

RCP - Info



2022

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des 1. Vorsitzenden	2
Aus dem Bootshaus	4
Kraftraum Indoortraining	6
Fr. Carstens, die Reise geht weiter	8
Anrudern 09.04.2022	10
Hamburger Staffelnrudern 18.06.2022	13
Sternfahrt zum RC Süderelbe 09.07.2022.....	15
Sternfahrt zu den Wikingern 23.07.2022.....	17
Abrudern zur RG Hansa 08.10.2022	19
Matjesregatta 15.10.2022	21
Termine 2023.....	23

Vorwort des 1. Vorsitzenden

Liebe Vereinsmitglieder, die seit fast drei Jahren bestehenden Einschränkungen durch Corona wurden schon zu einem großen Teil aufgehoben. Der Sportbetrieb konnte sich wieder stabilisieren. Alle für das Jahr 2022 geplanten Sternfahrten sowie das An- und Abrudern wurden durchgeführt und erfreulicherweise nahmen auch Mitglieder unseres Vereins daran teil. Mit der Matjesregatta und dem Staffeldrudern beteiligten wir uns an zwei Regatten und viele Neueinsteiger konnten zum ersten Mal Wettkampfluft schnuppern. Bei einer weiteren Bootstaufe wurden zwei neue Vierer und zwei Einer offiziell in den regulären Ruderbetrieb integriert. Der Holzvierer Fr. Carstens wurde verkauft, darf auf ein neues Leben hoffen. Die Anfängerausbildung und der reguläre Ruderbetrieb verliefen weitgehend störungsfrei. Das Hallentraining hat begonnen und die Ausbildung von Obleuten entwickelt sich. Friede, Freude, Eierkuchen könnte man meinen. Gleichzeitig sind aber auch andere weltliche Dinge in den Vordergrund getreten. Der Krieg in der Ukraine, die damit verbundene Inflation und die gestiegenen Energiepreise, das alles ist nicht schön. Auch im Verein gibt es weiterhin einiges zu tun. Die Renovierung des Bootshauses in der einen oder anderen Form wird noch längere Zeit ein Thema sein. Arbeiten, die bisher unermüdliche Helfer übernehmen, müssen zumindest teilweise langsam in neue Hände übergeben werden. Hier ist also das Engagement der Mitglieder und des aktuellen Vorstands gefragt. Für die bisher geleistete Unterstützung bedanke ich mich natürlich herzlich und ermutige jedes interessierte Mitglied, sich ebenfalls einzubringen. Engagement wird immer gebraucht werden.

Innerhalb und außerhalb des Vorstands gibt es Ämter zu besetzen, und auch neben den Arbeitsdiensten werden wache Augen Aufgaben sehen, die erledigt werden können. Selbst werde ich das Amt soweit möglich bis Anfang 2024 fortführen. Euch allen wünsche ich ein angenehmes Weihnachtsfest nachträglich und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Daniel



Aus dem Bootshaus

Erfolgreiche Arbeitsdienste

Dieses Jahr wurden 4 Arbeitsdienste angeboten welche von zahlreichen Klubmitgliedern*in wahrgenommen wurden. Unter anderem wurden die Klubhausräumlichkeiten aufgeräumt, die Grünanlage gepflegt, der Fitnessraum umgestellt und diverse Arbeiten am Sportmaterial und am Vereinshaus getätigt. Wir bedanken uns an alle Helfer*innen.

Anstehende Umbauten

Eines unserer größeren Projekte ist die Modernisierung des Vereinshaus und der Grünanlage. Ziel ist die Renovierung der Aufenthaltsräume, die Sanierung der Bootshalle und das Erstellen eines Außenlagers für Kanus.

Aktuell wird die Renovierung der Vereinsräume diskutiert. Dabei geht es unter anderem um das Streichen der Wände sowie der Erneuerung des Bodens im Fitnessraum und gegebenenfalls der Fensterfront im Aufenthaltsraum.

Für die Sanierung der Bootshalle bedarf es einer genaueren Bestandsaufnahmen: Wie ist die Halle gegründet? Welche Ursache führt zu den Verpackungen in der Bodenplatte? Kann es durch eine „einfache“ Sanierung der Bodenplatte in Zukunft wieder zu Verpackungen kommen? Erschwerend kommt hinzu, dass die Uferwand östlich des Stegs größere Verformungen am Holm aufweist. Die Folgen zeigen sich bis zum jetzigen Kenntnisstand in

Form von Versackungen in der Rasenfläche unmittelbar vor der Uferwand. Wir stehen zurzeit im engen Austausch mit der Stadt Hamburg, um eine eventuelle Erneuerung der Uferwand seitens der Stadt voranzutreiben.

Dies stellt uns vor schwierigen Entscheidungen hinsichtlich unserer Finanzen, der zeitlichen Abfolgen und der Suche nach potenziellen Baufirmen. Sollte jemand eine gute Baufirma kennen, würden wir uns über einen Kontakt freuen.

Trotz aller Erschwernisse schauen wir positiv in das kommende Jahr 2023.

Max

Kraftraum Indoortraining

Wie Ihr vielleicht bemerkt habt, wurde der Kraftraum neu eingerichtet. Der Raum war ja ein einziger Hindernisparcours.

Es geht zunächst darum, hier einen Prozess anzustoßen und zu schauen, was wir an Geräten brauchen, und was nur einstaubt und Platz wegnimmt.

Die Grundausrüstung für das Raumkonzept besteht aus 2 Trainingskategorien: Krafttraining und Cardiotraining.

Für das Cardiotraining, also vor allem die Grundlagenausdauer aber auch zum Aufwärmen, haben wir die Ergometer.

Das Krafttraining dient zum Einen dazu, ganzjährig die Muskeln aufzubauen und zu erhalten, die durch das Rudern nicht trainiert werden. Durch den Aufbau einer umfassenden Stützmuskulatur kann man Rückenschmerzen und auch Sportverletzungen vorbeugen. Zum Anderen gibt es den Aspekt der Leistungssteigerung. Hier werden genau die Muskeln trainiert, die uns im Boot schneller werden oder technisch besser rudern lassen. Das sind vor allem die Beinmuskeln, aber auch die Schultern und die Rumpfmuskulatur. Es ist grob angedacht, eine Einführung in die wesentlichen Übungen zu machen. Grundsätzlich ist es immer besser, nicht alleine zu trainieren, damit ein zweites paar Augen die Bewegungsabläufe sieht.

Für unsere Ergos haben wir einen Satz Slides angeschafft:

Slides machen den Bewegungsablauf auf dem Ergometer weicher und damit dem Ruderschlag gegenüber ähnlicher. Steigt mal nachdem Ihr mit Slides gerudert seid wieder auf ein Ergo ohne Slides. Mit Slides

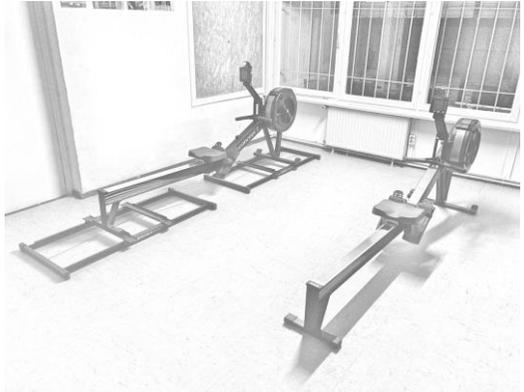
zu rudern macht das Training etwas anspruchsvoller. Die Koordination des Bewegungsablaufes wird besser trainiert. Man könnte auch mit 3 Slides einen Zweier Ergo bauen und mit 4 Stk. einen Dreier etc..

Nicht zu vergessen ist die Tischtennisplatte, die wir bewusst behalten haben. Schläger und Bälle haben wir auch griffbereit.

In der Herrenumkleide befinden sich noch Gymnastikmatten.

Bitte achtet darauf, dass nach dem Training wieder alles an seinen Platz zurückkommt. Auch die Ergos sollten im Anschluss gereinigt werden, damit sie gut laufen.

Wenn Ihr noch Wünsche oder Anregungen habt, kommt gerne auf uns zu. Wir wollen grundsätzlich erreichen, dass der Raum mehr Anklang und ganzjährig Verwendung findet. Nach 2 Jahren Pandemie ist das Indoortraining definitiv zu kurz gekommen.



Nick

Fr. Carstens, die Reise geht weiter



Eine ganze Weile schien es, dass niemand mehr unseren zweiten Holz-Vierer, die Fr. Carstens haben wollte. Der Vorstand hatte schon vor mehreren Monaten beschlossen, das Boot zu verkaufen. Schade eigentlich, weil es ruhig im Wasser lag und sich gut rudern ließ. Allerdings

sprachen die Statistiken des Fahrtenbuches für sich. Zu mögen schienen das Boot nur wenige. Fr. Carstens, gebaut von der nicht mehr existierenden Traditionswerft Friedrich Pirsch, war eine Leihgabe des ARV, des Apenrader Rudervereins. Apenrade liegt in Dänemark, kurz hinter der deutsch-dänischen Grenze und zu Vor-Corona Zeiten, gab es auch eine alljährliche Wanderfahrt dorthin. Der ARV hatte dem RCP das Boot überlassen, unter der Auflage, dass seine Mitglieder es nutzen können, wenn sie in Hamburg sind. In den ca. 11 Jahren, die ich mittlerweile im Verein bin, trat dieser Fall nie ein. Wie durften wir aber ein Boot verkaufen, das uns gar nicht gehört? Der ARV hatte dem Verkauf schon Ende 2021 zugestimmt, unter der Bedingung, die Hälfte des Kaufpreises zu erhalten. Nun hatte sich aber im ersten Anlauf über mehrere Monate hinweg bei einem Preis von 500 EURO niemand gemeldet. Um Platz zu schaffen, wurde der Vierer im Juli 2022 auf den Bootsanhänger gelegt. Niemand hatte aber damit gerechnet, dass sich nach den ersten Regenfällen eine Glasfasermatte vom Rumpf lösen würde, die von



Bootsbauer Olaf Wildeboer aus Hannover aufgebracht worden war. Wer sollte das Boot jetzt noch nehmen? Nick gab aber nicht auf und schrieb noch eine Anzeige, diesmal mit einem Preis von 200 EURO. Auf dem "Marktplatz" des DRV werden solche Boote auch schon mal

verschenkt. Aber siehe da, diesmal klappte es. Drei Interessenten meldeten sich und der Zuschlag ging nach Hannover, obwohl man hier zunächst nur an den Auslegern interessiert war und den Rest des Bootes zersägen wollte. Eine 13 jährige Schülerin, ebenfalls aus Hannover, hätte Fr. Carstens gerne in einem Schülerprojekt aufgearbeitet, musste aber schließlich einsehen, dass die Arbeiten zu umfangreich werden würden. Wie gesagt, kamen am Ende die Ausleger-Interessenten, um das Boot Ende Oktober über die Elbe zum RC Süderelbe zu rudern und es dort auf den mitgebrachten Hänger zu legen. Schnief, nun war es weg. Der Käufer, Rüdiger vom RGF, Ruderverein für das Große Freie, gab aber seinerseits nicht auf und schrieb sogar, ich solle nicht so pessimistisch sein. Auch er wollte das Boot lieber fahren sehen, als es zu zersägen. Er bot Fr. Carstens daher erst einem befreundeten Verein und schließlich einem Bootsbaumeister der namenhaften Bootswerft Rehberg an. Der fand Gefallen an dem Boot und wird es vermutlich zu seinem Heimatverein in Bremerhaven bringen. Rüdiger schickte Bilder der Renovierungsarbeiten. So können wir glücklich verkünden, dass Fr. Carstens ein zweites Leben geschenkt wurde. Vielen Dank an alle.

Daniel

Anrudern 09.04.2022

Nachdem uns Corona in den letzten Jahren bekanntermaßen auch das Ruderleben erschwert hat, war es in diesem Jahr endlich wieder so weit: es fand ein normales Anrudern statt! Und als wenn das nicht schon aufregend genug wäre führte uns die Fahrt diesmal - für einige zum ersten Mal - raus aus unserem angestammten Ruderrevier rund um die Alster, nämlich über die Elbe zum RV Bille, der zusätzlich zum Anrudern auch 125-jähriges Vereinsjubiläum zu feiern hatte. Entsprechend früh fanden sich also am Morgen des 09.04. sieben motivierte Ruder:innen am Verein ein, um die erste Frage des Tages zu klären: Sind die neuen Boote Zitronenjette und Bernebeke Elbetauglich? Sie sind es nicht, und so mussten farbige Tischtennisbälle darüber entscheiden, wer die Fahrt im gesteuerten Vierer antreten durfte. Mit etwas Verzögerung machten sich schließlich Steffi, Monica, Max, Daniel und Kristin auf den Weg - über die Außenalster zu den ersten Schleusen Richtung Elbe. Bei mäßigem Wetter - Wind, Regen, z.T. Schnee und vereinzelt Sonnenschein - ging es weiter durch die Speicherstadt und über die Norderelbe Richtung Tiefstackschleuse, die wir um 9:30 Uhr passieren wollten. Wir waren dann auch überaus pünktlich dort, nur leider öffneten sich die Schleusentore nicht wie angekündigt um 9:30 Uhr - wie wir später erfuhren aufgrund eines zu hohen Wasserstandes. Etwa eine dreiviertel Stunde trieben wir so bei z.T. starkem und eisigem Wind vor der Schleuse umher, ständig bemüht, nicht zu den Schleusentoren gedrückt zu werden oder uns in den Pollern zu verfangen. Gegen 10 Uhr wurden endlich die Tore geöffnet und eine inzwischen größere Anzahl von Ruderbooten wurde in die Gewässer

der Bille geschleust, in denen es deutlich ruhiger zugeht als auf der Elbe. Beim RV Bille war dann auch schon ordentlich was los, glücklicherweise ist das Vereinsgelände groß genug, so dass die vielen Boote an Land gelagert werden konnten.

Nach der langen Fahrt ging es erstmal zum üppigen Buffet - besonders die heiße Suppe war wirklich eine Wohltat! Ein Helbing am Mittag tat sein Übriges, um uns wieder aufzuwärmen ;-) Nachdem wir wieder zu Kräften gekommen waren, ging es auch schon wieder auf den Rückweg, schließlich wollten wir noch die Schleuse um 14:30 Uhr erreichen. Das wurde dann auch ganz schön knapp und führte zu einem kurzen Rennmanöver. Die größte Herausforderung des Tages erwartete uns jedoch auf der Norderelbe. Bei mittlerweile wirklich nicht mehr schönem Wetter mussten wir uns zumindest ein kurzes Stück auf dem „Hauptfluss“ zurücklegen - bei Gegenwind, für unsere Verhältnisse riesigen Wellen und gefühlt ohne sich von der Stelle zu bewegen (falls jemand jemanden kennt, der zu dem Zeitpunkt auf dem Ausflugsdampfer an der Elphi unterwegs war und ein Video von



unserer halsbrecherischen Fahrt gemacht hat: das hätten wir gerne).

Nach einer gefühlten Ewigkeit haben wir endlich die Schleusen erreicht, die uns in unser Heimrevier zurückbrachten. Zu den letzten Kilometern hatte niemand mehr Lust, aber wie sagt man so schön:

wat mutt dat mutt.

Am Ende hatten wir über 35 Kilometer auf dem Tacho, waren um eine abenteuerliche Erfahrung reicher und konnten uns am nächsten Tag über Muskeln freuen, von deren Existenz wir bislang noch nichts geahnt hatten. Kurz gesagt: Es hat sich gelohnt und wir freuen uns auf das Anrudern im nächsten Jahr!

Kristin



Hamburger Staffelrudern 18.06.2022



Die Vorfreude darauf, am 31. Hamburger Staffelrudern teilzunehmen, begann für mich persönlich unmittelbar in dem Moment, als ich die Veranstaltung auf unserer Info-Tafel sah. Mich motivierte ungemein die Vorstellung, unsere Teams zu organisieren und mit vielen anderen Vereinen den Spaß am Rudern zu teilen.

Am 18. Juni 2022 früh am Morgen brachten wir das für diesen Tag ausgewählte Boot „Schwan“ von unserem Vereinsgelände zum Ruderclub Germania, wo das Staffelrudern stattfand. Auch das Wetter hat mitgespielt: Hamburg zeigte sich von seiner besten Seite, warm und sonnig! Rudervereine aus Hamburg und ganz Deutschland waren mit ihren Booten vor Ort, einige auch mit der vereinsindividuellen Bekleidung. Peter hatte unsere Teams organisiert und mit René zusammen waren sie die Steuermänner für unsere verschiedenen Läufe. Es war ein Tag voller Enthusiasmus und Spaß mit so vielen Ruder*innen aus so vielen verschiedenen Vereinen! Vielen Dank an unsere Trainer*innen für ihre fortwährenden Schulungen und die Ermutigung, an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Auch den Organisator*innen ganz herzlichen Dank. Ich freue mich schon sehr auf das nächste Staffelrudern mit den Teams unseres Ruderclubs Protesia!

Monica



Sternfahrt zum RC Süderelbe 09.07.2022



Nach langer Pause ging es wieder los mit den Sternfahrten und anscheinend hatten nicht nur wir unsere Anlaufschwierigkeiten damit. Der RC Süderelbe hatte seine Rechnung ohne den Wirt gemacht und vergessen, dass am entscheidenden Tag gleichzeitig der Hamburg Triathlon stattfindet. Beinahe wäre es nichts geworden mit dem Ruderausflug. Peter hatte aber schon seine Beziehungen spielen lassen und uns beim Biller RC eingeladen. So konnten wir am

Ende doch mit recht stattlichen sechs Vereinsmitgliedern aufschlagen: Meike, Gabi, Jockel, Daniel, Katharina und eben Peter. Pünktlich um 10:00 ging es vom Bootshaus zwischen den Schrebergärten los. Pünktlichkeit war auch nötig, da die Tiefstack Schleuse immer nur einmal pro Stunde ihre Tore öffnet. Zwei Vierer und ein Dreier, alles mit Steuermann, waren unterwegs. Jetzt ging es einmal durch die Elbinsel. Nach etwa 2 Stunden kamen wir beim RC Süderelbe an und wurden mit roten und grünen Schnäpsen begrüßt. Es erwartete uns das gute Barbecue mit anschließendem Kuchen- Buffet und der musikalischen Untermalung durch die mittlerweile 40

Jahre alte Jazz-Band Hedgehog Stompers, die hier schon wenigstens zum 10. Mal spielte. Gegen 13:00 machten wir uns wieder auf den Heimweg. Unter den Billern kreisten gelegentlich die Schokoladen-Leckerli und dankenswerterweise konnten auch wir davon profitieren. Die doch recht ansehnliche Strecke von 16 km in beide Richtungen wurde uns dadurch verkürzt. Auch wenn es auf den Bildern nicht so aussieht, war es ab Mittag richtig sonnig geworden und die fehlende Creme rächte sich beim Autor dieses Artikels. Gegen 15:00 waren wir zurück an der Tiefstack Schleuse und gegen 16:00 waren alle Boote ordentlich verstaut. Eine runde Sache insbesondere durch die routinierte Truppe des Biller RC. Wir sagen Danke.

Daniel



Sternfahrt zu den Wikingern 23.07.2022



Am 23. Juli fand die Sternfahrt zu den Wikingern im Marktkanal statt. Nachdem ein kleinerer Schauer mit einer Kaffeepause überbrückt wurde, starteten Madlin, Monica, Daniel und ich mit dem nagelneuen Dreier Bernebeke. Gemeinsam mit den Booten weiterer Alster-Vereine fanden die kurzen Schleusungen über Rathauschleuse und Schaartorschleuse statt. Unser Boot, welches sogar das ein oder andere Kompliment erhielt, wählte die direkte Weiterfahrt über Zollkanal und Oberhafenkanal. Bei bestem Wetter

empfangen uns die Wikingen mit dem ersten Met. Zudem wurden wir mit Salaten, Grillgut und einer umfangreichen Auswahl an Kuchen (inklusive hochgelobter Zitronen Cupcakes) umsorgt. Die Wikingen empfahlen uns den Rückweg über Peutekanal und Hansahafen. So entwickelte sich der Ausflug zu einer Entdeckungstour durch den Museumshafen und entlang der Peking. Die anschließende Elüberquerung war im Vergleich zum Anrudern eher eine Spazierfahrt. Dennoch belohnten wir uns mit einer kleinen Pause im Schatten der Elphi, bevor es über die Schaartorschleuse zurück in heimische Gewässer und dem RCP ging.

Patrice



Abrudern zur RG Hansa 08.10.2022

Weniger Mitglieder hätten zu diesem Termin nicht kommen dürfen, da der Verein über keinen Hochzeitseiner verfügt. Mit Peter, Meike und mir reichte es aber gerade so und der letzte gesellschaftliche Ruder-Termin des Jahres konnte ohne Gesichtsverlust für den Verein begangen werden. Zitronenjette wurde zu Wasser gelassen und wir einigten uns auf eine kleine Runde zur Außenalster bevor das Buffet bei der RG Hansa geprüft werden sollte. Das Essen ist das wichtigste bei einer Sternfahrt sagte Peter einmal und wir spekulierten, was der Verein anlässlich seines 150 jährigen Jubiläums wohl auffahren würde. Unklar war auch, ob der neue Steg des Vereins wohl rechtzeitig zur Veranstaltung fertig geworden war. Er war fertig und erlaubte ein sehr bequemes Anlegen. Allerdings war viel los auf dem Steg, weswegen unsere Ankunft wohl dem Gastgeber nicht auffiel. Wir vermissten daher auch schmerzlich den obligatorischen Begrüßungs-Schnaps. Naja, wir wollen mal nicht so sein. Wenigstens bezüglich des Essens ließ man sich nicht lumpen. Grill- und Kuchen-Büffet waren reichhaltig, wenn auch nicht ganz selbst gemacht. Vor allem aber hat niemand von uns etwas für die Verköstigung bezahlen müssen, da die RG Hansa jedem Ankömmling einen Gutschein über 10 EURO spendierte. Das reichte bei jedem von uns für einen Grillteller, ein Bier, Kuchen und Kaffee. Da kann man nicht meckern. Sowohl beim Hauptgang als auch beim Nachtisch gab es Gelegenheit, sich mit anderen Ruderern auszutauschen, unter anderem von den Hamburger Ruderinnen und den Gastgebern. Das mit dem Schnaps musste vor der Abfahrt aber noch geklärt werden. Peter und ich machten uns also auf den Weg zum Verantwortlichen

der Veranstaltung und bekamen die entsprechende Halterung für die Gläser gleich in die Hand gedrückt, um damit selbst zur Bar zu gehen. Da die Halterung wiederum Platz für sechs Gläser hatte, konnte die fehlende Begrüßung überkompensiert werden. Entsprechend gelöst und gesättigt ging es daher auf den Heimweg. Es war uns ein Vergnügen liebe RG Hansa!

Daniel



Matjesregatta 15.10.2022



Die RV Bille lud auch 2022 zur jährlichen Matjesregatta ein. Dabei wird in gesteuerten C-Gig-Vieren ein circa 4 km langer Rundkurs um die Billerhuder Insel gefahren. Das erste Mal seit Corona sollte auch der RC Protesia wieder vertreten sein. Mit

Steffi am Steuer, Daniel auf Schlag (als Vertretung für die erkrankte Meike) sowie Madlin, Max und mir fand sich eine motivierte (wenn auch Regatta-unerfahrene) Gruppe zusammen. Die erste gemeinsame Trainingseinheit fand rechtzeitig (9 Tage) vor dem Wettkampf statt. Die 4km zwischen Streekbrücke und Hindenburgbrücke legten wir in über 18,5 Minuten zurück. Mit nur einer Ruderin würden wir in der starken Klasse der Herrenboote gewertet werden. Der direkte Vergleich mit den Zeiten von 2020 zeigte, dass wir uns in den Flop 3 bewegten - ausbaufähig.

Bis zur dritten Trainingseinheit konnten wir uns aber auf knapp unter 18 Minuten verbessern. Wir waren bereit für die Regatta. Unser persönliches Ziel: Eine Zeit unter 17,5 Minuten und jede Menge Spaß. Das Wetter am Wettkampftag zeigte sich von seiner besten Seite: Sonne satt, laues Lüftchen und fast 20°. Um uns den Aufwand, ein eigenes Boot zu überführen, zu ersparen, ging es zunächst zum Biller RC auf der Billerhuder Insel. Hier lag für uns die "Rothenburgsort" bereit. Nach anfänglichen Irritationen zur Einstellung im fremden

Boot ging es entlang der Regattastrecke zur RV Bille. Dabei konnten unsere Muskeln und wir mit dem Boot warm werden und uns gleichzeitig mit der Strecke vertraut machen. Da wir nach der Ankunft bei der RV Bille ein gutes Gefühl hatten, fuhren wir ohne große Verzögerungen zum fliegenden Start. Die Regatta verlief reibungslos und wir hatten den Eindruck, immerhin schneller als der Herrenvierer der Allemannia hinter uns gewesen zu sein. Das lange Warten auf die Ergebnisse nutzen wir mit Kuchen, Matjes, Bier, Helbing und Geselligkeit. Gegen 18:00 war es soweit: Die Ergebnisse wurden verlesen. Mit 17:07 Minuten und einem neunten Platz (von 19 Plätzen) hatten wir unsere Erwartungen übertroffen. Obwohl unser Boot überwiegend aus Regatta-Neulingen bestand und die Herangehensweise etwas hemdsärmelig und laienhaft war, konnten wir uns in der anspruchsvollen Herrenwertung behaupten und sogar das Ergebnis des RCP Vierers von 2019 um eine Sekunde unterbieten. Ich hoffe, der Erfahrungsbericht überzeugt auch euch, im kommenden Jahr teilzunehmen, sodass der RCP mit mindestens drei Booten ins Rennen geht.



Patrice

Termine 2023

Save the date: Am 15.02. wird die Jahreshauptversammlung stattfinden. Eine separate Einladung inklusive Tagesordnung folgt.

- **15.02.2023 Jahreshauptversammlung**

Weitere Termine:

- 22.04.2023 Dove-Elbe-Rallye
- 17.06.2023 Hamburger Staffeldrudern
- 29.07.2023 Sternfahrt zu WRG die Wikinger
- 26.08.2023 Sternfahrt zum RC Süderelbe
- 14.10.2023 Matjesregatta
- 04.11.2023 Fari-Cup

Angaben ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit. Über unsere Internetseite, Klubraum und das Schwarze Brett halten wir Euch aber auf dem Laufenden.



Impressum

RUDER CLUB PROTESIA von 1907 e.V.
Bootshaus: Osterbekstraße 79, 22083 Hamburg
Telefon: (040) 270 29 70
www.rc-protesia.de

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse
IBAN: DE21200505501240121374
BIC: HASPDEHHXXX

Kontakt:

1. Vorsitzender	Daniel Fechner	vorstand@rc-protesia.de
2. Vorsitzender	Nick Brodina	2.vorsitzende@rc-protesia.de
Schriftwart	Simon Schultz	
Kassenwartin	Kristin Köhnke	kasse@rc-protesia.de
Ruderwartin	Stefanie Hahn	rudern@rc-protesia.de
Pressewart	Patrice Hüsemann	presse@rc-protesia.de
Erwachsenen- sprecher	Jule Clausen / Meike Lohmann	erwachsene@rc-protesia.de
Bootswart	Maximilian Besche	

Redaktion: Patrice Hüsemann