ist die Strecke von Saffonia über den Wannsee nach Köpenick zurück nach Tegel. Eine schöne Idee. :)
3. Auch für **alle Altersklassen** gibt es Wettbewerbe: Die Deutsche Schüler-Ergometer-Challenge ist nicht nur für Schüler! Fahrt im Januar 3000m, im Februar 1000m und im März 350m auf dem Concept2 und reicht die Ergebnisse auf www.ergocup.de ein. Auf rudern.de —> Panorama vom 16. Okt. gibt es weitere Informationen.

4. Bis Ende Januar geht noch das Ruderbingo vom DRV! Unter dem Motto „Fit bleiben und Gutes tun“ wird man vor sportliche und nachhaltige Aufgaben gestellt. Weitere Informationen: www.rudern.de/ruderbingo

5. Das ist euch alles zu anstrengend? Und draußen ist es zu kalt? Dann versucht es mal mit Fraukes 7-min-Workout! Es gibt zwar keinen Preis, aber ein gutes Gefühl, wenn man es durchgezogen hat. Im Hevella-Ticker vom 24.11. findet ihr die Details. Darüber hinaus macht die @deutsch_ruderjugend auf Instagram auch einen Workout Wednesday.

Viel Spaß beim Mitmachen!

Sonja

Weihnachtsgeschenke für die Hevella-Jugend



Scheine für Vereine

Danke an alle, die fleißig für uns gesammelt, gescannt und abgetippt haben! Insgesamt sind 1670 Scheine zusammen gekommen. Mit Eurer Hilfe konnten wir sogar drei coole Prämien eintauschen. Jetzt gibt es Kino und Feste mit ordentlich Sound, Samstagnachmittage mit leckeren Waffeln und fordernde Stabi-Sporteinheiten.



Info Sport

Liebe Hevellen,

zu Beginn des neuen Jahres 2021 grüße ich euch ganz herzlich und wünsche euch von Herzen ein gutes neues Jahr. Möge es ein gutes Jahr, trotz Corona, für Hevella werden, auf das wir einmal zufrieden zurückschauen können.

Auch zu Beginn dieses Jahres stecken wir noch mittendrin in den besonderen Herausforderungen, die uns seit Monaten im alten Jahr in Atem gehalten haben und ein Ende in den nächsten Wochen ist noch nicht in Sicht. Trotzdem haben wir es auch in den letzten Monaten, wie auch schon im ersten Lock-down, geschafft Kontakte zu halten und neue Informationen weiter zu leiten. Dies geschah über die sozialen Medien (Whatsapp, Facebook, Instagram, SMS und E-Mail, Facetime oder Videokonferenzen), aber auch oft telefonisch und sogar auch persönlich bei Spaziergängen zu Zweit.

Ich möchte im Rückblick auf das vorübergegangene Jahr herzlich danken für eure Treue, die ihr unserem Club haltet. Ich bin mir bewusst, dass dies nicht selbstverständlich ist.

Manchmal erlebte ich auch voller Freude Zugewandtheit, verständnisvolle Worte und Rückendeckung ganz unvermutet an Stellen und von Mitgliedern wo ich es gar nicht erwartet habe. Vielleicht habt auch ihr solche positiven Situationen erlebt: Neues Verständnis im Team auf der Arbeit oder bei Familie und Freunden Entlastung und Unterstützung von der ihr gar nicht mehr ausgegangen seid?

Große Hoffnungen setze ich darauf, dass die neuen noch drastischeren Maßnahmen und die beginnende Impfstrategie bald zu einer Erleichterung führen werden.

Doch so lange müssen wir noch abwarten und dem Gesundheitsschutz den Vorrang geben.

Sobald die Fallzahlen gesunken sind und man sich wieder mit mehreren Personen treffen darf werden wir auch wieder auf das Wasser gehen können. Das Jahr ist noch lang und meine

Zuversicht groß.

Im Moment können wir uns nur zu Hause fit halten. Probiert doch mal mein 7-Minuten Workout aus oder geht an der frischen Luft spazieren, walken oder sogar joggen. Es besteht auch wieder die Möglichkeit sich Ergometer von Hevella auszuborgen.

Rudern ist im Moment leider nur bedingt möglich. Im Einer ist es, durch die kalte Jahres Zeit nicht ungefährlich und im Mannschaftsboot verboten. Haushaltsgemeinschaften dürfen jedoch im, zum Beispiel, Zweier rudern. Auch ein Rudern im Zweier mit „Loch“ bei zwei Personen die nicht einem Haushalt angehören ist gestattet. Beides haben einige von euch auch in den letzten Wochen ausprobiert. Wer daran Interesse hat kann sich bei mir melden und ich würde ihn unterstützen.

Lasst uns die Daumen drücken, dass es bald wieder besser wird. Auch der Landesruderverband blickt zuversichtlich in die Zukunft und hat seine Termine zu Veranstaltungen und Regatten versendet. Ihr findet sie am Anfang der Clubzeitung.

Bleibt gesund und haltet euch fit!

Mit sportlichen Grüßen

Frauake



Spaziergang

Vorstandstreffen im Videochat



Kontakt halten digital

Eine neue Zapfanlage

Hallo liebe Ruderer,

ich wünsche Euch das ihr Gesund durch das Jahr 2021 kommt. Wir haben ja einen Grund zur Hoffnung, dass bald wieder ein normales Clubleben stattfinden kann. Wie ich das sehe wird dieses aber erst im Sommer 2021 sein. Das ist aber kein Grund zu Verzweifeln, denn Schritt für Schritt kehren wir zur Normalität zurück.

Mein Team und ich stehen auf jeden Fall in den Startlöchern, wenn es heißt: Internes An-rudern und/oder Sommerfest.

Wie auch immer wir es nennen werden: Es wird ein Fest, wenn wir dem Virus ade sagen. Last uns zuversichtlich sein und uns auf gemeinsame Aktivitäten freuen. Es wird legendär.

Auf diesem Wege möchte ich mitteilen, dass wir jetzt eine eigene mobile Zapfanlage haben. Sie kann auch an Clubmitgliedern verliehen werden.

Zeit: max. 3 Tage

Unkostenbeitrag: 20 €

Wichtig: Nach Gebrauch ist die Anlage, genau nach Anleitung, gründlich zu reinigen.

Die Zuständigkeit obliegt bei mir oder meinem Ausschuss!

Ich würde mich freuen wenn wir diese Zapfanlage bald ohne Einschränkungen zum ersten Mal benutzen können.

Prost, und last es Euch gut gehen.

Euer Dirk Opgen-Rhein

Stellv. Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen



Anleitung: Bier(-zapfanlage)

Hallo Leute,

Ich werde in diesem Artikel ein wenig über die Handhabung einer Zapfanlage aufklären und über die Haltbarkeit von Bier in Fässern berichten. Ich glaube, es besteht Bedarf der Aufklärung. Euer Dirk.

Wie lange ist Bier haltbar?

Die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums

Da Bier zu den Lebensmitteln gehört, ist es gesetzlich festgelegt, dass ein Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt sein muss. Dieses besagt aber nicht aus, dass das Bier direkt am nächsten Tag nicht mehr genießbar ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist einzig eine Angabe, bis zu welchem Zeitpunkt sich die Konsistenz, der Geschmack und die Farbe der Lebensmittel nicht ändern dürfen. Sie können Ihr Bier daher auch noch nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums trinken, sofern

- es nicht muffig riecht,
- sich keine Flocken abgesetzt haben und
- es normal schäumt.

Bei Flaschenbier stellen Sie die Flockenbildung sehr leicht fest. Bewegen Sie die Flasche einfach ein wenig, trübt das Bier ein, sollten Sie es nicht mehr trinken.

Natürlich bezieht sich das Mindesthaltbarkeitsdatum stets auf ungeöffnete Flaschen und Fässer. Einmal geöffnet, sinkt die Haltbarkeit drastisch.

Warum ist Bier nicht unbegrenzt haltbar?

Das deutsche Reinheitsgebot verhindert, dass Bier über einen sehr langen Zeitraum haltbar bleibt. Da das Gebot vorschreibt, dass nur ganz spezielle Stoffe zur Herstellung genutzt werden dürfen, sind beispielsweise konservierende Mittel nicht erlaubt. Sprichwörtlich fehlt dem Bier die Chemie, die andere Lebensmit-

tel für eine lange Zeit konserviert. Zudem ist der **Alkoholgehalt** zu gering, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Besitzt ein Bier eine sehr lange Haltbarkeit von mehreren Monaten bis Jahren, ist wahlweise der **Alkoholgehalt** höher, oder aber, das Bier wurde während der Herstellung stark erhitzt. Durch die Erwärmung wird der Hopfen pasteurisiert, wodurch sich die Haltbarkeit wieder verlängert.

Wie lange können Sie geöffnetes Fassbier trinken?

Einige Bierzapfanlagen schaffen es, dass Sie Bierfässer bei **dauerhafter Kühlung** durchaus für **Zwanzig bis Dreißig Tage** lang nutzen können. Allerdings müssen in diesen Fall besondere Punkte beachtet werden. Die Kühlung darf nicht ausfallen, zudem darf das geöffnete Fass nicht mit Sauerstoff und somit mit Keimen in Berührung kommen. Es muss darauf geachtet werden, dass das Fass luftdicht bleibt. Sitzen die Anschlüsse nicht fest oder lösen Sie das Fass von den Anschlüssen, können Keime in das Innere des Fasses dringen und das Bier verschmutzen. Gleichfalls sinkt der Kohlensäuregehalt des Bieres, sofern die Kohlensäure nicht erst beim Zapfen hinzugegeben wird.

Anleitung: Zapfanlage richtig reinigen

Die folgende Anleitung bezieht sich nur auf Zapfanlagen für den privaten Gebrauch. In der Gastronomie werden komplexere Geräte verwendet, die zudem strengeren gesundheitlichen Auflagen unterliegen.

Die Auffangschale und Abtropfplatte ist nach jedem Gebrauch zu entnehmen und zu reinigen. Verwenden Sie dazu heißes Wasser, Spülmittel und einen sauberen Lappen.

Auch der Zapfhahn und das Schlauchendstück sollten Sie nach jeder längeren Nutzung ausbauen und reinigen. Dazu eignet sich ebenfalls Spülmittel und warmes Wasser.

Für die Reinigung der Schläuche wird oft ein Reinigungsballon mitgeliefert. Damit können Sie das Spülwasser durch den Schlauch pumpen. Achten Sie darauf, dass das Wasser dabei nur warm und nicht heiß ist, damit der Schlauch nicht porös

wird. Spülen Sie den Schlauch anschließend mehrfach mit klarem Wasser durch.

Wird die Anlage für längere Zeit nicht genutzt oder wird ein neues Faß angeschlossen, sollten Sie auch die komplette Zapfeinheit reinigen. Auch hier ist wieder ein Ausbau und eine Reinigung mit Spülmittel notwendig.

FAZIT

Ich lerne daraus, dass unser Zapfanlagen nicht von Jedem benutzt werden darf, dass ich mich mehr darum kümmern muss und ein Fass innerhalb von 20 Tagen leer sein muss! Außerdem wird die Zapfanlage in der Bar zu gegebener Zeit von mir gereinigt und beim nächsten Anlass wieder in Betrieb genommen. Solange bleibt die Bar geschlossen. Die Zapfanlage ist für uns alle Tabu. Es bleibt uns momentan nur der Griff zur Flasche.

Der Durchlaufkühler PYGMY 25 dient zur Ergänzung für unsere Events: z.B. An- und Abrudern, Sommerfest in Bredereiche etc.

Ich wünsche Euch in diesem Sinne Gesundheit und ein wenig Frohsinn in diesen Zeiten.

Euer Dirk der Opgen-Rheiner



Unser neuer E-Dreier...

... wartet noch auf seinen Namen

Kurz vor Weihnachten kam unser Anfang des Jahres, beim Bootsbau Baumgarten, bestellter E-Dreier + im Clubhaus an. Diesen Kauf hatten wir auf der Jahreshauptversammlung gemeinsam beschlossen und dieses Boot wurde vollständig durch Spenden der letzten Jahre finanziert. Danke auf diesem Wege auch noch einmal allen Spendern.

E- Dreier sind reine Wanderboote. Sie sind schwerer und breiter als C- Boote. In den letzten Jahren hat sich jedoch gerade beim Gewicht und Material sehr viel getan. Waren es früher einmal richtige „Schlachtschiffe“ bei denen der Steuermann wie ein König auf seinem Steuerplatz thronte, sehen sie heute fast schon schlank wie C- Boote aus.

Auch unser Boot hat nun diese Karbon-Kevlar-Kunststoff-bauweise und nur einen Innenausbau aus Holz (ähnlich wie unser Zweier Pro). Durch den **tiefen Einstieg** (keine Bodenbretter, sondern ein begehbare Boden) wird es für den ein oder anderen etwas leichter beim Ein- und Aussteigen sein. Auch die **Rollsitze** sind etwas anders. Sie haben keine Löscher, sondern nur Vertiefungen, sind breiter und aus Karbon. Wir werden sehen, ob der „Popo“ weniger schmerzen wird. Das **Stemmbrett** hat nicht nur eine Ausklinkungsfunktion zur Sicherheit, sondern auch noch das neue Schnellverstellungssystem von Meyenburg.

Auch über die drei neuen Paar Skulls können wir uns



sehr freuen, denn sie sind nicht aus Holz, sondern aus Kohlefaser und haben keine Macon, sondern die BigBlade Form. Somit macht Hevella endlich den richtigen Schritt in die Zukunft auch für das Wanderrudern diese Skullausführungen zu nehmen.

Alles in allem ein modern ausgestattetes Boot mit den neusten Standards.

Nun müssen wir nur noch hoffen, dass wir irgendwann einmal wieder in größeren Menschengruppen zusammenkommen dürfen, um diesen Dreier auch taufen zu können.

So lange muss er noch in der Bootshalle auf seinen Namen warten...

Frauke

Mitgliederbewegungen 2020

Eintritte

Noah Otto

Jean-Pierre Schmakies

Joachim von Bonin

Austritte

René Friedrich

Lennard Scheelk

Ilona Reinicke (†)

Monika Schneider

Annette Stoeckel

Bedingungen zum DRV-Fahrtenabzeichen 2021

vom 01.01. - 31.12.2021

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. (Übersichtstabelle auf der folgenden Seite)

Annette Stoeckel

Bedingungen zum DRV-Fahrtenabzeichen 2021

Alter	Jahrgang	Gesamt-km	davon Wanderfahrten
-------	----------	-----------	---------------------

Herren

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

Damen

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

**Menschen mit Behind. mit
mind. 50% GdB
ohne Altersbegrenzung**

500 100

Jugendliche

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

Spendenliste 2021

Name des Spenders	Ifd. Sportbetrieb	Terrasse (Dach)	E-Dreier	C-Vierer	Handicaps	Sanitär-container	Breder-eiche
Tessmer						200 €	
Hengst (FRCW)							100 €
Regenbrecht (Brabu)	100 €						
Hartnigk	500 €						
Bezirk Spandau						491,52 €	
Bukowski			1.310 €				
Goethe				2.000 €			
Borgmann (RGLD)			800 €				
Krüger				200 €			
Gabert	250 €						
von der Grün					300 €		
Pitts (Brandenburgia)	100 €						
Seiffert	200 €						
Gering		700 €		1.000 €			
Herrmann	50 €						
Hoffmann				1.000 €			
Gierke			500 €				
Reinicke	1.550 €						
Sommer	200 €						
Eichler			1.000 €				
Opgen-Rhein				100 €			
Tampe, M.				1.000 €			
Schwithal/ Hintzelmann				1.000 €			
Stoeckel		2.200 €					
Sareika	200 €						
Sanchez de la Cerda				150 €			
	3.150 €	2.900 €	3.610 €	6.450 €	300 €	691,52 €	100 €

Summe = 17.201,52€

Daten von Annette Stoeckel

Unsere 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, wenn ihr das möchtet und ich werde euch in einen Verteiler aufnehmen.

Dies bedeutet NICHT, dass die gedruckte Clubzeitung abgeschafft wird. Ihr werdet weiterhin, wie gewohnt, eine gedruckte Ausgabe erhalten.

Sonja Friese



Social Media



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



Geburtstagskinder bei Hevella

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

Januar

12.	Frauke Tampe-Falk
13.	Jasmine Tessmer
15.	Lina Goethe
28.	Ralf Ludwig



Februar

6.	Jurek Goethe
11.	Ralf Jahnke
13.	Clara von der Grün
20.	Dirk Opgen-Rhein
20.	Stefan Blechschmidt
21.	Martina Sommer
24.	Rainer Bukowski
25.	Brigitte Schur

März

11.	Annette Stoeckel
12.	Joel Volbert
25.	Maurice Croissier
30.	Sonja Friese



April

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



= runder Geburtstag

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

Internet: 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.

Heft Erscheinungs- Redaktions-

Nr.	termin	schluss
1	Ende Jan.	11.01.
2	Ende April	05.04.
3	Ende Juli	05.07.
4	Ende Okt.	04.10.

Änderungen vorbehalten

Artikel und/oder Bilder bitte per E-Mail an: s-friese@hotmail.de

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



Redaktion und Layout:

Sonja Friese



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 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