



2024

RCP - Info

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der 1. Vorsitzenden	3
RC Protesia in Zahlen 2024	4
Bootspark	5
Umbau Renovierungsmaßnahmen	6
Unerwartete Ereignisse	7
Anrudern Wilhelmsburger RC 06.04.2024	8
Staffelrudern 15.06.2024	10
Taufe neuer Boote und Loki 28.06.2024	11
Zielfahrt zum Biller RC 20.07.2024	12
Die Blaue Schleife der Osterbek 24.08.2024	13
Matjesregatta 12.10.2024	14
Fari-Cup 02.11.2024	15
Nikolausrudern 01.12.2024	16
Heimliche Erfolge 2024	17
Weitere Eindrücke 2024	18
Termine 2025	19

Vorwort der ersten Vorsitzenden

Liebe Vereinsmitglieder,

wieder ist ein Jahr vergangen, und wie immer scheint die Zeit förmlich verflogen zu sein. Doch wenn wir gemeinsam auf die letzten Monate zurückblicken, wird eines deutlich: Es ist unglaublich viel passiert. Gemeinsam haben wir so viele tolle Momente erlebt, Erfolge gefeiert, Herausforderungen gemeistert und Projekte auf die Beine gestellt. Es ist beeindruckend, was wir als Verein alles schaffen können – und das macht einfach Lust auf ein weiteres gemeinsames Jahr!

Vier neue Skiffboote haben ihren Platz bei uns gefunden und erweitern nun unsere Möglichkeiten auf dem Wasser. Unser neues E-Boot, das als Beiboot dient, wurde bestellt und wird in den nächsten Tagen in Betrieb genommen – ein großer Schritt für unseren Verein!

Auch unsere Vereinsregatta, die „Blaue Schleife“, konnte wieder stattfinden. Bei bestem Sonnenwetter war es nicht nur ein sportliches Highlight, sondern auch ein Tag voller Spaß und Gemeinschaft.

Auch auf sportlicher Ebene gab es einiges zu feiern: Nick, Marleen und Hagen haben in diesem Jahr mit den Rengemeinschaften, bzw. Regattateams anderer Vereine an verschiedenen Regatten teilgenommen – und das mit großem Erfolg! Ihr Einsatz und ihre Leistungen zeigen nicht nur ihr sportliches Können, sondern auch, wie gut Zusammenarbeit und Teamgeist über Vereinsgrenzen hinweg funktionieren können. Herzlichen Glückwunsch an Euch drei – wir sind stolz auf Euch und freuen uns, dass Ihr unser Vereinsleben so bereichert!

Auf unserem Vereinsgelände hat sich ebenfalls viel getan. Umstrukturierungen und Umbauten prägen das Bild, und viele spannende Projekte, die derzeit noch im Hintergrund laufen, nehmen langsam Gestalt an. Es ist schön zu sehen, wie sich unser Verein stetig weiterentwickelt.

Ein besonderer Dank gilt Jonas und Daniel, die wieder einmal großartige Arbeit bei den Grundkursen geleistet haben. Dank ihrer Unterstützung konnten viele Anfänger*innen erfolgreich starten, erste Erfahrungen sammeln und sich direkt gut ins Vereinsleben integrieren. Auch auf den Regattastrecken waren wir in diesem Jahr wieder zahlreich vertreten, und besonders unsere Anfänger*innen haben dort großartige Erfolge gefeiert. Es bleibt spannend, was wir nächstes Jahr gemeinsam erreichen können!

Mein ganz besonderer Dank gilt den weiteren Mitgliedern des Vorstandes sowie allen, die sich mit großem Engagement und Herzblut ehrenamtlich einbringen und unseren Verein so lebendig machen. Ohne Euch wäre das Vereinsleben, wie wir es kennen, nicht möglich! Nur gemeinsam können wir die anstehenden Aufgaben bewältigen, ohne die Verantwortung und Arbeit auf wenigen Schultern zu belassen.

Gerade dieses Miteinander ist es, was einen Verein ausmacht. Es hilft uns, die finanziellen Rahmenbedingungen schlank zu halten und so eine möglichst große Vielfalt an Menschen anzusprechen, die sich bei uns im Verein willkommen und wohlfühlen können.

In diesem Sinne: Für die nächste Mitgliederversammlung suchen wir ganz aktiv einen neuen Schriftführer*in. Wenn Du Dir vorstellen kannst, den Verein im Vorstand zu vertreten und diese wichtige Aufgabe zu übernehmen, sprich uns gerne an! Madlin oder ich stehen jederzeit für Fragen und weitere Informationen bereit.

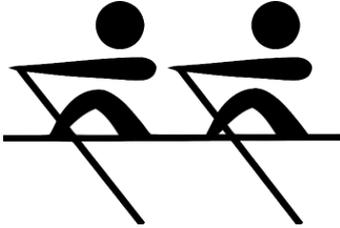
Ich freue mich auf ein neues Jahr voller Tatendrang, Gemeinschaft und Erfolg – und bin dankbar, diesen Weg mit Euch gemeinsam zu gehen.

Frohe Weihnachten euch allen und einen guten Rutsch!

Eure Steffi

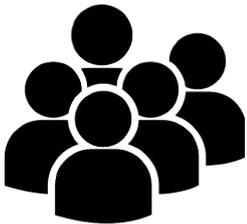
RC Protesia in Zahlen 2024

Ruderbetrieb



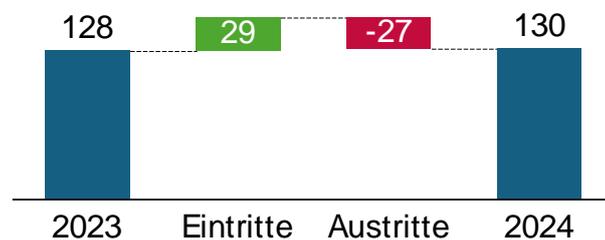
99 Mitglieder sind insgesamt
17.923 Kilometer gerudert
(Stand 01.12.2024)

Mitglieder 2024

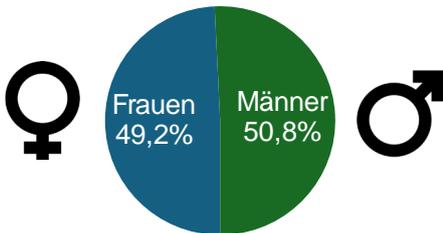


130 Mitglieder
(davon 8 passiv)

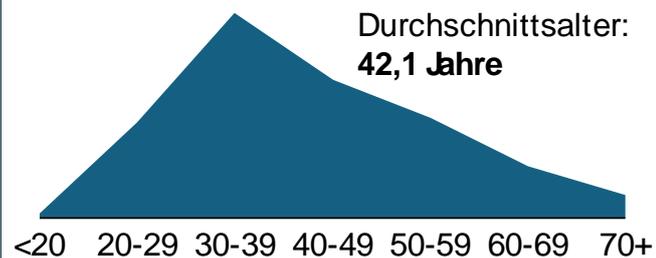
Entwicklung Mitgliederzahlen



Geschlechterverteilung



Altersstruktur



Wir haben nun 30 Boote mit 49 Rollsitzeplätzen und 6 Steuerplätzen. Gemessen an unserer Mitgliederzahl ist das ein recht guter Wert. Zumal das Bootsmaterial über die letzten Jahre modernisiert und aufgearbeitet wurde. Wir haben 2024 2 Filippi Trainingseiner gekauft, die für Erwachsene ausgelegt sind. Damit sind jetzt mehrere Trainingseiner auf einem aktuellem technischen Stand, mit langen Rollbahnen und adäquater Dollenhöhe, sodass keine Kinder-einer mehr zweckentfremdet werden müssen. Für die fortgeschrittenen Ruderer bis ca. 80kg wurde ein weiterer Renneiner von Filippi angeschafft, der in der kleinen Halle liegt. Die altgediente Torpedo wurde dafür zum Trainingseiner degradiert und nach draussen gelegt. Da das Boot im Massivlaminat gefertigt wurde, war dies zu vertreten. Die kleine Halle ist jetzt mit 12 Booten sehr gut ausgelastet. Auch das Lagern von Booten nebeneinander scheint sich dank der Flügelausleger mit Schnellverschluss zu

etablieren. Auch in der großen Halle sind nun alle Lager mit ruderbereiten Booten bestückt, nachdem Peters „Seeteufel“ an einen hartnäckigen Stämpfli-Fan verkauft wurde.

Wir haben jetzt unsere Trainingseiner zum großen Teil eingemottet um deren Zustand über den Winter besser zu erhalten.

Unser Bootsark umfasst aktuell :

- 3 Gig 4er+, davon ein Kombiboot
- 1 Gig 3er+
- 1 Gig 3er-
- 1 Gig 2er+ als Kombiboot
- 2 Rennzweier, davon ein Kombiboot
- 1 Rennvierer
- 2 Breite Einer
- 8 Einer für Fortgeschrittene (bis ca. 60, 70, 80, 90 und 100kg)
- 11 Trainingseiner (davon 5 Kinderboote für ca. 55kg)

- Nick





Umbau Renovierungsmaßnahmen

Clubraum

Wir haben, wie angekündigt, eine neue Fensterfront bestellt. Auch die Einfachverglasung im TT Raum wird endlich durch eine Isolierverglasung getauscht. Im Clubraum werden neue Fenster eingebaut, da die alten Fenster ihre Lebensdauer überschritten haben. Da die Heizungen eh für den Einbau hätten abgebaut werden müssen, haben wurden die Heizkörper umgelegt um eine bodentiefe Verglasung zu ermöglichen. Dadurch wird der 2.Rettungsweg aus dem Bootshaus gewährleistet und man kann beim Ergofahren auf's Wasser schauen. Anfang des Jahres soll dann der Clubraum renoviert werden. Es ist geplant die Deckenverkleidung zu ersetzen und die mittlerweile scheckigen Holzpaneele hell zu lackieren. Mit den größeren Fenstern und hellen Wänden denken wir, dass der Clubraum wesentlich einladender sein wird.

Trainingsraum

Wir überlegen noch den Trainingsraum und die Umkleiden zu modernisieren. Die Umkleiden sollen von den Fenstern weg an die hintere Raumhälfte gelegt werden. Es soll eine zweite Dusche mit eigener Tür eingebaut werden, so dass beide Umkleiden jeweils direkt mit einer Dusche verbunden sind und die Umkleiden besser zu nutzen sind. Es soll zudem eine Lüftung eingebaut werden um Feuchtigkeit und auch Gerüche aus den Umkleiden nach draussen zu leiten. Der Trainingsbereich der jetzt noch im Durchgangsbereich zwischen Umkleiden und Bootshaus liegt, soll dafür an die Fensterfront gelegt werden. Nach jetzigem Stand überlegen wir die Beinstoßmaschine und den Kabelzug wegzugeben. Es soll dafür ein wegzuklappendes Wandrack für Freihanteltraining und evtl. noch ein moderner Kabelzug der komplett höhenverstellbar ist angeschafft werden. Die zu beschaffenden Gräte evaluieren wir noch, denkbar wäre z.B. auch ein C2-Fahrrad. Das werden wir voraussichtlich bei der Vollversammlung genauer vorstellen und erörtern.

- Nick

Unerwartete Ereignisse

Es gibt einige Ereignisse an unserem Steg, die nicht alltäglich sind und zuweilen rätselhaft erscheinen. Eines davon war der hohe Wasserstand am 14. November 2023. Dass der Wasserspiegel des Osterbekkanals schwankt, merkt man vor allem an der wechselnden Leichtigkeit des Ein- und Aussteigens. Ein gänzlich unter Wasser stehender Steg und ein provisorischer Zusatzsteg aus Bierbänken waren für mich jedoch eine neue Erfahrung. Ob dies mit dem Abbau der Alsterfontäne am vorherigen Freitag im Zusammenhang stand, ist fraglich. Die zeitlich korrelierenden Streiks der Schleusenwärter scheinen nicht der Grund gewesen zu sein (Stoppenhagen, T. [15.11.2023] Streikende

Schleusenwärter lassen Alster-Pegel steigen – Feuerwehr im Einsatz. Hamburger Morgenpost. <https://www.mopo.de/hamburg/polizei/wegenstreik-schleusenwaerter-lassen-alster-pegel-steigen-feuerwehr-im-einsatz/>).



Das zweite Ereignis hatte sich während der Obersonnen-Ausbildung am 30.06.2024 bereits olfaktorisch angekündigt. Die optische Kontrolle zeigte hunderte toter Fische, die in der Osterbek trieben.

Mein erster Gedanke: "Ich habe die Anzahl an Fischen in Hamburgs Gewässern massiv unterschätzt - warum konnte ich noch nie einen Angler bei einem erfolgreichen Fang beobachten?" Mein zweiter Gedanke: "Muss ich jemanden informieren? Wen muss ich informieren?". Eine kurze Google-Recherche führte mich zu einem InfoBlatt der BUKEA (<https://www.hamburg.de/resource/blob/174816/359aafa46dbefaf8045c007020dadcf0/d-merkblatt-fischsterben-data.pdf>):

Was können Sie tun?

Wenn Sie ein Fischsterben größeren Ausmaßes beobachten, informieren Sie möglichst schnell die nachfolgend aufgeführte Dienststelle und nennen Sie so genau wie möglich

- den Ort
- die Art
- und die ungefähre Anzahl der toten Fische.

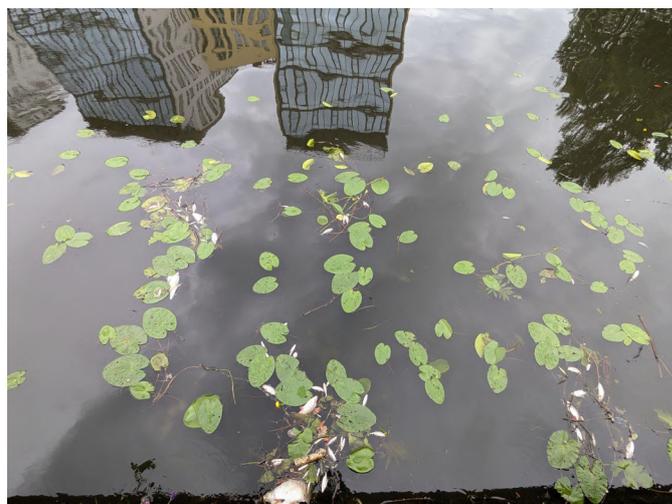
Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft/ Schadensmanagement

Telefon 0175/344 3984 zwischen 8:00 bis 21:00 Uhr täglich (auch an Wochenenden)

Ebenso kann die nächste Polizeidienststelle oder auch der Notruf 110 informiert werden.

Ich entnahm dem InfoBlatt eine gewisse Dringlichkeit und rief bei der zuständigen Behörde an. Der Zusatz „(auch an Wochenenden)“ scheint jedoch nicht uneingeschränkt zu gelten. Eine Bandansage empfahl mir, die 110 (oder bei starker Geruchsbelästigung die 112) zu wählen. Den Notruf abzusetzen ist einfach (die Person

in der Notrufzentrale war bereits alarmiert), das Fischsterben einzudämmen offensichtlich nicht:



Das Fischsterben wurde durch starke Regenfälle ausgelöst, wobei große Mengen organischen Materials (Pollen, Staub, etc.) in die Gewässer gespült und dort abgebaut wurden. In Kombination mit den hohen Wassertemperaturen führte dies zu einem Sauerstoffmangel. Kurzfristige Maßnahmen (zum Beispiel das Einleiten von Frischwasser durch die Feuerwehr) haben sich laut der BUKEA bisher nicht bewährt. Zielführend sind nur langfristige Maßnahmen zur Renaturierung und der Ausbau und Erhalt von Gewässerrandstreifen. Auch Privatpersonen können einen Beitrag leisten, indem sie auf das Füttern von Wasservögeln verzichten.

- Patrice

Anrudern Wilhelmshurger RC | 06.04.2024

Am 06.04.2024 lud der Wilhelmshurger RC feierlich zur Eröffnung der diesjährigen Rudersaison ein. Nach langem Bangen, ob die minimale Gruppengröße (3 Personen für einen gesteuerten Zweier) überhaupt erreicht werden kann, fanden schließlich Daniel, Simon und ich uns zusammen, um auch die Protesia beim traditionellen Anrudern zu vertreten. Die geringe Beteiligung ist vermutlich durch das nahe Osterwochenende zu erklären, verwundert aber dennoch, da Sonnenschein und ideale Wetterbedingungen herrschten - Hamburg erlebte eine historische Hitzewelle mit bis zu 25°C.

Nach einer reibungslosen Schleusung bot die selten so ruhige Elbe optimale Bedingungen für die Überquerung. Wir genossen das ruhige Gewässer und die angenehme Brise. Die Stimmung an Bord war von Vorfreude und Enthusiasmus geprägt, da alle dem Ziel des Anruderns und dem Start in die Rudersaison entgegen sahen.

An der Ernst-August Schleuse angekommen, stieg die Spannung: Wird Daniel rechtzeitig das Anwenderunfreundliche telefongestützte

Bezahlssystem meistern und werden die unzähligen Ruderboote, die sich vor der Schleuse sammelten, in einem Rutsch geschleust werden können? Die erste Frage konnte zeitgleich mit dem grünen Signal zur Schleuseneinfahrt mit "Ja" beantwortet werden - die Antwort auf die zweite Frage lautete trotz der Aneinanderreihung von sechs Booten und der optimistischen Auslegung der Einhaltung der markierten Haltebereiche ganz klar "Nein". Da wir uns mit der kleinen Zitronenjette irgendwie reinquetschen konnten, waren wir bereits Teil der ersten Schleusung und machten uns auf zur Zielgerade (die Kanäle in Wilhelmshurg sind in der Tat sehr gerade) und zum hervorragenden Buffet mit vegetarischen und nicht-vegetarischen Ausführungen von Soljanka sowie "bayerischen" Baguettes. Auf der Wiese des Vereinsgeländes des Wilhelmshurger RC wurde die Sonne genossen, gelacht und geklönnschnackt. Nach der Stärkung durch das Mittagessen wurde auch die von Simon bezeichnete "Kuchenschwäche", an der offensichtlich viele Ruderer leiden, befriedigt.

Für die Rückfahrt wählten wir einen Umweg über den Museumshafen, der an der imposanten Peking vorbei führte. Nach der Schleusung in unser Revier (Shout-Out an die RG Hansa, die die Kosten übernahm) fuhren wir zudem den etwas längeren Weg über die Ost-Seite der Außenalster. So konnten wir die Ankunft hinauszögern und diesen tollen Tag und die wunderbare Fahrt noch etwas länger genießen. Mit dem gelungenen Start in die Rudersaison blickten wir voller Vorfreude auf die kommenden Wochen und Monate und die zahlreiche gemeinsame Rudertouren und Wettkämpfe.

- Patrice



Anrudern Wilhelmsburger RC | 06.04.2024



Staffeldrudern | 15.06.2024

Mit 33 Runden haben wir in diesem Jahr leider nur Platz 26 belegen können. Das Ergebnis auf die an unserem Team teilgenommenen Vereine aufgesplittet.

RC Protesia:

Die Durchschnittszeit pro Runde für das RCP Team betrug 13:41.

Die schnellste Runde ruderte die Mannschaft Jana, Sebastian, Florian mit FRGS Verstärkung und Stm. Rene in 13:12.

Biller RC:

Die Durchschnittszeit pro Runde für das BRC Team betrug 13:54. Die schnellste Runde ruderte die Mannschaft Georg, Horst, Malte Andre und Stf. Heidi in 12:51.

RV Bille:

Die Durchschnittszeit pro Runde für das RVB Team betrug 13:58. Die schnellste Runde für das RVB Team und auch für das gesamte Team ruderte die Mannschaft Andrea, Sarah, Lisa und Regina in fantastischen 12:38.

Frankfurter RG Sachsenhausen:

Die Durchschnittszeit pro Runde für das FRGS Team betrug 14:19. Die schnellste Runde ruderte die Mannschaft, für die mir leider keine Namen vorlagen, in 13:41.

Rgm. RCP, HRV, BRC:

Die Durchschnittszeit pro Runde für dieses Team betrug 13:35. Die schnellste Runde ruderte die Mannschaft Helgo, Michael, Peter, Heidi und Stf. Manu in 13:19.

- von Peter via Florian (Klubraum)



Taufe neuer Boote und Loki | 28.06.2024

Mitte Juni, während des Eröffnungsspiels der EM in Deutschland (Deutschland - Schottland), erreichte alle über Klubraum die Nachricht von Steffi, dass wir drei neue (italienische) Trainingseiner haben, die auf einen neuen Namen warten.

Wie viele kreative Köpfe Teil des Vereins sind wurde dann schnell klar:

Rudi, Wirtz, Musiala, Havertz, Stern von Mykonos, Loch Ness, Gnaeus Pompeius Magnus, Marcus Licinius Crassus, Gaius Julius Caesar, Hund, Katze, Maus, Po, Etsch, Tiber, Mario, Luigi, Pippo, Piemont, Toskana, Umbrien, Espresso, Avanti, Pistachio, Veni, Vidi, Vici, B.Spencer, T.Hill, Prima, Negroni, Aperol, Bellini, Juno, Aurora, Minerva, Ralph Giordano, Pfeil, Rakete, Projektil, Ahsoka, Leia, Rey, Siamo, Tutti, Antifascisti, Pasta, Persto, Parmigiano, Spaghetti, Ravioli, Cannelloni, Eddy Spageddi, Veloce, Buffon, Mirage, Calimero, Goldbek, Susebek, He lücht, Schietwetter, Klein Erna, Franzbrötchen, Jette, Stockente, Haubentaucher, Blesshuhn, Elisabeta, Georgeta, Doina, Von Hack, Fleisch, Soße, Händl, Grätel, Tuna, Volare, Cantare, Endspurt, Amore, Amare, Avanti.

Am 28. Juni begrüßten wir dann die 4 neue Skiffs in unserem Verein.

Wir begannen den Nachmittag mit einem Trinkspruch und taufte die neuen Mitglieder auf die Namen: Avanti, Espresso, Pistacio und Loki.



Jedes Boot wurde der Tradition entsprechend getauft: mit Begrüßungsworten, den besten Wünschen für zukünftige gemeinsame Abenteuer und einem fröhlichen Prosit.

Anschließend grillten wir gemeinsam und genossen einen wunderschönen Sommernachmittag.

Die Freude war doppelt: die Ankunft der neuen Boote und das gemeinsame Feiern!

- Ina/Monica



Zielfahrt zum Biller RC | 20.07.2024

Der 20. Juli dämmerte wunderbar sonnig und warm: ein idealer Tag, um unsere Ruderwanderung zum Biller RC von ca. 34 km anzutreten.

Unser Team: Meike, Katharina, Daniel, Patrice und ich, Monica :).

Wir trafen uns früh in unserer Protesia, um uns vorzubereiten und mit viel Enthusiasmus die Zielfahrt anzutreten!

Ich persönlich freute mich insbesondere darüber, dass der strahlende Sonnenschein und fehlende Wind uns eine entspanntere Fahrt über die Elbe ermöglichten. So viel ruhiger als beim letzten Mal, im Jahr 2022, als starker Wind und Wellen uns auf die Probe stellten.

Auf der Hinfahrt war Katharina unsere Steuerfrau. Wir machten einen technischen Zwischenstopp auf der Alster und setzten unseren Weg fort.

Wie es bei der Wanderfahrt so ist, wenn wir unterwegs auf Boote anderer Vereine treffen, spürten wir das angenehme Gefühl, etwas im Team zu schaffen.

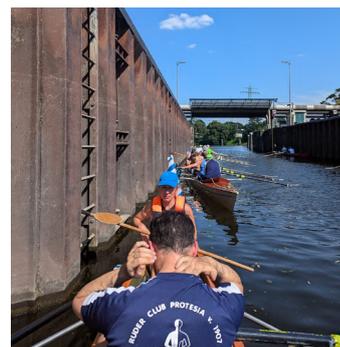
Ein besonderes Highlight der Hinfahrt war, dass der Wasserstand nach dem letzten Tor so niedrig war, dass wir die Mauern fast vollständig um uns herum sehen konnten. Eine sehr interessante Perspektive, die wir nur selten genießen können.

Als wir in Bille ankamen, wartete Steffi schon auf uns und wir aßen gemeinsam ein sonniges und entspanntes Mittagessen.

Auf dem Rückweg hatte ich meine erste Erfahrung als Steuerfrau durch die Elbe und die Schleusen. Eine tolle Übung in Präzision zwischen so vielen anderen Booten auf engem Raum. Der Wasserstand war wieder hoch, es gab Zeiten auf der Elbe, in denen andere Boote starke Wellen verursachten.

Für mich ist es ein großes Glück, in meiner so geschätzten Protesia, das Vertrauen, die Erfahrung und Unterstützung der Trainer und Teamkollegen zu haben. Ich freue mich auf weitere gemeinsame Abenteuer!

- Monica

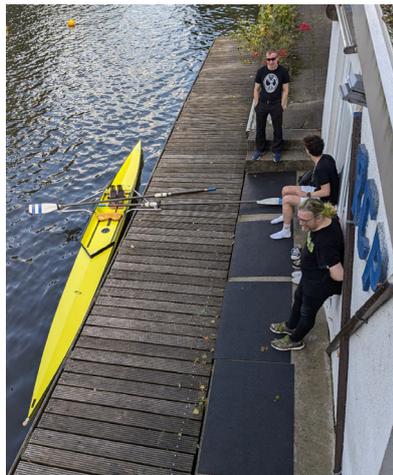




Die blaue Schleife der Osterbek |

24.08.2024

Auch in diesem Jahr fand die Clubregatta des RCP statt, bei der sich die Mitglieder in einem besonderen Format messen: der Slalomregatta im Einer. Anders als bei klassischen Ruderrennen steht hier nicht nur die Geschwindigkeit



im Vordergrund, sondern vor allem auch Geschicklichkeit und der Spaß an der Herausforderung.

Der Fokus der blauen Schleife der Osterbek ist das gesellige Beisammensein kombiniert mit einer Prise sportlichem Ehrgeiz. Die Strecke direkt am Steg führt die Ruderer durch einen kurzen, aber anspruchsvollen Parcours, der Präzision verlangt und immer die Gefahr des Kenterns birgt.

Ein Highlight der diesjährigen Regatta war der Auftritt von Henrik, der sich spontan entschieden hatte, erstmals teilzunehmen. Henrik zeigte von Beginn an Einsatz und meisterte den Parcours, als hätte er nie etwas anderes gemacht. Mit einer Zeit, die in der gesamten Männerklasse ungeschlagen blieb, fuhr Henrik die schnellste Runde des Tages. Seine Leistung wurde mit



Applaus und einer Medaille belohnt, und er hat sich damit direkt als ernstzunehmender Konkurrent für zukünftige Regatten etabliert.

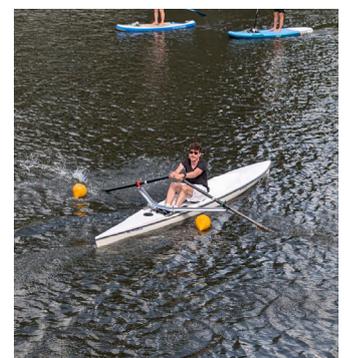
Bei den Frauen ging der Titel erneut an Jana, die bereits im letzten Jahr als Siegerin hervorging. Jana

zeigte einmal mehr ihre Klasse und Routine, indem sie den Parcours souverän und in beeindruckender Geschwindigkeit absolvierte. Besonders in Erinnerung bleibt ihr Zieleinlauf, bei dem sie im Gegensatz zum Vorjahr trocken

ins Ziel kam. Letztes Jahr sorgte ein unglücklicher Schlenker für ein unfreiwilliges Bad im Wasser – ein Missgeschick, das ihr diesmal nicht widerfuhr. Jana ging konzentriert und fokussiert zu Werke und sicherte sich so den Sieg und die Medaille in ihrer Klasse. Mit ihrer erneut herausragenden Leistung hat Jana ihren Titel erfolgreich verteidigt und bewiesen, dass sie auf dieser Strecke kaum zu schlagen ist.

Die blaue Schleife der Osterbek ist nicht nur ein Wettkampf, sondern auch ein Fest für die Gemeinschaft des Clubs. Die entspannte Atmosphäre und das sportliche Miteinander stehen bei diesem Event klar im Vordergrund. Es geht darum, den Spaß am Rudern zu teilen und gemeinsam einen schönen Tag auf dem Wasser zu verbringen. Auch im nächsten Jahr soll die Clubregatta wieder stattfinden. Egal ob erfahren oder Neuling, die Regatta bietet jedem die Chance, sich auf eine ganz besondere Art zu beweisen und Teil eines lustigen Events zu sein.

- Patrice



Matjesregatta | 12.10.2024

Am 12. Oktober 2024 war es wieder soweit: Die Matjesregatta beim RV Bille stand auf dem Programm und unser Verein war mit 15 Ruder:innen/Steuerleuten in drei Booten sowie in weiteren Rudergemeinschaften vertreten. Insgesamt haben dieses Jahr 144 Boote an der Regatta teilgenommen.

Mit einem geliehenen Boot vom Biller RC haben sich unsere Mannschaften auf die 4 km Rundtour um die Insel gemacht. Das Wetter meinte es gut mit uns: Schon beim Start begrüßte uns die Sonne und den ganzen Tag über blieb es trocken.

Mit den sportlichen Leistungen waren wir insgesamt ebenfalls zufrieden. Es konnten sogar neue Bestzeiten aufgestellt und direkt beim Anlegen mit Helbing darauf angestoßen werden.

Die Regatta war in jedem Fall ein schönes Erlebnis. Nach der sportlichen Anstrengung ging es ins gemütliche Matjesessen über, bei dem wir im Vereinshaus gemeinsam den Tag ausklingen ließen.

Es war ein rundum ein gelungener Tag. Das Feedback war sehr positiv und ich denke, viele freuen sich schon jetzt darauf, nächstes Jahr wieder dabei zu sein!

- Henrike



Fari-Cup | 02.11.2024

Am 2.11. war es wieder so weit: Der Fari-Cup rief, und unser Verein folgte dem Ruf mit zwei Booten an die Startlinie. Das Wetter meinte es in diesem Jahr gut mit uns: Strahlender Sonnenschein, angenehm milde Temperaturen und nur eine leichte Brise sorgten für nahezu perfekte Bedingungen – ein willkommener Unterschied zum windigen Chaos des Vorjahres.

Unser Männerboot mit Max, Simon, Marijan, Justus und Gerrit durfte als erstes an den Start und zeigte von Beginn an eine starke Leistung. Schon beim Warmrudern Richtung Stadtpark war die Stimmung bestens – der kraftvolle Start an der Saarlandstraße brachte das Boot sofort auf Tempo. Mit einer gleichmäßig hohen Schlagzahl und konzentrierter Teamarbeit legten sie die 4,2 Kilometer lange Strecke in einer beeindruckenden Zeit von 17:46 Minuten zurück. Auch wenn es am Ende nicht ganz für die Medaille gereicht hat, war die Mannschaft mit ihrer Leistung zufrieden und freute sich über das gelungene Rennen.

Das Mixed-Boot mit Daniel, Patrice, Jana, Monica und Meike sorgte hingegen für die Anekdote des Tages – und bewies einmal mehr, dass Rudern nicht nur Muskeln, sondern auch Nervenstärke und Improvisationstalent erfordert. Nach wenigen Metern schien das Rennen bereits beendet: Die Dolle von Monica verabschiedete sich mit einem knackigen „Klick“, und die Mannschaft musste den ersten Versuch abbrechen. Doch wer uns kennt, weiß: Aufgeben ist keine Option! Nach mehrmaligem Durchdenken sämtlicher Optionen, wurde sich für einen Neustart zu Dritt entschieden – Monica durfte während der Fahrt die Aussicht genießen und



die leicht reduzierte Besetzung lautstark anfeuern. Trotz des Handicaps kämpfte sich das Team mit einer Zeit von 19:42 Minuten auf Platz 5 von 7. Hut ab vor dieser Leistung und dem unerschütterlichen Teamgeist!

Und was wäre eine Regatta ohne den geselligen Ausklang? Nachdem die Boote versorgt und die Muskeln gedehnt waren, versammelten wir uns an der Fari, um den Tag und die Sieger der anderen Vereine zu feiern. Mit Bier und Glühwein in der Hand wurden die sportlichen Erfolge analysiert und bereits Pläne für die nächste Regatta geschmiedet. Dass dabei der eine oder andere Bootsschaden zur Heldensaga des Abends wurde, versteht sich von selbst.

Alles in allem war der Fari-Cup 2024 ein gelungener Tag für unseren Verein. Er hat nicht nur sportliche Höhepunkte geboten, sondern auch einmal mehr gezeigt, wie wichtig Zusammenhalt und Teamgeist sind. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr und hoffen, dann erneut mit großem Einsatz und vielleicht noch ein paar Sekunden schneller an den Start gehen zu können!

- Jana



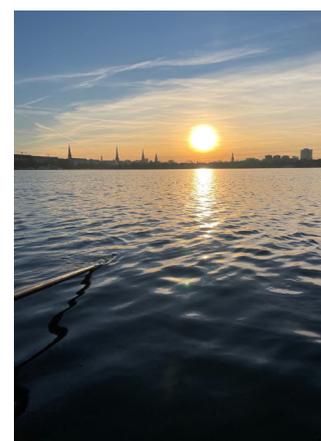
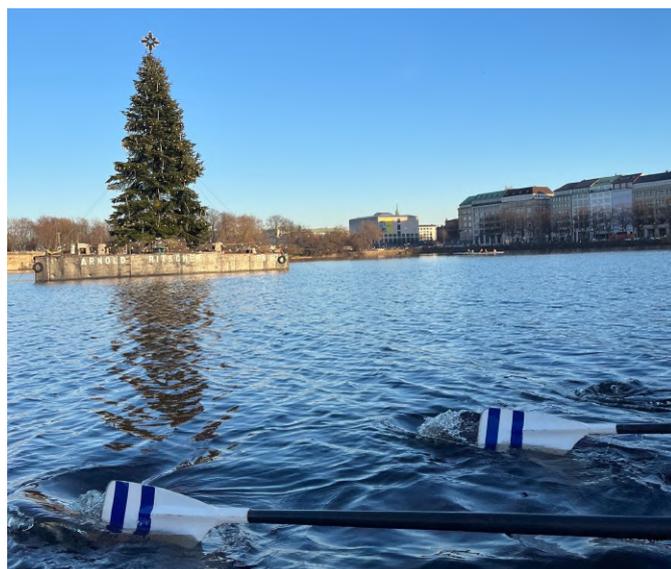
Nikolausrudern | 01.12.2024

Das Nikolausrudern 2024 war einfach spitze – und das lag nicht nur am strahlenden Sonnenschein und der Windstille, sondern auch an der guten Laune, die von Anfang an in der Luft lag. Zwölf motivierte Ruderinnen und Ruderer schwangen sich in die Boote und genossen die spiegelglatte Außenalster. Ziel der Mission? Der festlich geschmückte Weihnachtsbaum auf der Binnenalster, der in diesem Jahr ein bisschen schief daherkam.

Zurück im Clubhaus wurde es richtig gemütlich. Drinnen warteten schon der dampfende Glühwein und die vielen Leckereien, die - wie in jedem Jahr - nicht leer zu bekommen waren. Ein kleines Highlight für den Autor war zweifelsohne der Kostümwettbewerb, bei dem sich ein Weihnachtsbaum bestehend aus einem grünen Pullover, einer Lichterkette und angezündeten Papierkreisen durchsetzen konnte.

Mit vollen Bäuchen, guten Gesprächen und einem Lächeln auf den Lippen ging ein wunderbarer Tag zu Ende. Das Nikolausrudern war ein perfekter Abschluss des Jahres, der nicht nur das Rudern, sondern auch die Geselligkeit unseres Clubs feierte. Jetzt heißt es: Kräfte sammeln für die letzten Fahrten und einer guten Platzierung in der Kilometerliste und natürlich für die Rudersaison 2025! Bis dahin wünschen wir allen frohe Weihnachten, einen guten Rutsch und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel – und falls ihr ein Kostüm für nächstes Jahr plant, die Latte liegt nicht hoch!

- Patrice



Heimliche Erfolge | 2024



In Werder bei der Master Championat hat Nick sehr starke Rennen gefahren und heute im Finale den zweiten Platz geholt 🏆🏆🏆 Glückwunsch Nick!!

Ni
Danke. Marleen ist im Doppelzweier auch in's Finale gekommen und hat die Bronzemedaille nur um 6,8 / 10 Sec verpasst.

3



Marleen hat heute 2 Rennen in rgm in Otterndorf gewonnen. Ihre erste drv Regatta.

Ältere Nachrichten (3 / 6)

Marleen
Nick hat übrigens im Einer auch ein starkes Rennen gefahren und alle davon gerudert 🏆🏆

4

Md



Marleen



3



Am Wochenende waren Nick, Hagen und ich auf der World Masters Regatta in Brandenburg. Es war eine sehr beeindruckende Veranstaltung mit 3600 Teilnehmern von über die ganze Welt. Unser Rennen sind gut gelaufen und Nick hat sogar den erster Platz geholt im mixed doppelt Zweier mit Katja von der Hansa. Glückwunsch Nick 🏆🏆🏆!

2.	8	Vörschöcker Ruder-Verein (MD 54,5)	3:38,24	+ 5,50
		Ludger Rasche (88), Malte Henken (71)		
3.	7	Hannoverscher Ruder-Club 1880 (MD 53,0) (Boat 1)	3:40,80	+ 6,88
		Berndt Rahney (70), Hendrik Schöke (72)		
4.	9	Der Hamburger und Germania Ruder-Club (MD 51,0)	3:55,92	+ 22,18
		Christian Hilleren (74), Christian Günter (72)		
8		Ruder-Gesellschaft "Hansa" Hamburg (MD 53,0)		nicht am Start
		Jakob Wendt (72), Kaijan Kospikson (70)		
Altersklasse MD (50), 2. Abteilung				
1.	11	Rgm, RC Hagen / SVG Schamebeck (MD 50,0)	3:41,31	
		Jan Zamow (88, SVGS), Hagen Orlmann (79, ProfRC)		
2.	14	Ruder-Club Favorita Harmonia Hamburg (MD 50,0)	3:45,39	+ 4,06
		Christian Karl Hein (72), Jan Behring (79)		
3.	12	Oldesburger Ruderverein (MD 54,5) (Boat 2)	4:01,38	+ 20,07
		Matthias Götzal (73), Carsten Rippe (86)		
4.	13	KZ & RV Neptunus Delfzijl (MD 53,0)	4:12,38	+ 31,07
		Peter Giepp (88), Hans Vedder (74)		
Altersklasse ME (55)				
1.	15	Rostocker Ruder-Club 1885 (ME 58,0)	3:34,41	
		Andreas Zimmermann (88), Andreas Siegemund (54)		
2.	23	Hannoverscher Ruder-Club 1880 (ME 57,0) (Boat 2)	4:06,73	+ 32,32
		Christian Giesemann (85), Uwe Codelwey (86)		
Altersklasse MF (60)				
1.	20	Erster Kieler Ruder-Club 1862 (MF 62,5)	3:45,78	
		Georg Mall (82), Markus Vogel (71)		
2.	24	Ruder-Club Favorita Harmonia Hamburg (MF 62,0)	3:48,50	+ 2,72
		Helger Weijen (60), Roger Mann (84)		
3.	16	Oldesburger Ruderverein (ME 61,0) (Boat 1)	3:58,87	+ 13,09

Hagen hat heimlich still und leise in Bremen den Zweier alg rgm mit Jan zamow gewonnen. Das gegen die fari, die dieses Jahr echt stark sind.



Nick hat ein grandioser zweiter Platz gerudert auf der Offene Deutsche Masters Meisterschaften in Werder. Glückwunsch!!

Weitere Eindrücke | 2024

Freitag Morgen | 04.10.2024 | Traumfrühstück



Abrudern zum RV Teichwiesen | 05.10.2024



Freitag Morgen | 03.12.2024



Termine 2025

!! 27.03.2025 - RCP Hauptversammlung !!

29.03.2025	Anrudern zu den Hamburger Ruderinnen (100 jährige Vereinsjubiläum)
21.06.2025	34. Hamburger Staffeldrudern
05.07.2025	Zielfahrt Biller RC
19.07.2025	Sternfahrt RC Süderelbe
02.08.2025	Elbinsel-Marathon
17.08.2025	Zielfahrt Wanderrudergesellschaft Die Wikinger
06.09.2025	Zielfahrt im Rahmen eines Sommerfestes zum ARV Hanseat (100 jährige Vereinsjubiläum)
xx.09.2025	Blaue Schleife der Osterbek (vereinsinterne Regatta)
11.10.2025	Matjesregatta (RV Bille)
01.11.2025	Fari-Cup (Favorite Hammonia)

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. Vorsitzende	Stefanie Hahn	vorstand@rc-protesia.de
2. Vorsitzender	Nick Brodina	2.vorsitzende@rc-protesia.de
Schriftwartin	Madlin Schott	
Kassenwartin	Kristin Köhnke	kasse@rc-protesia.de
Ruderwartin	Jan Höpfner	rudern@rc-protesia.de
Pressewart	Patrice Hüsemann	presse@rc-protesia.de
Ansprechpartner:innen zur Prävention von Gewalt	Charlotte Luchner Simon Schultz	praevention.schwan@rc-protesia.de praevention.protheus@rc-protesia.de
Bootswart	Maximilian Besche	
Wanderruderwartin	Katharina Saul	

Redaktion: Patrice Hüsemann, Ina Scheidt