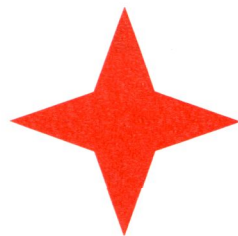


RCW SEIT 1892

AKTUELL IN WORT UND BILD



Leistungssport
Breitensport
Rudern
Regatten
Wanderfahrten
Trimmen
Gymnastik
Surfen
Geselligkeit
Wandern
Aktives
Vereinsleben
für alle
von 8 bis 80

April 1986

Ruder-Club Witten

Ruder doch mal . . .



Bitte beachten Sie die nachstehenden Termine

01. 05.	11.00	Anrudern
31. 05./01. 06.		68. Witten/Bochumer Regatta
07./08. 06.		Deutsche Meisterschaften Duisburg
12. 07.	14.00	Club-Meisterschaft Surfen
19. 07.	14.00	Club-Meisterschaft Rudern
	19.00	Grill-Fete

Impressum:

Titelbild: Das Eis, es wird doch tragen?

RCW seit 1892

Aktuell in Wort und Bild · 1/1986

Mitgliedern unter gleicher Anschrift und bei Familien-Mitgliedschaft versenden wir aus Kostengründen jeweils nur ein Exemplar. Wenn jedoch ein weiteres Exemplar gewünscht wird, bitte um kurze Information an die Redaktion.

Redaktion: Dr. Werner Liebig, Franz Georg Kroell

Layout: Gustav Adolf Wüstenfeld

Anzeigen: Horst Noll

Fotos: G. A. Wüstenfeld und andere

Druck: Rath-Druck, 5802 Wetter (Ruhr) 1

Liebe RCW-Mitglieder, liebe Freunde des Ruder-Club Witten,

voller Zuversicht auf einen schönen Rudersommer werden wir am 1. Mai mit dem Anrudern die Saison 1986 eröffnen. Ein volles Programm, angefüllt mit vielen sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten erfordert unseren ganzen Einsatz.

Höhepunkt der diesjährigen Regatten werden die Ruderweltmeisterschaften in England sein.

Aber auch die Deutschen Meisterschaften, Eichkranzrennen, Landesmeisterschaften, Landesentscheid und Bundeswettbewerb sind herausragende Ziele in den Vorbereitungen unserer Leistungsruderer.

Unsere Veteranenruderer haben sich einige hochklassig besetzte Regatten vorgenommen. Das komplette Programm finden Sie auf Seite 29.

Besondere Aufmerksamkeit müssen wir in diesem Jahr der Pflege unserer Clubanlage und der Boote widmen. Ich möchte an alle Mitglieder, besonders an unsere aktiven Ruderer und Ruderinnen appellieren, sich der Mitarbeit nicht zu verschließen.

Boote und Bootshaus in gutem Zustand zu halten, muß unser gemeinsames Anliegen sein und ist für unseren Ruderbetrieb lebenswichtig.

Liebe Ruderkameraden, stellt Euch bitte (mindestens) im Rahmen des erstellten „Dienstplanes“ zur Verfügung.

Für die Erwachsenenbildung steht auch in diesem Jahr jeweils am Samstag ein „Diensthabender“ zur Einführung in die Rudertechnik bereit. Alle unsere passiven Mitglieder und Freunde des RCW sollten von diesem Angebot regen Gebrauch machen.

Im November vorigen Jahres haben wir Sie um Unterstützung bei der Finanzierung unserer diesjährigen Bootsinvestitionen gebeten. Sie haben sich unserer Bitte nicht verschlossen. Bei allen Spendern möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Ich kann Ihnen versichern, daß wir immer bemüht sein werden, das uns mit Ihrer Spende entgegengebrachte Vertrauen zu rechtfertigen.

Allen Aktiven, ob im Leistungs-, im Breiten- oder im Freizeitsport, wünsche ich eine gute und erfolgreiche Saison 1986.

Ihr

Horst Noll

1. Vorsitzender

Als Schlachtenbummler zu den Ruderweltmeisterschaften in Nottingham / England

Abreise: Donnerstag, den 21. 8. 1986 um 19.00 Uhr; Rückfahrt: Sonntag, den 24. 8. 1986 um 19.00 Uhr.

Übernachtung im Studentenwohnheim des Technikums in Nottingham.

Kosten: Fahrt in modernem Reisebus und Übernachtung, ca. 300,- DM.

Interessenten bitte bis zum 10. 5. 1986 melden, weitere Informationen: Horst Noll, Telefon 6 50 66.

Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich.

Mitgliederversammlung

Ein Rechenschaftsbericht über große Erfolge

Wie im vergangenen Jahr konnte der 1. Vorsitzende des RCW, Horst Noll, in der Mitgliederversammlung am 21. 02. 1986 einen erfreulichen Rechenschaftsbericht vorlegen. Dem Club gehören z. Zt. 447 Mitglieder an, 6 mehr als im Jahr zuvor. Ein- und Austritte (s. Clubzeitung 3/85) halten sich somit in etwa die Waage. Da in dieser Zahl auch 30 „Nur-Surfer“ enthalten sind, sowie 9 Mitglieder unter 10 Jahren, haben wir 408 Mitglieder als Ruderer, von denen 174 (42,6 v.H.) aktiv und 234 passiv sind, wobei zur letzteren auch die gehören, die nicht oder nicht mehr rudern, sonst aber durchaus aktiv am Vereinsleben Anteil nehmen.

In seinem **Rechenschaftsbericht** standen am Anfang unsere sportlichen Erfolge:

Volker und Guido Grabow
Weltmeister im „Vierer ohne“
Deutsche Meister im „Vierer ohne“

Volker Grabow
Deutscher Meister im „Achter“

Michael Schreiber, Thorsten Grabow, Philipp Staab, Bernd Galow
4. Platz bei Eichkranz und DM im
„Doppelvierer ohne“

Gleiches Boot,
jedoch mit Georg Breucker anstelle von
Bernd Galow Landesmeister 1985

Im Juniorenbereich stand die Aufbauarbeit im Vordergrund. Bei der Auswahl geeigneter Jugendlicher haben wir speziell nach den Jahrgängen 70 und 71 gesucht. Wir wollen ihm auch zukünftig besondere Aufmerksamkeit widmen, um dann langfristig eine leistungsstarke Mannschaft im Seniorenbereich stellen zu können.

Im Bereich des Kinderruderns nahmen wir wieder erfolgreich am Landesentscheid in Kettwig und am Bundeswettbewerb in Bamberg teil. Auch hier zählt sich die langjährige kontinuierliche Arbeit durch sportliche Erfolge und durch einen regen Zulauf von immer neuen Mitgliedern aus.

Die guten Erfolge, die sich in den letzten Jahren mehr und mehr eingestellt haben, und die guten Perspektiven, die wir für die Zukunft sehen, sind eindeutig auf die qualifizierte, intensive und engagierte Arbeit unseres Trainer- und Betreuerteams zurückzuführen, und das gilt nicht nur für die Arbeit mit den Leistungsrunderern, sondern genauso für die Arbeit im Breitensportbereich und für die Arbeit mit Ruderanfängern.

Der 1. Vorsitzende dankt allen Trainern und Betreuern für die hervorragende Arbeit und die gute und angenehme Zusammenarbeit.

ImübrigenistseinemBerichtzuentnehmen,

daß der vor zwei Jahren versuchsweise eingeführte Arbeitsdienst beginnt, langsam zu einer festen Einrichtung zu werden. Einige Ruderkameraden meinen zwar immer noch, daß sie mit solchen Dingen nichts zu tun haben, doch ist zu hoffen, daß diese Einstellung sich im Laufe der Zeit noch ändert. Wir werden diesen Arbeitsdienst in diesem Jahr ausweiten und auch die Bootspflege mit einschließen, da es dringend notwendig ist, den Bootswart zu entlasten. Es sollte selbstverständlich sein, daß die Benutzer der Boote auch deren Pflege und die Reparatur kleinerer Schäden übernehmen.

Wie in jedem Jahr steht auch in diesem Jahr wieder an jedem Samstagnachmittag ein Ruderkamerad für die Anfängerausbildung

zur Verfügung. Wir denken in erster Linie an die Ausbildung von erwachsenen Ruderinteressenten, gleichgültig, ob es sich um weibliche oder männliche Interessenten handelt. Geben Sie diese Empfehlung an bekannte Sportinteressenten weiter. Wir sind an einer Auffrischung unserer Gemeinschaft durch neue Mitglieder interessiert. Aber auch unsere passiven oder früher aktiven Mitglieder sollten von diesem Angebot Gebrauch machen.

Angeregt durch andere Rudervereine haben wir im vergangenen Herbst der Gruppe „**Sehbehinderter Sportler**“ angeboten, unter unserer Anleitung auch den Rudersport auszuüben. Der Versuch ist im Herbst nicht mehr in Gang gekommen. Wir werden sehen, ob die Blindensportgruppe weiterhin interessiert ist. Unser Angebot ist weiterhin offen.

Einer Anregung des Sportdezernenten der Stadt folgend, haben wir unsere Mitglieder aufgefordert, das Sportabzeichen zu erwerben. Die Resonanz war sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich gut. Im Vergleich mit anderen Wittener Vereinen sollen wir sehr gut abgeschnitten haben. Wir wollen diese Aktion 1986 noch mehr in unser Sportangebot einbeziehen.

Eine gute Resonanz hatte der Aufruf zu einer Spendenaktion am Ende unseres Herrenabends, da wir dringend auf zusätzliche Mittel für die Renovierung unseres Bootsparkes angewiesen sind. Allen Spendern sei sehr herzlich gedankt und die Bitte an alle übrigen geäußert, es diesen Spendern gleich zu tun.

Der Rechenschaftsbericht des 1. Vorsitzenden schließt mit der Feststellung, daß nach seiner vielleicht subjektiven Einschätzung das abgelaufene Ruderjahr im großen und ganzen zufriedenstellen konnte. Er sagt herzlichen Dank an alle, die durch Mitarbeit und eigene Initiative dazu beigetragen haben.

Durch die bestehende gute Gemeinschaft innerhalb unseres Clubs kann das Fortbeste-

hen des RCW sichergestellt werden. Ohne diese Gemeinschaft kann der RCW nicht erfolgreich bestehen. Er würde nicht siegen, sondern siechen.

Aus dem Bericht des **Ruderwartes** war zu hören, daß 1985 106.692 km gerudert wurden; das sind 15 v. H. mehr als 1984 und fast 40 v. H. mehr als 1983. Diese Zahlen belegen besser als viele Worte, wieviel Leben in unserem Club herrscht, zumal die je 4.000–5.000 km von Volker und Guido Grabow in dieser Statistik nicht enthalten sind. Die Kilometer sind in 3.151 Fahrten errudert worden, so daß auf jeden Aktiven im Durchschnitt 14 km entfallen. Herausragend waren dabei aber die Leistungen einiger Spitzenrunderer, wie aus dem Wettbewerb um den jeweiligen Kilometer-Pokal hervorgeht:

Damen-Rudern:

Christa Kirsch mit 481 km

Junioren:

1. Stefan Locher mit 3.241 km, das ist auch die höchste eingetragene km-Leistung überhaupt (Vorjahr 3.090 km)
2. Matthias Kirsch mit 1.579 km
3. Konrad Schoppmeyer mit 1.536 km

Männer:

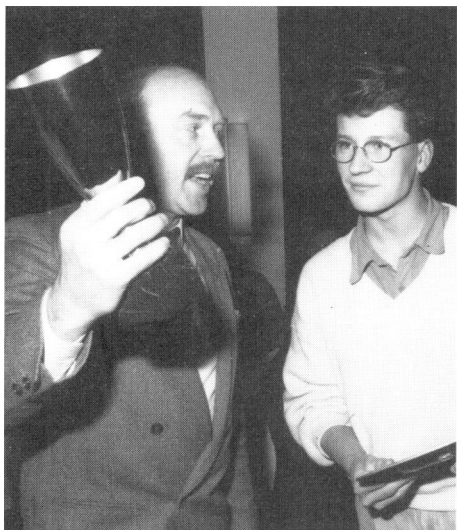
1. Michael Schreiber mit 2.775 km
2. Philipp Staab mit 2.773 km
3. Thorsten Grabow mit 1.856 km

Alte Herren:

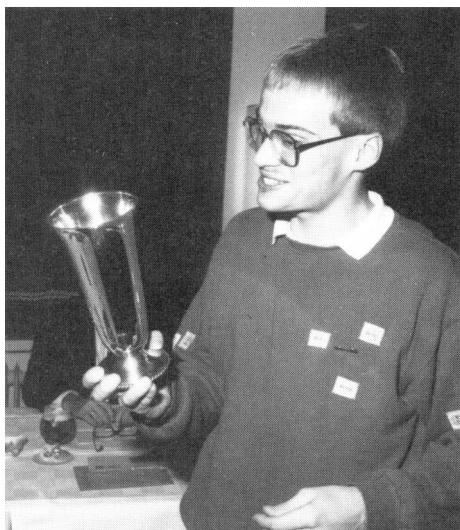
1. Siegfried Held mit 1.346 km
2. Dr. Gerhard Locher mit 1.275 km
3. Jürgen Schultz mit 1.223 km

Nicht zu vergessen auch Lutz Döpfer, der, 89 Jahre alt, 802 km errudert hat. Gäbe es einen Superpokal, es gäbe keinen Zweifel, wem er gebührt.

Neben den schon erwähnten Erfolgen unserer Rennrunderer wurde auch viel für den Breitensport getan. So kümmerten sich Ellen Wolfers und Rüdiger Kayser um unsere jungen Mitglieder, die am harten Training der Rennrunderer



Surf-Abonnementsmeister Martin Weber wird von U. Wegermann als Stadt- und Clubmeister ausgezeichnet



Stefan Locher erhielt den Wanderpokal für 3241 geruderte Kilometer



Jürgen Schultz überreichte Christa Kirsch den Wanderpokal



Horst Noll, r., ehrt Rolf Jungjohann für 50jährige Mitgliedschaft im RCW

aus mannigfachen Gründen nicht interessiert sind. Es waren etwa 15 Junioren, die im Durchschnitt zweimal in der Woche zusammenkamen.

Auch die Alten Herren beteiligten sich an Regatten. Insgesamt wurden 234 Rennen in Duisburg, Budapest, Bochum-Witten, Gent, Ennepetal und Amsterdam beschickt und 13

Siege errungen. Dabei sind besonders Klaus Skiba und Gustav Werringloer, zusammen mit Eberhard Borschinski und Klaus Diergarten zu nennen, die auf der internationalen Regatta in Budapest starteten und im Zweier ohne und Vierer ohne Sieger wurden. Insgesamt gehören 16 Aktive zu den „rennrudernden Alten Herren“.

Die übrigen Alten Herren begnügten sich mit Wanderfahrten. Pfingsten stand die Familienwanderfahrt von Thionville nach Trier mit 49 Teilnehmern auf dem Programm. Auf der Ems waren über 20 Alte Herren auf der traditionellen Alt-Herren-Fahrt, die, der Turbulenzen wegen, vielen besonders im Gedächtnis bleiben wird (s. Clubzeitung 2/85). Schließlich gab es noch zwei Herbst-Wanderfahrten auf der Weser mit dem Achter „Molls Junge“ (10 Teilnehmer) und auf der Lahn (7 Teilnehmer).

Unsere **Bootswarte** stellten die Erneuerung des Bootsparkes in den Mittelpunkt ihres Berichtes. Nachdem wir 1985 keine neuen Boote angeschafft haben, ist dies nun dringend notwendig. Es wurden 3 Boote beantragt, und zwar ein Doppelvierer ohne, ein Doppelzweier für Kinderruderer und ein Rennachter. Das Investitionsvolumen hierfür beträgt rund DM 76.000,-, und wir benötigen dringend Spenden unserer Mitglieder, um das Vorhaben zusammen mit den Zuschüssen von dritter Seite auch durchführen zu können. Eindringlich appellieren die Bootsware, das Ruderbootmaterial pfleglich zu behandeln und Bootschäden sofort ins Fahrtenbuch einzutragen, damit gegebenenfalls Schadensmeldungen gemacht werden können.

Von den **Hauswarten** wurde gesagt, daß sie 1985 nur ein größeres Projekt zu vertreten hatten, nämlich den neuen Steg, der dringend gebraucht wurde. Ansonsten gab es nur kleinere Arbeiten, wie die Ausstattung der Heizkörper mit Thermostat-Ventilen oder das Fliesen im Damen-Umkleideraum. Im Planungstadium sind Überlegungen, Umkleide- und Duschräume zu verbessern und die Lage des

Herren-WC so abzuändern, daß der Vorraum nicht gleichzeitig Durchgang zur Bootshalle ist.

Matthias Nordiek, als Sprecher des **Jugendausschusses**, informierte uns, daß man 1985 Freizeitsportgeräte im Wert von rund DM 300,- angeschafft hat, darunter Hanteln, Basket-, Hand- und Fußballbälle.

An **gesellschaftlichen Veranstaltungen** des vergangenen Jahres ist festzuhalten:

- 31. 04. Tanz in den Mai (ohne Tanz)
- 01. 05. Anrudern
- 10. 08. Grillabend
- 02. 09. Autokorso, WM-Empfang
- 26. 10. Club-Abend
- 10. 11. Empfang 80. Geburtstag
Bandke/Zöllner
- 19. 11. Herrenabend
- 08. 12. Nikolausfeier

Dem **Kassierer**, Thom Blumberg, zufolge konnten wir 1985 über Einnahmen in Höhe von DM 155.304,10 verfügen. Davon entfielen 35,5 v.H. auf Mitgliedsbeiträge, 32,5 v.H. auf Zuschüsse der Stadt, des Kreises und vom Landessportbund¹⁾ und 18,6 v.H. auf Spenden. Ein großer Anteil, nämlich DM 71.500,- wurde für das Clubhaus gebraucht¹⁾, davon 62 v.H. für Instandsetzung und Investitionen, sowie 26 v.H. für Energie. Für den Sport im weitesten Sinne wurden DM 66.800,- aufgewandt, davon als Regattaauslagen und für Sportgeräte knapp DM 30.000,-.

An dieser Ausgabenstruktur wird sich auch 1986 kaum etwas ändern. Allerdings sind für Sportgeräte diesmal DM 76.000,- statt DM 15.000,- eingesetzt, da, wie im Bericht des Bootswartes zu lesen ist, die Anschaffung neuer Boote nicht weiter aufgeschoben werden kann. Dieser Etatposten kann allerdings nur realisiert werden, wenn wir durch Spenden oder ähnliche außerordentliche Einnahmen Deckung erhalten, wozu aber einiger Optimismus berechtigt ist.

Der Beitrag wird 1986 nicht erhöht.

¹⁾ einschl. Steg.

Zum Rudern braucht man Boote.

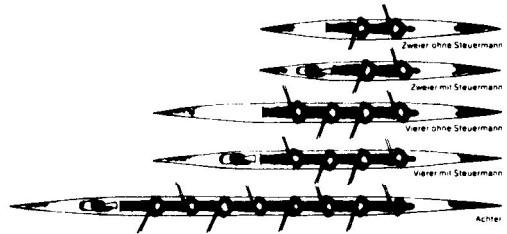
Der Bootspark des RCW

Klaus Wottrich und Helmut Grabow sind als Bootswarte für unsere Ruderboote verantwortlich. Es gibt da schon einiges zu tun in unserem großen Bootspark. Im Jahr 1946 besaß unser Club 3 Boote mit 12 Ruderplätzen, und zwar einen Rennvierer, einen Gigvierer und einen Gigdoppelzweier. Heute – 40 Jahre später – betreuen wir 1 Motorboot, 36 Renn- bzw. Trainingsboote und 16 Gigboote mit insgesamt 141 Ruderplätzen.

Es gibt eine Unterteilung in Renn- bzw. Trainingsboote und Gigboote. Wieviele Ruderer in so einem Boot sitzen, wissen sicherlich die meisten von Ihnen, für den Rest will ich versuchen, es zu erklären. Zur Fortbewegung des Bootes kann man den Riemen (mit beiden Händen) oder die Skulls (in jeder Hand einen) benutzen. Aus diesem Grund unterscheidet man zwischen Riemen- und Skullbooten. Die Einteilung der Boote bei Regatten sieht so aus:

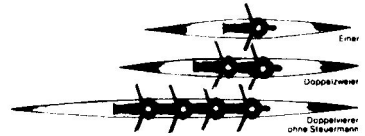
Riemen-Boote

- Zweier ohne Steuermann
- Zweier mit Steuermann
- Vierer ohne Steuermann
- Vierer mit Steuermann
- Achter



Skull-Boote

- Einer (auch „Skiff“ genannt)
- Doppelzweier
- Doppelvierer ohne Steuermann



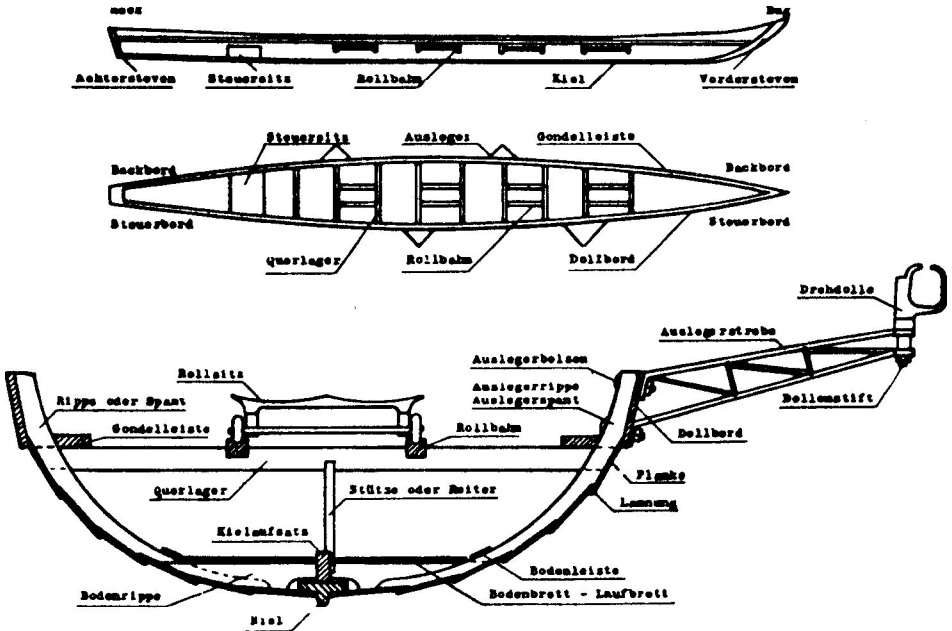
Dieses hier sind die sogenannten olymp. Bootsklassen der Männer. Für Frauen, Juniorinnen und Junioren gibt es auch noch den Doppelvierer m. Steuermann. Interessant sind sicher

auch die Maße und Gewichte der Rennboote. Es sind Durchschnittswerte, da Rennboote keinen Maß- und Bauvorschriften unterliegen; nur die Mindestgewichte sind vorgeschrieben.

Bootsgattung	Länge	Breite	Gewicht
Einer	8,00 m	0,30 m	14 kg
Doppelzweier	10,00 m	0,40 m	30 kg
Zweier ohne Steuermann	10,00 m	0,40 m	30 kg
Zweier mit Steuermann	10,50 m	0,40 m	35 kg
Vierer ohne Steuermann	12,00 m	0,50 m	60 kg
Doppelvierer ohne Steuermann	12,00 m	0,50 m	60 kg
Vierer mit Steuermann	13,50 m	0,50 m	65 kg
Doppelvierer mit Steuermann	13,50 m	0,50 m	65 kg
Achter	17,50 m	0,60 m	100 kg

So viel zu den Rennbooten. Gigboote gibt es in allen nur erdenklichen Ausführungen, z.B. als Einer mit Steuermann, als Doppeldreier und

viele andere mehr. Hier ein Schema und ein Schnittbild eines geklinkerten Vierers mit Steuermann.



Unsere RCW Ruderboote sind teils aus Kunststoff und teils aus Holz gefertigt. Die Bootskörper der Kunststoffboote bestehen aus glasfaserverstärktem Polyesterharz oder aus Epoxilaminat mit Kohlefaserverstärkung. Die Außenhaut der Holzboote ist aus wertvollem mittelamerikanischen Zedernholz gefertigt, welches in drei Schichten übereinander verleimt ist, auch die Rollsitze sind meist aus Zedernholz. Die Riemen und Skulls sind aus Föhren, aus Sprucehölzern oder auch aus kohlefaserverstärktem Kunststoff hergestellt.

Die Boote und ihr Zubehör werden auch heute noch fast ausschließlich in mühevoller Handarbeit hergestellt. Und das hat seinen Preis, so kostet zum Beispiel ein Einer DM 9.000,-, ein Zweier DM 15.000,-, ein Vierer DM 25.000,- und ein Achter gar fast DM 40.000,-. Ein Paar Skulls, kohlefaserverstärkt, kosten DM 1.400,-. Aus Holz sind es auch rund DM 1.000,-. Für einen guten Rollstuhl muß man zur Zeit fast DM 200,- aufwenden.

Sie sehen, daß Sie mit ganz schönen Werten umzugehen haben, seien Sie sich dessen immer bewußt. Bitte, tragen Sie Bootsschäden immer sofort ins Fahrtenbuch ein und machen eine Schadensmeldung. Das ist auch für unsere Meldung an unsere Versicherung von Wichtigkeit. Noch eine Bitte: Seien Sie sparsam mit Fett. Rollsitze und Rollbahnen sind teilweise so eingeschmiert, daß sie ihre Funktion verlieren, sie können dann nur noch rutschen, und die Oberschenkel und Hosen der Ruderer sehen schlimm aus. Es ist notwendig, nach jedem Rudern Boote und Zubehör zu reinigen und alles ordentlich an die dafür vorgesehenen Plätze zurückzubringen. Vor allem auch: Helfen Sie den Bootswarten, indem Sie kleine Schäden selbst beheben.

Die neue Saison beginnt nun bald; ich wünsche viel Freude an unserem schönen Rudersport.

Helmut Grabow

Vorbereitung auf die Saison: Wintertraining der Kinderruderer

Mit dem Beginn der Osterferien ging das dies-jährige Wintertraining der Kinder zu Ende. Insgesamt nahmen ca. 25 Jungen und Mädchen regelmäßig am Mittwochnachmittag daran teil, wo neben Ausdauer, Circel- und Lauftraining auch das Spielen nicht zu kurz kam. Dabei waren es in diesem Jahr vor allen Dingen die ganz jungen Ruderer, Jahrgang 75 und jünger, die mit Feuereifer bei der Sache waren, und von denen in der kommenden Saison auch einige schon Regattaluft schnuppern sollen.

Wie in jedem Jahr bildete der Schwimmwettkampf in Essen den Abschluß und Höhepunkt zugleich, war es doch für viele der erste „richtige Wettkampf“ überhaupt. Leider blieben auch wir nicht völlig von der Grippewelle verschont, doch es reichte dennoch wieder zum Gesamtsieg. Ein Fußball war wie im letzten Jahr der Preis für diesen 1. Platz in der Mannschaftswertung, an dem Stefan Schürmann, Gunnar Hansen und Bibiana Bohnholtzer mit ihren Einzelerfolgen maßgeblichen Anteil hatten.

Am 1. März wurden die im letzten Jahr erfolgreichen Sportler von der Stadt Witten geehrt. Nicolai Locher, Ina Schnurr, Silke Jakobs, Kathrin Wegermann, Nicole Keienburg und Jörg Schulz durften sich jeweils ein Präsent in Form einer Schallplatte oder eines Buches aussuchen.

Am 9. März fuhren dann die in diesem Jahr für Regattastarts trainierenden Jungen zum Waldlauf nach Oberhausen. Marc Weber, Jörg Schulz, Thorsten Schlotter und Christopher Richter belegten im Jahrgang 72 unter 20 Teilnehmern die Plätze 4, 5, 8 und 10. Im Jahrgang 73 liefen Matthias Labbert und Nathan Schnurr unter 12 Teilnehmern auf die Plätze 5 und 7.

Trainingszeiten

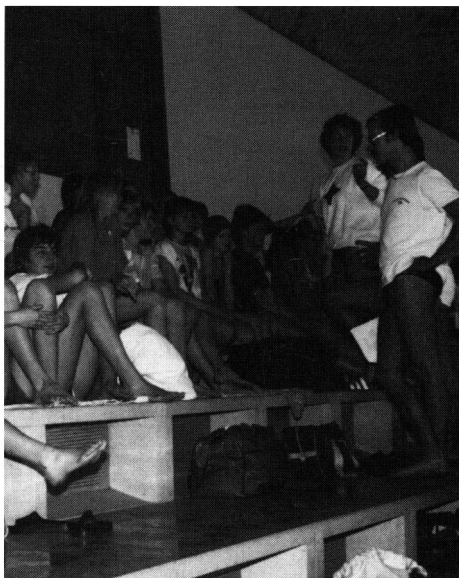
Fortgeschrittene:	
Mittwochs und Freitags	16.30 Uhr
Sonntags	11.00 Uhr
Anfänger:	
Mittwochs	16.30 Uhr

Termine für 1986

01. Mai:	Regatta Oberhausen
25. Mai:	Regatta Waltrop
14./15. Juni:	LE Kettwig
26.-29. Juni:	BW Wolfsburg
12./13. Juli:	Regatta Dortmund
06./07. September:	Regatta Limburg
20./21. September:	Regatta Wanne-Eickel

Viel Erfolg und viel Spaß für die Saison 1986
wünschen

Sigrun, Thomas und Uwe von Diecken



*Uwe von Diecken im Gespräch mit den
Schwimmerinnen des RCW*

Ruderer tragen Sportabzeichen

Auch ohne Boote sind Ruderer vorn

Im vergangenen Jahr haben 37 Ruderer des RCW das Sportabzeichen erworben, darunter 18 Jugendliche, von ihren Trainern angeführt, wie z. B. der Landesmeister-Doppelvierer, und alle anderen ruderischen Größen der aktiven Jahrgangsklassen.

Wer dabei war, dem hat es Spaß gemacht. Wir Ruderer, durchtrainiert und bewegungsfreudig, machen das mit links. Der Spaß bestand vor allem darin, sich auch einmal auf der Aschenbahn beim Laufen, im Schwimmbad oder auf dem Fahrrad gegenseitig anspornen zu können, um zu zeigen, daß wir mehr Fortbewegungsarten als nur Rudern beherrschen. Wie locker es dabei zugeht, zeigt das Beispiel Radfahren. Angeregt durch Horst von Diecken liehen sich die Schlachtenbummler in Hazewinkel an einem ruderfreien Vormittag in Belgien Räder und strampelten munter die verlangten 20 km herunter. Motor und Organisator der Sportabzeichenbegeisterung war Siegfried Held. Die Anregung dazu kam anlässlich des Anruderns vom sportlich engagierten Stadtkämmerer, Herrn Dr. Meier. Der Kreissportbund (KSB) Ennepe-Ruhr hatte unter den sporttreibenden Vereinen einen Wettbewerb ausgeschrieben. Dabei werden die Vereine je nach Mitgliederzahl in 3 Gruppen eingeteilt. In jeder Gruppe erhalten die drei Vereine mit den jeweils meisten Sportabzeichenerwerbungen Geldpreise von DM 300,-, 200,- und 100,-.

Unser Ehrgeiz galt also nicht allein dem Abzeichen, sondern dem baren Geld, das wir dem Verein erlaufen, erspringen, erschwimmen und erfahren konnten. Und es galt auch, der Stadt Witten und dem Kreis zu zeigen, daß wir Ruderer uns nicht nur vornehm fördern lassen, sondern selbst etwas tun, um der Stadt zu Ansehen zu verhelfen.

Wir haben es. Mit unseren fast 40 Sportabzeichen haben wir ein gutes Stück dazu beigetragen, daß Witten im Kreis mit insgesamt 1.329 Erwerbungen den Vogel abgeschossen hat (338 Erwachsene, 379 Jugendliche, 612 Schüler). Dem Vernehmen nach hat der RCW unter den vergleichbar mitgliederstarken Vereinen einen Preis errungen.

In diesem Jahr wollen wir uns steigern. Alle sollen an dem Spaß teilhaben. Das ist gar nicht so schwer, besonders nicht, wenn uns unser Ruderkamerad Siegfried Held wieder munter motiviert, die Termine organisiert und uns bei der Stange hält. Natürlich machen wir die Übungen jeweils als geschlossene Gruppe, nur wer will, kann sie als Einzelkämpfer in aller Stille ablegen. In der Gruppe ist die Freude größer und der Anreiz, Leistung zu zeigen, höher.

Was ist zu tun?

Die Grundzüge des Verfahrens kennt wohl jeder. Da gibt es 5 Sportgruppen, aus denen jeder nach Zutrauen eine Übung auswählen kann.

1. 200 m Schwimmen (Pflichtübung für jeden)
2. Laufen über die kurze Distanz, je nach Alter und Können über eine Strecke zwischen 50 und 1.000 m
3. Sprungübungen, Weitsprung und Hochsprung
4. Wurf- oder Stoßübungen, z. B. Kugelstoßen
5. Ausdauerübungen mit der Möglichkeit, zwischen 2.000 m, 5.000 m Laufen, 20 km Radfahren, 10 km Rudern, 1.000 m Schwimmen oder 15 km Skilanglauf zu wählen.

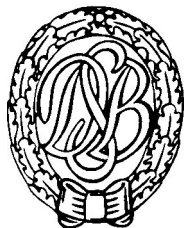
Die geforderten Mindestleistungen sind nach Altersklassen gestuft. Frauen sind nicht gleichberechtigt, d. h. hier, sie dürfen weniger leisten.

Auch in diesem Jahr wird uns Siegfried Held wieder ansprechen und zum Sportplatz oder ins Schwimmbad führen. Horst von Diecken wird wieder als Abnehmer fungieren, sei es beim Rudern, beim Radfahren, beim Laufen oder Schwimmen.

Unser Ziel: Jeder Ruderer wird ein Sportabzeichen tragen. Wetten, daß wir den ersten Vereinspreis gewinnen können?

Die Prüfungsbedingungen sind nachstehend abgedruckt. Außerdem sind sie, wie auch die Termine, im Bootshaus am schwarzen Brett einzusehen. Im übrigen sind Siegfried Held und Horst von Diecken bereit und helfen bei allen Fragen gern.

Siegfried Held / Heinrich Frinken



Übung	Männliche Jugend			Weibliche Jugend			Schüler		Schülerinnen	
	Bronze	Br. m. Si.	Silber	Bronze	Br. m. Si.	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber
Alter	13/14	15/16	17/18	13/14	15/16	17/18	8/9/10	11/12	8/9/10	11/12
50-m-Schwimmen 200-m-Schwimmen	- i. bel. Zeit	- 7:30	- 6:30	- i. bel. Zeit	- 8:30	- 7:30	in beliebiger Zeit		in beliebiger Zeit	
Hochsprung Weitsprung a. d. Absprungr. Weitsprung	1,15 3,75 -	1,25 4,25	1,30 4,50	1,00 3,20 -	1,05 3,40	1,10 3,50	0,85 2,90 -	1,00 3,30 -	0,80 2,60 -	0,95 3,00 -
50-m-Lauf 75-m-Lauf 100-m-Lauf	- 12,0 15,5	- 14,4	- 14,0	- 12,8 16,4	- 12,6 16,2	- 12,4 16,0	9,4 -	8,9 12,7 -	9,7 -	9,2 13,1 -
Kugel	7,00 (4 kg)	7,50 (5 kg)	7,50 (6,25 kg)	4,50 (3 kg)	5,50 (4 kg)	6,00 (4 kg)	-	-	-	-
Schlagball (80 g)	40,00	-	-	25,00	30,00	35,00	25,00	32,00	14,00	17,00
Wurfball (200 g)	32,00	35,00	40,00	20,00	23,00	25,00	-	26,00	-	14,00
Schleuderball (1 kg)	25,00	30,00	35,00	20,00	23,00	25,00	-	-	-	-
100-m-Schwimmen	-	1:55	1:45	-	2:15	2:05	-	-	-	-
800-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	4:30	4:10	5:00	4:40
1000-m-Lauf	4:30	-	-	6:00	-	-	-	-	-	-
2000-m-Lauf	10,00	9,20	8,40	13,00	12,30	12,00	-	-	-	-
3000-m-Lauf	-	14:40	13:30	-	19:00	18:30	-	-	-	-
20-km-Radfahren	60:00	50:00	45:00	70:00	65:00	60:00	-	-	-	-
400-m-Schwimmen	-	-	-	18:00	17:30	17:00	-	-	-	-
600-m-Schwimmen	18:00	17:30	17:00	-	-	-	-	-	-	-
Skilanglauf	32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	in beliebiger Zeit (4 km) (4 km)		in beliebiger Zeit (4 km) (4 km)	

Jugend- und Schülerabzeichen in Gold können durch Wiederholung erworben werden. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird.

Gruppe	Übung	Männer						
		Bronze	Silber	Gold				
	Alter	von 18 - 31	von 32 - 39	von 40 - 44	von 45 - 49	von 50 - 54	von 55 - 59	ab 60
1	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
2	Hochsprung	1,35	1,35	1,25	1,10	1,00	0,95	0,90
	Weitsprung	4,75	4,50	4,30	4,00	—	—	—
	Weitsprung a. d. Absprungr.	—	—	—	—	4,00*	4,00*	4,00*
	Standweitsprung	—	—	—	—	2,00	1,90	1,80
3	50-m-Lauf	—	—	—	8,2	8,2*	8,2*	8,2*
	75-m-Lauf	—	—	11,0	11,0*	11,0*	11,0*	11,0*
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,5	18,0	19,0	20,0
	400-m-Lauf	68,0	70,0	72,0	74,0	74,0*	74,0*	74,0*
	1000-m-Lauf	—	—	—	—	5:00	5:30	6:00
4	Kugel, Männer	8,00 (7,25 kg)	8,00 (7,25 kg)	7,50 (7,25 kg)	7,00 (7,25 kg)	7,00 (6,25 kg)	7,00 (6,25 kg)	7,00 (5 kg)
	Steinstoß (15 kg li. und re.)	9,00	9,00	8,50	8,00	8,00*	8,00*	8,00*
	Schleuderball (1,5 kg)	35,00	35,00	33,00	33,00	30,00	28,00	26,00
	100-m-Schwimmen	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30
5	3000-m-Lauf	—	—	15:00	17:30	19:00	20:00	21:00
	5000-m-Lauf	23:00	25:00	28:00	31:00	34:00	36:00	38:00
	20-km-Radfahren	45:00	45:00	50:00	55:00	60:00	65:00	70:00
	1000-m-Schwimmen	24:00	25:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00
	15-km-Skilanglauf	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	99:00

Gruppe	Übung	Frauen						
		Bronze	Silber	Gold				
	Alter	von 18 - 27	von 28 - 34	von 35 - 39	von 40 - 44	von 45 - 49	von 50 - 54	ab 55
1	200-m-Schwimmen	7:00	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80
	Weitsprung	3,50	3,40	3,20	3,00	—	—	—
	Weitsprung a. d. Absprungr.	—	—	—	—	3,00*	3,00*	3,00*
	Standweitsprung	—	—	—	—	1,60	1,50	1,40
3	50-m-Lauf	—	—	—	9,2	9,2*	9,2*	9,2*
	75-m-Lauf	12,4	12,6	13,0	13,0*	13,0*	13,0*	13,0*
	100-m-Lauf	16,0	16,5	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0
	1000-m-Lauf	—	—	—	6:40	7:00	7:20	7:50
4	Kugel, Frauen 4 kg	6,75	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25
	Schlagball (80 g)	37,00	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00
	Wurfball (200 g)	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00
	Schleuderball (1 kg)	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00
	100-m-Schwimmen	2:00	2:10	2:20	2:35	2:50	3:15	3:40
5	2000-m-Lauf	12:00	12:40	13:20	14:00	15:00	16:00	17:00
	5000-m-Lauf	32:00	34:00	36:00	38:00	40:30	43:30	46:30
	5000-m-Gehen	—	45:00	46:00	47:00	48:30	50:00	51:30
	20-km-Radfahren	60:00	65:00	70:00	70:00	75:00	80:00	85:00
	1000-m-Schwimmen	29:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00
	10-km-Skilanglauf	54:00	57:00	61:00	65:00	70:00	75:00	81:00

* In diesen Altersklassen von der Sportmedizin nicht empfohlen.

DER ARZT IM RUDERSPORT

SPORTMEDIZINISCHE ASPEKTE DES RUDERNS I

Dr. Gerhard Locher betreut im Ruderclub Witten unsere aktiven Ruderer, wobei ihm vor allem die Entwicklung der Kinder und Junioren am Herzen liegt. Nachstehend äußert er sich grundsätzlich zu Fragen des Sports und Leistungssports, ihre Auswirkungen auf den menschlichen Organismus, und was Eltern, Lehrer, Trainer und nicht zuletzt die Ruderer selbst zu beachten haben. Der Artikel wird namentlich für die Eltern rudernder Jugendlicher von Interesse sein. Da es sich um längere Ausführungen handelt, wird in diesem Heft nur der 1. Teil gebracht. Der 2. Teil wird in den nächsten Clubnachrichten erscheinen.

1. Stellenwert des Sportes und der Sportmedizin in der heutigen Zeit

Im Vordergrund der menschlichen Denk- und Handlungsweise steht heute die Leistung, die eine mehr oder weniger ausgeprägte egozentrische und materielle Einstellung nach sich zieht. Leistungsfähigkeit von Körper und Geist werden überbetont, die Seele wird meist vergessen. Dadurch stellt sich eine Disharmonie des menschlichen Wesens ein, die sich auf vielfältige Weise, z. B. in Form von Aggressionen, Minderwertigkeitskomplexen oder psychosomatischen (Zivilisations-) Krankheiten äußert. Die durch diese Disharmonie entstehende Unlust sucht der heutige Mensch durch Betäubung der Sinne, manchmal sogar durch Genußsucht zu beseitigen. Dieses Risiko-Verhalten beseitigt zwar die Symptome für kurze Zeit, vergrößert aber auf die Dauer nur die vorhandene Disharmonie des Menschen und führt zu den bekannten Zivilisationskrankheiten.

Der Sport scheint dieses Gleichgewicht weiter in das Körperliche zu verschieben. Man frage sich jedoch einmal, wer mehr von seinem Kör-

per abhängig ist: Derjenige, der den Versuchungen seines Körpers ständig nachgibt, oder der, der ihn täglich bezwingt? Der normale Durchschnittsbürger, der seiner Bewegungsarmut und Trägheit keinen Widerstand entgegensetzt, der seinen Körper nicht diszipliniert, sondern ihm gibt, was er verlangt – Zigaretten, Alkohol, Süßigkeiten, unvernünftige Ernährung, unkontrollierten Medienkonsum – ist er nicht in Wahrheit ein Sklave, ohne es zu wissen?

Wer jedoch seinen Körper täglich an die Kandare nimmt, gewohnt ist, ihn zu überwinden, kann sich viel eher von Verführungen freimachen. Er diszipliniert sein Leben und seine Lebensweise. Er befreit sich von körperlicher Abhängigkeit und kann sich viel leichter geistig oder seelisch fortentwickeln als der träge, sinnverhaftete Durchschnittsmensch. Das Idealbild des Sportes beruht auf der ganzheitlich optimalen Entwicklung von Körper, Geist und Seele. Wenn der Sport richtig betrieben wird, kann er das gestörte psycho-physische Gleichgewicht des Menschen wiederherstellen und so vielen Zivilisationskrankheiten causal vorbeugen.

Auf dem Gebiete des Hochleistungssports jedoch ist man in einen biologischen Grenzraum vorgestoßen, für den der menschliche Organismus nicht so ohne weiteres geeignet ist. Es kommt durch Überlastung zu Schädigungen, welche besonders die Orthopäden beschäftigen, und zu frühzeitigen Leistungsspitzen, die häufig zu einem frühzeitigen Abbruch der sportlichen Laufbahn mangels ausreichender weiterer Motivation führen.

Wenn man von den Kontraindikationen für sportliche Betätigungen überhaupt absieht, gibt es im internistischen Bereich jedoch auch im Hochleistungssport kaum Schädigungen.



Winterliches Training der zweifachen Weltmeister im Vierer-ohne von der Rgm. Dortmund-Witten. Dick verpackt gehen Guido Grabow, Jörg Puttlitz, Volker Grabow und Norbert Keßlau bei eisigen Temperaturen aufs Wasser.

Aufn.: Detlev Seyb

Erst recht nicht beim richtig betriebenen Freizeit- und Gesundheitssport. Dabei liegt der Wert des Sportes nicht darin, Risikofaktoren direkt abzubauen, sondern in der indirekten Regulierung des Risikoverhaltens. Wer z. B. einen Ausdauersport betreibt, wird motiviert, sein ganzes Leben umzustellen und Gefallen an einer gesunden Lebensweise und Ernährung zu finden.

Der Rudersport stellt eine Sportart dar, bei der die Notwendigkeit körperlicher Leistung und Kraftentfaltung mit der Anwendung einer erlernten Technik verbunden ist. Für die Ausübung des Sportes sind die motorischen Beanspruchungsformen Koordination und Flexibilität, Schnelligkeit, Kraft und allgemeine aerodynamische Ausdauer erforderlich.

2. Rudersport im Kindes- und Jugendalter

In vergangenen Jahrzehnten war man der Ansicht, daß Rudern frühestens ab dem 14.

Lebensjahr vertretbar sei und vermittelte die Bewegung des Ruderschlages durch gedankliche Zergliederung in einzelne Phasen und übende Einzelteile. Man erwartete aus dem bewußten Zusammenbau der Einzelphasen die Beherrschung der Gesamtbewegung. Man sah das Erlernen und Ausführen einer Bewegung als reinen Verstandesakt an. Forschungsergebnisse der jüngeren Zeit führten jedoch zur sogen. kybernetischen Bewegungslehre. Danach ist das Bewegungslernen als Aufbau von Regelkreisen zu verstehen und die Organisation der Rückmeldung entscheidend für die Qualität des Unterrichts.

Bei fast allen Fehlern in der Wasserarbeit beim Rudern gibt es im Einer eine prompte Rückmeldung, da sie nicht durch Partnerverhalten verfälscht ist. Daher muß ein optimaler Ruderunterricht im Einer stattfinden und zwar im schmalen Renneiner, der am empfindlichsten reagiert.

Das Kind verfügt bevorzugt über die motorischen Beanspruchungsformen Koordination und Flexibilität. Somit ist das Lösen von Balance-Problemen im Geschicklichkeitsalter wegen der hohen Plastizität des Bewegungsapparates eine kindgerechte Belastung. Somit bringt die Kombination der Lehrmaschine Skiff mit dem Geschicklichkeitsalter eine optimale Organisation des Lernprozesses, wobei „der Ruderlehrer Skiff“ nicht nur durch sinnvolle Aufgabenstellungen in Form eines methodischen Programms ergänzt werden muß, sondern auch durch den Trainer als Beurteiler und Lehrer.

8- bis 14jährige Kinder bieten die besten Voraussetzungen zum Erlernen der Rudertechnik, jedoch zeigen auch Jugendliche bis zum 16. Lebensjahr noch genügend Plastizität und Flexibilität, um sich mit Aussicht auf Erfolg dem Rudersport zu widmen. Dabei nimmt die Bedeutung einer bewußten, formulierbaren Bewegungsvorstellung als Voraussetzung für das Bewegungslernen mit zunehmendem Alter zu.

Daß zur sportlichen Betätigung allgemein und natürlich auch zur Betätigung des Rudersportes bei Kindern und Jugendlichen einige Voraussetzungen erfüllt sein müssen, ergibt sich aus der allgemeinen Lebenserfahrung. Kinder und Jugendliche müssen eine positive Einstellung zum Sport und insbesondere zum Rudern haben, auch die Eltern müssen entsprechend motiviert sein, die sportliche Betätigung darf nicht auf Kosten der schulischen Leistungen erfolgen.

Die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist im Kindesalter eng an den Wachstumsprozeß und an die Differenzierung von Organen und Organsystem gekoppelt, wird vom Gestaltwandel der Körperformen beeinflusst und ist von einer Vielzahl von inneren und äußeren Faktoren abhängig. Dabei wird die körperliche Leistungsfähigkeit mehr von der körperlichen Entwicklung (biologisches Alter) als vom Lebensalter und mehr von der Zellmasse als vom Körpergewicht bestimmt. Kalendarische Altersgruppen unterliegen in den Entwicklungsjahren – insbesondere in der geschlechtlichen Reifezeit – großen individuellen

Unterschieden. Spitzenleistungen sind immer dann zu erwarten, wenn die Konstitution im Spitzenbereich der betreffenden Altersklasse liegt und der allgemeine Zustand des Herzkreislaufsystems und Bewegungsapparates einwandfreie Voraussetzungen bietet.

Es gibt zwar in der Medizin begrenzte Möglichkeiten einer Prognose der endgültig zu erreichenden Körpergröße, die jedoch praktisch keine Rolle spielen, weil die sportliche Betätigung ja primär nicht mit dem Ziele späterer Höchstleistungen aufgenommen wird. Auch muß betont werden, daß bei jungen Ruderern die Körpergröße allein kein Garant für spätere Spitzenleistungen darstellt, wenn sie auch eine bessere Ausgangsposition schafft.

Voraussetzung für erfolgreiche sportliche Betätigung beim Rudern ist auf jeden Fall das Erwerben einer guten Rudertechnik. Über die weitere sportliche Laufbahn entscheiden später Motivation, Erwerb der entsprechenden Schnelligkeitsausdauer, einer allgemein aeroben Ausdauer sowie entsprechender Kraft. Erst dann sind sportmedizinische Tests in der Lage, Talente für rudersportliche Höchstleistungen zu erkennen.

3. Zur Belastbarkeit bei Jungen und Mädchen

Gesunde Kinder werden mit einem umfangreichen Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten geboren, durch frühe Entwicklung der Motorik wird das Selbstvertrauen gesteigert, die Umwelt besser bewältigt und die Unfallgefahr herabgesetzt. Koordination und Flexibilität bieten gute Voraussetzungen für das Erlernen der Rudertechnik. Reaktionszeitmessungen bei körperlicher Aktivität ließen die praxisrelevante Schlußfolgerung zu, daß 9- bis 11jährige Kinder sich bereits für Sportarten und Sportaktivitäten eignen, die ein kurzes Reaktionszeitvermögen und zentral-nervöse Aktivitäten voraussetzen. Während die Grundschnelligkeit gut ausgebildet ist und gut toleriert wird, führt die Schnelligkeitsausdauer zu ausgeprägten Stoffwechselveränderungen. Länger dauernde körperliche Belastungen im Kindesalter wurden in der Vergangenheit allgemein abgelehnt und sogar als

Gesundheitsgefährdung angesehen. Die in den letzten Jahren durchgeführten Untersuchungen konnten dabei zeigen, daß Kinder aufgrund ihrer biologischen Voraussetzungen für längerdauernde Belastungen besser geeignet sind als für intensive Körperarbeit von kurzer Dauer. Kinder sind in der Lage, ein regelmäßiges Ausdauertraining durchzuführen und die Ausdauerleistungsfähigkeit über ein entsprechendes Training zu verbessern. Man kam sogar zu der Feststellung, daß bei 10- bis 19-jährigen Jungen eine annähernd gleiche relative Herzleistungsfähigkeit und damit eine gleiche relative körperliche Dauerleistungsfähigkeit vorliegt, obwohl die absolute Leistungsfähigkeit in diesem Altersbereich natürlich große Unterschiede aufweist.

Wenn auch bereits Kinder eine Ausdauerleistung ohne Tempo-Wechsel bei entsprechender Motivation ausführen, muß man doch bei solchen Beanspruchungen daran denken, daß der kindliche Stütz-, Halte- und Bewegungsapparat noch nicht voll entwickelt ist. Dieser Erkenntnis muß beim Training Rechnung getragen werden. Erst mit dem 16. Lebensjahr erreicht das Binde- und Stützgewebe des Körpers eine ausreichend feste Struktur, um max. Belastungen zu widerstehen. Daher sind vor dem 16. Lebensjahr einseitige und max. Beanspruchungen des Skelettsystems zu vermeiden, das Training ist vielseitig zu gestalten, d.h. neben dem Rudern sollten Laufen, Radfahren, Schwimmen und Spiele durchgeführt werden. Submaximale Belastungen jedoch beim Rudern, beim Krafttraining und sonstigen sportlichen Betätigungen regen das Wachstum an, sind daher zu befürworten. Die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist so groß, daß es bei körperlicher Betätigung beim gesunden Individuum zu einer Erschöpfung der Skelettmuskulatur kommt, lange bevor die max. Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems erreicht wird.

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kann es durch zu frühe Maximal-Belastungen im Training und Wettkampf zu einer Abkürzung entscheidender Phasen der Lei-

stungsentwicklung mit vorzeitigem Abbruch der sportlichen Laufbahn kommen. Die Gründe sind in erster Linie im Psychischen zu suchen, vor allem in der sogen. Motivation. Daher sollte eine zu frühe Leistungsspezialisierung vermieden werden und ein entwicklungs-mäßiger Leistungsaufbau bis hin zum Erwachsenenalter angestrebt werden. Die höchstmögliche Entfaltung aller den Gesamtkomplex Technik umfassenden Komponenten sollte daher schon sehr früh erfolgen, d.h. in den wesentlichen Funktionen schon vor der Pubertät. Die beiden anderen leistungs-determinierenden Hauptfaktoren, die cardiopulmonale Belastbarkeit und die Muskelkraft sind dagegen allmählich zu steigern, bis sie ihre Maxima gegen Ende der Adoleszenz erreichen. Ein derartiges Training, das bei Kindern in erster Linie auf die Vollkommenheit der neuromuskulären Koordination und damit auf die Ökonomie der Bewegungen abzielt, führt nebenher – allein schon aufgrund des umfangreichen Übungspensums – auch zu einer erheblichen Steigerung der Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmung, ebenso zu einer wesentlichen Kräftigung der beanspruchten Muskelgruppen, ohne jedoch an die Grenzen der psychophysischen Belastbarkeit zu gehen. Hinzukommt, daß durch den größeren Entwicklungsspielraum die Möglichkeit erweitert wird, auch Normal- und sogar Spätentwickler zu der von ihrer Veranlagung her möglichen persönlichen Bestleistung zu führen, während sich aus der betont frühen Anwendung max. Trainings- und Wettkampfbelastungen zwangsläufig eine bevorzugte Förderung von Frühentwicklern ergibt, weil diese sich aufgrund ihres Entwicklungsvorsprungs früher und schneller durchsetzen.

Einer günstigen Leistungsentwicklung stehen entgegen, negative äußere Einflüsse, wie z.B. Reizüberflutung durch häufiges und zu spätes Fernsehen, zu wenig Schlaf und ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Faktoren, die zudem das Wachstum nachteilig beeinflussen.

Wird fortgesetzt.

Dr. Gerhard Locher

Volker Grabow – Sprecher der Aktiven

Mitsprache bei Problemen im DRV

„1985 sprach ein großer Teil der Bevölkerung vom Rudern, dabei war gar nichts geschehen, was die deutsche Sportwelt begeistern konnte.“ So steht es in einem Bericht des Deutschen Ruderverbandes, und in der Tat, sieht man einmal von Witten und Dortmund ab, wo es den brillanten Weltmeistersieg des Ruhrpott-Vierers zu feiern gab, es gab nichts, was die Freunde des Rudersports im Gedächtnis behalten sollten. Vielmehr war es der „deftige Hauskrach“ im Verband – so der genannte Bericht –, der den Rudersport in die Öffentlichkeit gebracht hat. Der DRV ist nun bemüht, durch Kontakt zu den Vereinen zu verhindern, daß sich das wiederholt. So fand am 19. 03. ein Gespräch im Leistungszentrum Dortmund statt, an dem neben anderen vom DRV der Vorsitzende Hendrik Lotz, der Bundestrainer Kleinschmidt und der Pressereferent Dr. Grosse und von Witten Horst Noll und Thomas Blumberg teilnahmen. Als Aktivensprecher aber tritt Volker Grabow neben Peter Michael Kolbe immer mehr in den Vordergrund.

So auch im vorliegenden Fall. Das Kernproblem scheint zu sein, daß zwischen Verband und Bundesleistungszentrum einerseits und den Vereinen andererseits Spannungen bestehen, weil jeder eigenverantwortlich Kompetenzen beansprucht, die Widerspruch und Reibereien zwangsläufig herausfordern. Da weitgehend in den Vereinen trainiert wird, kommt dem Bundesleistungszentrum grundsätzlich nur Koordinierungsfunktion zu, und es bedarf großer Autorität, Diplomatie und Fingerspitzengefühls, wie sie vielleicht Karl Adam oder Walter Wülfing einmal hatten. Daran hat es in letzter Zeit sicherlich gefehlt, und da man keine dieser Eigenschaften befehlen kann, bleibt die Frage, wie man die unterschiedlichen Interessen in Zukunft koordinieren kann.

Der erwähnte Bericht, von zwei unabhängigen Kommunikationswissenschaftlern erstellt, bleibt merkwürdig blaß, erwähnt das Kernproblem nicht und versucht mit Begriffen, wie Vertrauen, Trainerkompetenz, Mitbestimmung, Einsicht und Lernfähigkeit an das Problem heranzu-

kommen. Volker Grabow sieht die Ursache vor allem in dem großen Vertrauensverlust, eine Ansicht, die auch Peter Michael Kolbe teilt. Volker Grabow betont, daß der Sport nicht in Konzepten erstarren dürfe, die von oben diktiert werden, sondern daß man sich bewußt bleibt, daß zum Sport Sportler gehören. Ihre Förderung und Betreuung sei eine wesentliche übergeordnete Aufgabe, um zu verhindern, daß der eine oder andere vorzeitig mutlos wird und den Leistungssport aufgibt. So fordert er ein Mitsprache- und Anhörungsrecht der Aktiven.

Volker Grabow ist zuzustimmen. Spitzensportler sind heute ausnahmslos Individualisten, was angesichts ihres totalen Engagements auch gar nicht anders möglich ist. Nur dadurch, daß sie sich ehrgeizige Ziele setzen, erhalten sie die nötige Motivation, die zahlreichen Entbehrungen auf sich zu nehmen, wohl wissend, daß nur wenige das Ziel auch erreichen. Weltmeister kann immer nur ein Boot in einer Klasse werden. Da die Meinungen der einzelnen Sportler notwendigerweise subjektiv sind, bleiben dem Bundestrainer und dem DRV als Verbandsspitze die zugegebenermaßen schwere Aufgabe, zu koordinieren. Das scheint tatsächlich der einzige Weg zu sein, der aus dem Dilemma des vergangenen Jahres herausführen kann. So lange das Schwergewicht der Heranbildung von Spitzenrudern bei den Vereinen liegt, muß ein Bundestrainer zwar ein qualifizierter Trainer sein, aber er ist mehr als Führungsfigur und Koordinator gefragt, und im Prinzip gilt gleiches auch für den Verband. Da stimmt es nachdenklich, wenn man einerseits ein wissenschaftliches Gutachten anfordert, auf der anderen Seite aber bei der Verleihung des Silbernen Lorbeerblattes durch den Bundespräsidenten Ende vergangenen Jahres den Ruhrpott-Vierer – immerhin der einzige Rudersportweltmeister in diesem Jahr – schlicht „vergessen“ hat. Der DRV hatte ihn nicht gemeldet. Manch gutgemeintes Gutachten wäre überflüssig, wenn solche Pannen nicht passieren würden.

Ruder-Club Witten e. V.

Geschäftsstelle: Bodenborn 42 / bei Blumberg · Telefon 37 56

Club-Haus: Wetterstraße 30 a · Telefon 1 29 90

Geschäftsführender Vorstand		Tel. privat	geschäftlich
Vorsitzender:	Horst Noll	6 50 66	0 22 41 / 640 96
Stellvertreter:	Dr. Heinrich Frinken	0 23 35 / 7 02 85	5 83 42 20
	Udo Kemmer	1 37 58	02 02 / 45 02 52
	Udo Wegermann	1 30 03	510 11
Ruderwart:	Jürgen Schultz	02 34 / 79 34 81	02 01 / 24 72 82
Kassenwart:	Thomas Blumberg	37 56	02 01 / 28 50 91
Bootswart:	Klaus Wottrich	2 32 11	5 12 94
Hauswart:	Fritz O. Braun	3 19 14	5 37 50

Erweiterter Vorstand

2. Ruderwart:	Hans Falk	5 14 36	7 30 61
2. Kassenwart:	Dieter Borgmann	3 23 97	1 40 50
2. Bootswart:	Helmut Grabow	6 48 65	17 82 84
2. Hauswart:	Hans G. Kirsch	3 06 53	
Frauenwartin:	Ingrid von Diecken	3 23 50	
Wirtsch. Hauswart:	Dr. Werner Liebig	0 23 35 / 7 02 53	0 21 91 / 3 10 31
Jugendvertreter:	Mathias Nordiek	1 21 44	
	Christoph Wegener	1 37 72	
Surfabeilung:	Frank Weber	02 34 / 33 08 38	0 23 34 / 8 12 95
Regattausschuß:	Udo Kemmer	1 37 58	02 02 / 45 02 52
	Horst von Diecken	3 23 50	
Ausschuß für	Franz G. Kroell	2 19 19	2 29 99
Öffentlichkeitsarbeit:	Dr. Werner Liebig	0 23 35 / 7 02 53	0 21 91 / 3 10 31
	Gustav A. Wüstenfeld	0 23 35 / 74 90	02 31 / 8 44 47 03
Festausschuß:	Klaus Skiba	5 22 87	
	Gustav Werringloer	5 65 12	

Trainer / Betreuer

Senioren/Junioren A:	Georg Breucker	4 81 41	
Junioren B:	Ulrich Gründling	2 41 98	
Junioren Anfänger:	Ellen Wolfers	02 34 / 28 53 91	
	Rüdiger Kayser	6 53 30	
Kinder Fortgeschr.:	Uwe von Diecken	2 20 61	02 34 / 7 00 61 03
Kinder Anfänger:	Thomas Rolf	5 72 30	
	Sigrun von Diecken	3 23 50	
Veteranen:	Klaus Skiba	5 22 87	

Das RCW-Mosaik:

AKTUELLES – KURZGEFASST

Wir gratulieren zum runden Geburtstag!

Gustav Nachrodt	19. 02. 1906	80 Jahre
Rolf Jungjohann	17. 01. 1921	65 Jahre
Alfred Naendrup	20. 01. 1921	65 Jahre
Ewald Andree	07. 04. 1921	65 Jahre
Werner Liebig	26. 01. 1926	60 Jahre
Ilse Diergarten	21. 02. 1926	60 Jahre
Inge Rau	19. 01. 1936	50 Jahre
Ursula Braun	11. 02. 1936	50 Jahre
August Thiemann	22. 04. 1936	50 Jahre

Hohe Auszeichnung für Uwe v. Diecken

Anlässlich des Jugendrudertages am 02. März in Oberwesel ist Uwe v. Diecken, bei uns verantwortlich für den Kinderbereich und als Jugendtrainer erfolgreich tätig, die silberne Ehrennadel als Jugendbetreuer, eine Auszeichnung des Deutschen Ruderverbandes, verliehen worden. Die Ehrung nahm Henrik Lotz, Vorsitzender des DRV, persönlich vor. Herzlichen Glückwunsch!

Unsere Jugendlichen wählten ihren Jugendausschuß

Der Vereinsjugendtag tagte am 02. Februar und wählte folgenden Jugendausschuß 1986:

Mathias Nordiek	1. Vorsitzender
Christoph Wegener	2. Vorsitzender
Andrea Eichler	Beisitzer
Andreas Kirsch	Beisitzer

Jahreshauptversammlung der Surfer

Die Abteilung Surfen im RCW hat den Leiter ihrer Abteilung, Frank Weber, für ein weiteres Jahr in seinem Amt bestätigt.

Unsere Jubilare – Rückgrat des RCW

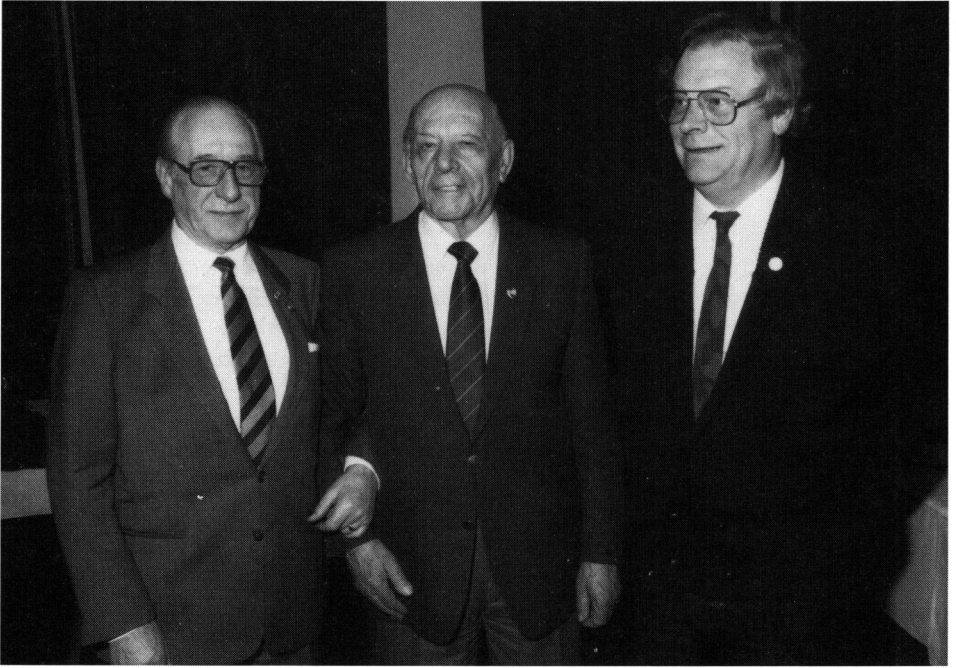
70 Jahre Mitglied des RCW ist Ludwig Haarmann. Der Vorsitzende überreichte ihm einen großen Blumenstrauß, denn DRV und RCW sind auf solche seltenen Jubiläen nicht vorbereitet. Was es an Nadeln gibt, die hat er schon alle.

Die goldene Ehrennadel des DRV für 50 Jahre Mitgliedschaft wurden an Helmut Hasenohr, Rolf Jungjohann und Francis Wagner verliehen.

40 Jahre gehören zum RCW, und dafür erhielten sie die goldene Nadel des RCW: Wilhelm Dühfing, Hans Otto Lohde, Werner Rau und Walter Robert.

Mit der silbernen Ehrennadel für 25-jährige Mitgliedschaft im RCW wurden ausgezeichnet: Hans Werner Bastian, Carl Heinz Brüggemann und Michael Köhler.

Allen Jubilaren herzlichen Glückwunsch und vielen Dank.



40 Jahre im Ruderclub Witten: Walter Robert, Wilhelm Düchting und Werner Rau

Fredy Bandke nicht mehr im Vorstand

Fredy Bandke, im Oktober 1985 80 Jahre alt geworden, hat mit Ablauf der Mitgliederversammlung seine Mitarbeit im Vorstand beendet. Der 1. Vorsitzende würdigte in einer kurzen Ansprache die Verdienste Fredy Bandkes, der viele Jahre im Vorstand mitgearbeitet hat. Der überreichte Blumenstrauß ist Zeichen des Dankes an einen Ruderkameraden, der immer zur Verfügung stand, wenn man ihn brauchte.

B-Trainer-Lizenz für Ulrich Gründling

Ulrich Gründling, innerhalb unserer Trainer-Crew für die Betreuung der Junioren zuständig, hat die Lizenz als B-Trainer bestanden.

Franz Josef Scheben neuer Mann im Senior-B-Vierer

Für Michael Schreiber, der altersbedingt aus dem erfolgreichen Männer-B-Doppelvierer, Landesmeister NRW 1985 u. a. (siehe Clubzeitung 2/85 und 3/85), ausscheiden muß, wird in diesem Jahr Franz Josef Scheben aus Bonn-Bad Godesberg mit Bernd Galow, Philipp Staab und Thorsten Grabow zusammen rudern. Damit glauben wir, einen vollwertigen Nachfolger für Michael Schreiber gefunden zu haben, bringt Franz Josef Scheben doch als Empfehlung einen 5. Platz von den Deutschen Meisterschaften im Doppelzweier aus 1985 mit. Trainingsprobleme gibt es nicht, denn Franz Josef Scheben wohnt in Dortmund, er studiert an der TU Bauwesen. Michael Schreiber rudert im Einer, Männer A.

Die Damenriege des RCW existiert nun „amtlich“

Die schon seit einigen Jahren im RCW rudern den Damen, gemeint sind diejenigen, die das Pendant zu den sog. Alten Herren bilden, sind nun auch im Vorstand vertreten. Die Mitgliederversammlung wählte Ingrid v. Diecken, schon lange prima inter pares zur Frauenwartin, die in dieser Eigenschaft auch dem erweiterten Vorstand angehört. Christa Kirsch ist ihre Vertreterin und wird sie dabei unterstützen, den Kreis der im RCW aktiven Frauen zu erweitern.

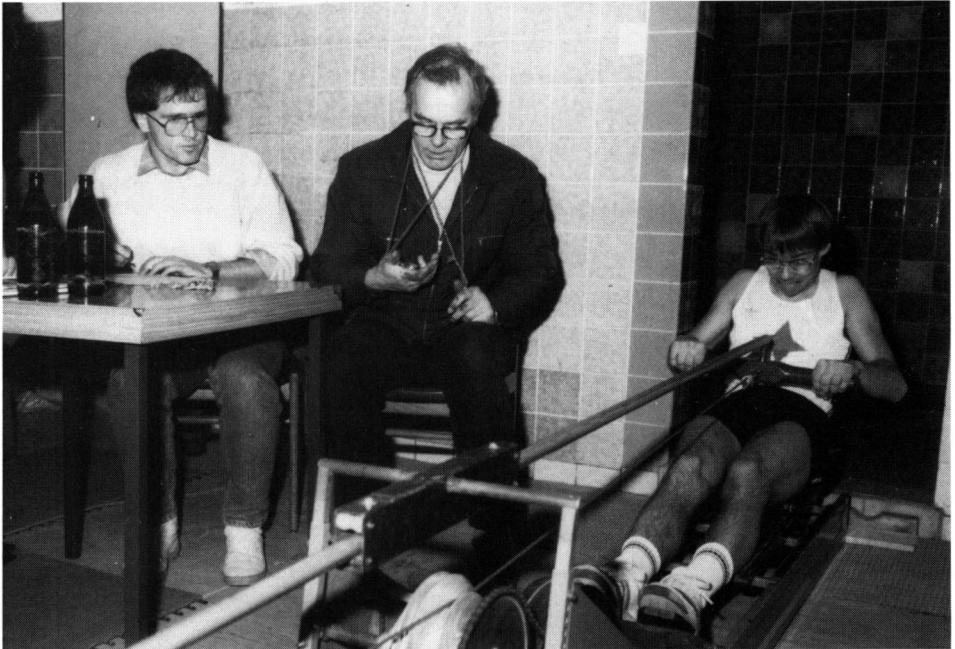
Alt-Herren-Wanderfahrt 13. bis 17. 06. 1986

Am 24. 01. haben sich die Wanderfahrer entschlossen, diesmal die Altmühl und / oder den oberen Main zu rudern. Vorgesehen ist, die Altmühl von Treuchtlingen nach Beilngries zu befahren und den Main von Bamberg bis Schweinfurt. Da es möglich ist, daß die Altmühl im Sommer zu wenig Wasser hat, wird man evtl. auf den Main, etwa ab Staffelstein, ausweichen.

Ruder-Ergometer: Test für das Wintertraining

Der Landestrainer des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes, Kuhlmeier-Becker, besucht im Winter regelmäßig die Vereine und mißt mit Hilfe des Ruderergometers die körperliche Leistungsfähigkeit der Ruderer, die sich im Winter intensiv auf die Saison vorbereitet haben. Dabei gibt es sogar eine Rangliste, die zeigt, wer am besten durch den Winter gekommen ist. Beim ersten Test zu Beginn des Winters waren 4 Wittener Ruderer unter den ersten 10, Michael Schreiber landete mit 381 Watt auf Rang 4.

Bei den Junioren lag Stefan Locher mit 332 Watt sogar unangefochten an der Spitze.



Stimmt die Kondition? Stefan Locher beim Ergometertest

Wittener Ruderer beim Triathlon in Rheine erfolgreich

Auch 1985 schnitten unsere Ruderer beim 2. Rheiner Triathlon – ein Wettbewerb, der sich aus 9 km Rudern, 10,5 km Laufen und 20 km Radfahren zusammensetzt – hervorragend ab. Stefan Locher wiederholte bei den Junioren seinen Vorjahressieg mit einer Gesamtzeit von 117 Minuten. Bei den Senioren siegte Thorsten Grabow ebenso souverän mit 112 Minuten.

Weniger als 2 Stunden brauchten bei den Senioren auch Philipp Staab und Michael Schreiber, sie gehörten damit zu den 10 Besten. Bei den Junioren gewannen Michael Heinrich, Thomas Kilmann, Elmar Berger und Mathias Nordiek zusammen mit Stefan Locher auch den 2. Platz in der Mannschaftswertung.

Unter 250 Teilnehmern ein schöner Erfolg für Witten.

Wanderpokal des RV Oberhausen an den RCW

30 Aktive des RCW, 22 Junioren und 8 Alte Herren, beteiligten sich am 9. März am Frühjahrs-wald-lauf in Oberhausen und kamen mit schönen Erfolgen wieder zurück. Es gab zwei 2. Plätze durch Klaus Skiba und Jürgen Schultz und drei 3. Plätze durch Fritz-Otto Dönhoff, Udo Wegermann und Frank Weber. Dazu gewannen sie den Wanderpokal des RV Oberhausen, den der Verein erhält, der die meisten seiner Läufer ins Ziel gebracht hat.

Trainingslager am Rursee

Vom 2. bis 5. April trafen sich unsere Trainingsrunderer, 4 Mädchen und 8 Junioren und Senioren unter der Leitung von Georg Breucker, am Rursee in der Eifel im Trainingslager. Mit zwei Trainings-einheiten pro Tag sollte der Einstieg in die Saison eingeleitet werden. Da dieser nur erfolgreich sein kann, wenn auch das „soziale Umfeld“ stimmt, haben Frau Heinrich und Frau Kirsch die Betreuung außerhalb des Ruderns übernommen, was von den Aktiven mit viel Begeisterung vermerkt wurde.

Sandsäcke gegen Hochwasserschlamm

Um die Schlammassen, die bei Hochwasser regelmäßig in die untere Bootshalle gelangen, fernzuhalten, hat uns unser Mitglied, Herr Müller-Kasten, etwa 250 Sandsäcke zur Verfügung gestellt. Mit ihnen werden wir die Halle ausreichend sichern können.



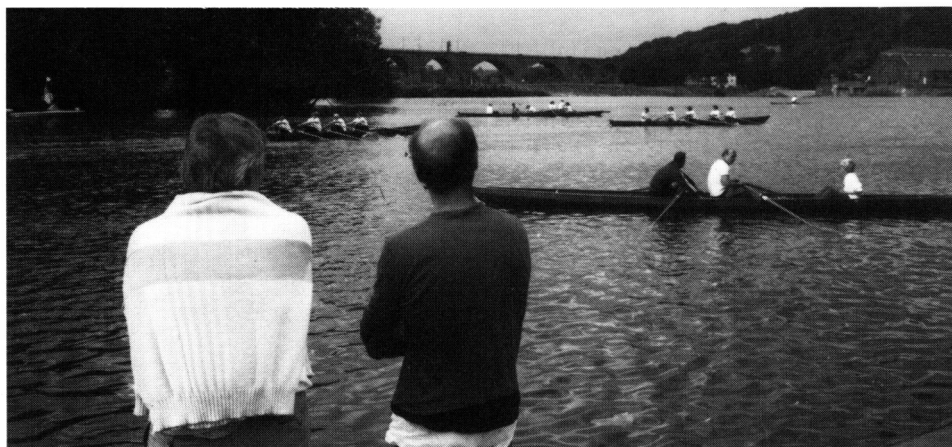
Land unter! Ein faszinierendes, aber trotzdem kein erwünschtes Bild

ARBEITSDIENST 1986

APRIL	J. Schultz F. Weber	E. Schulz D. Weihmann E. Borschinsky M. Schreiber A. Kirsch J. Schäfer J. Stinshoff	K. Rodewig H. Brück F. Dönhoff M. Rübler E. Berger K. Biedermann K. Schoppmeyer	G. Werringloer K. Biedermann F. Braun C. Wegener T. Weihmann M. Kirsch
MAI	U. Wegermann K. Skiba	U. Dönhoff D. Werner W. Berg K. Berghoff P. Staab T. Kilimann S. Limke	U. Steube R. Kernebeck H. Schüler H. Frinken M. Nordiek P. Schreiber B. Galow	D. Borgmann S. Held A. Schnur F. Sprengel D. Stüber H. Schoppmeyer
JUNI	U. Kemmer H. Falk	P. Bartsch F. Kroell B. Preis G. Locher S. Locher F. Mesenhöller F. Scheben	U. Steuber E. Winkler U. Kampmann G. Hasenclever M. Heinrich D. Bartel T. Grabow	G. Scholz D. Wenig W. Kathagen U. Schoppmeyer R. Wolf
JULI	J. Schultz F. Weber	E. Schulz D. Weihmann E. Borschinsky M. Schreiber A. Kirsch J. Schäfer J. Stinshoff	K. Rodewig H. Brück F. Dönhoff M. Rübler E. Berger K. Biedermann K. Schoppmeyer	G. Werringloer K. Biedermann F. Braun C. Wegener T. Weihmann M. Kirsch
AUGUST	Während der Ferien nach Vereinbarung.			
SEPTEMBER	U. Wegermann K. Skiba	U. Dönhoff D. Werner W. Berg K. Berghoff P. Staab T. Kilimann S. Limke	U. Steube R. Kernebeck H. Schüler H. Frinken M. Nordiek P. Schreiber B. Galow	D. Borgmann S. Held A. Schnur F. Sprengel D. Stüber H. Schoppmeyer
OKTOBER	U. Kemmer H. Falk	P. Bartsch F. Kroell B. Preis G. Locher S. Locher F. Mesenhöller F. Scheben	U. Steuber E. Winkler U. Kampmann G. Hasenclever M. Heinrich D. Bartel T. Grabow	G. Scholz D. Wenig W. Kathagen U. Schoppmeyer R. Wolf

ERWACHSENEN-AUSBILDUNG 1986

MAI	03. 05.	Hans Falk	5 14 36
	10. 05.	Dieter Weihmann	0 23 35 / 7 20 85
	17. 05.		
	24. 05.	Peter Bartsch	8 17 11
	31. 05.		
<hr/>			
JUNI	07. 06.	Eckard Schulz	5 83 32 06
	14. 06.	Siegfried Held	0 23 35 / 7 03 44
	21. 06.	Werner Liebig	0 23 35 / 7 02 53
	28. 06.	Dieter Werner	8 07 58
<hr/>			
JULI	05. 07.	Dieter Wenig	3 08 77
	12. 07.	Udo Wegermann	1 30 03
	19. 07.	Heinrich Frinken	0 23 35 / 7 02 85
	26. 07.	Karl Biedermann	6 06 13
<hr/>			
AUGUST	In den Ferien nach Vereinbarung.		
<hr/>			
SEPTEMBER	06. 09.	Hans Falk	5 14 36
	13. 09.	Dieter Weihmann	0 23 35 / 7 20 85
	20. 09.	K. Rodewig	
	27. 09.	K. Skiba	5 22 87



Trainingsnachmittag

REGATTAERGEBNISSE 1985

In nachstehenden Tabellen sind sämtliche Regattaergebnisse von 1985 aufgeführt. Wir hoffen, daß diese Art der Wiedergabe Anklang findet. Sie soll jedes Jahr wiederholt werden.

ALTE HERREN

DATUM	27./28.4.	18.5.	2.6.	15./16.6.										8.9.	21.9.	21.9.	13.10.				3.11.															
REGATTA	Duisb	Budapest	Bowitz	Hainau - DRV - Veteranen										Wetter	Bowis	Berlin	Gent	Ennepeetal				Amstelveen														
BOOT	4+4+	4-	4+2-	4+	4+	4-	2-	2+	1+	1+	4+	2+	4+	4+	4+	4+	2+	2+	8+	1+	4+	2-	2-	8+	8+	4+	4+	4+								
KLASSE	VB	VB	VB	VB	VB	VB	VB	VB	VB	VD	VD	VC	VC	VF	VC	VC	VC	VC	VD	VF	VB	VD	VC	VC	VC	VC	SA	SA	SA	SA	EV	VB	VC	VF		
Dr. K. Radewig	2	2			1	3	1	3																												
E. Borshinski	2	2	1	3		1	3	1	3												1		3													
G. Waringber	2	2	1	3		1	3	1	3	1											1		3													
K. Skiba	2	2	1	3		1	3	1	3	1											1		3				1	1	1	1	1	1				
E. Schulz										2	2			1	2	1							3	3												
F. Weber										2	2			1	2	1							3	3												
J. Schultz														2	2	1							3	3												
U. Wegermann														2	2	1							3	3												2
U. Dönhoff																																				1 1
P. Bartsch																																				1 1 2
H. Falk																																				2
D. Wehmann																																				1 1
U. Kemmer																																				1 1
H. Schüler																																				2
H. G. Kirsch																																				2
U. Steuber																																				2
K. Diergarten				1	3																															
W. Kalthagen	2	2		3		1	3	3																												
F. Berger																																				
Ein Waringber																																				5

ZEICHEN-ERKLÄRUNG:

Boot: 1x - Einer

2- - Zweier a. Sim.

2+ - Doppelzweier

4- - Vierer a. Sim.

4+ - Vierer m. Sim.

4x - Doppelvierer offen

4+ - Doppelvierer m. Sim.

8+ - Achter

Klasse: VA - Mindestalter 27 J.

VB - Mindestalter 32 J.

VC - Mindest Durchschnittl. Alter 38 J.

VD - Mindest Durchschnittl. Alter 45 J.

VF - Veteranen Frauen

Der Ruderclub Witten e. V.

bietet an:

Club-Nadel		DM 6,00
Club-Mütze		DM 17,50
Flagge		DM 25,00
Auto-Aufkleber	NEU!	DM 1,00
Buch „75 Jahre RCW“		DM 10,00
Tischflagge mit Ständer		DM 22,00
Tischflagge ohne Ständer		DM 15,00
5 Postkarten sortiert „Rudern im RCW, um 1920“		DM 2,50

Zu beziehen bei Thomas Blumberg
oder in der Geschäftsstelle
oder gegen Überweisung zuzügl. Porto DM 2,-
auf das Konto des RCW bei der Deutschen Bank AG,
Filiale Witten, Kto.-Nr. 8340879

Neuheit und Superknüller

für alle Freunde des Rudersports

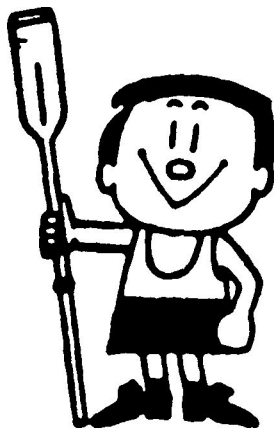
**Alt-Biergläser mit RCW-Flagge
und Autogrammen der
WM-Sieger im Vierer o. St.**

1 Stück	3,50 DM
6 Stück	18,00 DM
12 Stück	30,00 DM

Der Erlös ist zur Förderung
des Leistungssports im
RCW bestimmt.

Verkauf durch:

Thomas Blumberg, Geschäftsstelle des RCW;
Klaus Wottrich, Gaststätte „Alte Post“ und
Hase Heemanns Getränkebahnhof in Witten



RCW-Terminplan

Stand: 26. 03. 1986

30. 04.	20.00	„Mai-Treff“	05./06. 07.		Duisburg, Deutsche Junioren-Meisterschaften
01. 05.	11.00	Anrudern	12. 07.	14.00	Surf-Clubmeisterschaft
01. 05.		Oberhausen, Kinderregatta	12./13. 07.		München, Eichkranzrennen
03./04. 05.		AH-Wanderfahrt Osterholz/Scharmbeck	12./13. 07.		Luzern, Intern. Regatta
03./04. 05.		Duisburg, DRV-Leistungstest	12./13. 07.		Dortmund, Kinderregatta
03./04. 05.		Meschede, Henneseer-Achterregatta	13. 07.		Paris, Intern. Kriterium
08./11. 05.		Surfour Langweer	18. 07./14. 08.		St. Moritz, Trainingslager A-Kader
10./11. 05.		Mannheim, Intern. Regatta	19. 07.	14.00	Ruder-Clubmeisterschaft
10./11. 05.		Herdecke, gemischte Regatta	19. 07.	19.00	Grill-Fete
17./18. 05.		Essen, Intern. Regatta	17./24. 08.		Nottingham, Ruder-Weltmeisterschaft
17./19. 05.		Familien-Wanderfahrt Weser	30./31. 08.		Leer, gemischte Regatta
24./25. 05.		Frankfurt, gemischte Regatta	30. 08./06. 09.		Jugendwanderfahrt Ratzeburg-Lübeck
24./25. 05.		Vichy, Intern. Regatta	06./07. 09.		Limburg, Kinderregatta
25. 05.		Waltrop, Kinderregatta	13. 09.		Hoya, gemischte Regatta
29. 05.		Ruhrolympiade	13./14. 09.		Herdecke, gemischte Regatta
31. 05./01. 06.		68. Bo-Wi-Regatta	13./14. 09.		Damen-Wanderfahrt ohne Boot
07./08. 06.		Duisburg, Deutsche Meisterschaften	15./18. 09.		Villach, AH-Regatta
07. 06.		Berlin, DRV-AH-Regatta	19./21. 09.		Bled, AH-Trainingslager
13./17. 06.		AH-Wanderfahrt Altmühl/Main	20./21. 09.		Bled, FISA-AH- Regatta Bled
14./15. 06.		Berlin-Ost, Intern. Regatta Grünau	27./28. 09.		Wanne-Eickel, Kinderregatta
14./15. 06.		Kettwig, Kinder-Landesentscheid	24. 10.		69. Bo-Wi-Regatta
21./22. 06.		Ratzeburg, Intern. Regatta	04./05. 10.		Amsterdam, AH-Regatta
21./22. 06.		Köln, Intern. DRV-Juniorenregatta	04./05. 10.		Duisburg, Kinderregatta
26./29. 06.		Wolfsburg, Bundeswettbewerb Kinder	04./05. 10.		Krefeld, Landes- meisterschaften NRW
02./07. 07.		England, Royal Henley Regatta	25. 10.	19.30	Clubabend
			02. 11.		Amsterdam, Langstrecke
			09. 11.	11.00	Empfang
			18. 11.	19.30	Herrenabend
			07. 12.		Nikolausfeier
			31. 12.		Silvesterfeier

DANIEL

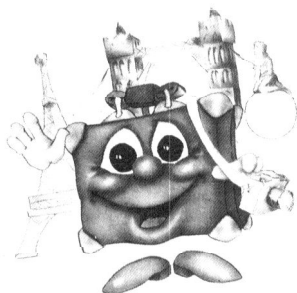
GEWERBEIMMOBILIEN

Verkauf und Vermietung
von gewerblichen
Immobilien ab 300 qm
im gesamten Gebiet
von Nordrhein-Westfalen

WITTEN

FRANKENSTEINER STRASSE 1

TELEFON 02302/81061 · TELEX 8229188



Mit dem Luxusbus
viel sehen und erleben

Städtereisen zu Superpreisen

PARIS

2 1/2-Tage-Reise ab DM 99,-

3-Tage-Reise ab DM 236,-

4-Tage-Reise ab DM 284,-

LONDON

3 1/2-Tage-Reise ab DM 460,-

4 1/2-Tage-Reise ab DM 560,-

STRASSBURG

3-Tage-Reise ab DM 320,-

WIEN

4 1/2-Tage-Reise ab DM 460,-

ROM

4 1/2-Tage-Reise ab DM 470,-

PRAG

4 1/2-Tage-Reise ab DM 499,-

BERLIN

2 1/2-Tage-Reise ab DM 150,-

3-Tage-Reise ab DM 260,-

4-Tage-Reise ab DM 315,-

BRÜSSEL

2-Tage-Reise ab DM 150,-

LUXEMBURG

2-Tage-Reise ab DM 155,-

Hafermann-reisen

seit 1911



4600 Dortmund

5600 Wuppertal-Barmen

5810 Witten

Westenhellweg 117 · Tel. 02 31/14 70 48

Höhne 13 · Tel. 02 02/55 55 55 + 55 69 90

Hauptstr. 25 · Tel. 0 23 02/5 20 57

Prospekte, Beratung und Anmeldung in allen Reisebüros mit Hafermann-Vertretung

GETRÄNKE-BAHNHOF HEEMANN

Bergerstraße 35

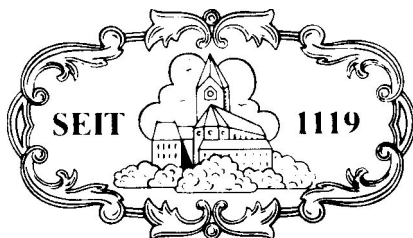
5810 Witten

Telefon 0 23 02 / 5 49 34

bietet an:

Dunkler Klosterbock aus der

**Klosterbrauerei
Scheuern**



„süffig und wohlschmeckend“

Kloster-Export dunkel

Kloster-Export hell

ebenfalls ein Genuß

Moderne Helfer im Haushalt



Echt Yankee Polish ...
... die mit dem roten Dreieck.

Handelsagentur

F. G. Kroell & Sohn oHG, 5810 Witten, Ruf 0 23 02 / 2 29 99

**Teppiche
Gardinen
Lederwaren
Kunstgewerbe**

Ihre beste Verbindung 56132

Ruhrstr. 20

VOGEL

Orient-Teppiche, Teppichböden, Bettumrandungen,
Sonnenschutzrollos, handgewebte Artikel, Kissen,
eigenes Gardinenatelier, Gardinen-Schnellreinigung

Karl Biedermann

HEIZÖL

5810 Witten-Annen

Ruf 60316

Stadtwerke Witten

Ihr Energiesparberater

Ruhrstraße 43

Telefon 171-288 oder 171-308

Ihr Partner in allen Fragen der sinnvollen Energieanwendung

Sorgen Sie schon heute für die Zukunft Ihrer Kinder.



Sie tun viel dafür, daß Ihr Kind später gute Chancen im Leben hat. Dabei kann Ihnen ein erfahrener Partner wie die Deutsche Bank helfen.

Wir informieren Sie, wie Sie zum Beispiel mit dem Deutsche Bank-Sparplan mit Versicherungsschutz für die Aus- und Weiterbildung Ihrer Kinder vorsorgen können.

Deutsche Bank



Filiale Witten
Zweigstelle Annen
Zweigstelle Bommern

Tel. 570 49
Tel. 600 81
Tel. 34 64



DÜCHTING PUMPEN

W. DÜCHTING KG

D - 5810 Witten-Annen
Knapmannstraße 22
Telefon (023 02) 6 00 11
Telex 822 90 42 dpwd

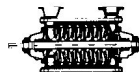
Kreiselpumpen

Bergwerke untertage

für die Grubenentwässerung

Hochdruckkreiselpumpe

HK



Q bis 1200 m³/h
H bis 1600 m

**Bergwerke untertage und übertage
Kraftwerke**

für die allgemeine Wasserförderung

Mittel-Hochdruckkreiselpumpe

LKH/HK



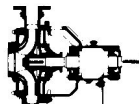
Q bis 3000 m³/h
H bis 400 m

Kraftwerke / Stahl- und Hüttenwerke

für die Rauchgasentschwefelung
für die Schlacken- und
Sinterwasserförderung

Kanalradpumpe

ROWA



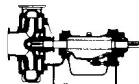
Q bis 10000 m³/h
H bis 100 m

Bergwerke übertage

für den hydraulischen Feststoff-
transport

Panzerpumpe

DH



Q bis 4500 m³/h
H bis 90 m

**sowie Walzen und Ausrüstungen
für die Papierindustrie**

Leitwalzen, Kühlwalzen und Tamboure

bis Ø 880 mm x 10.000 mm

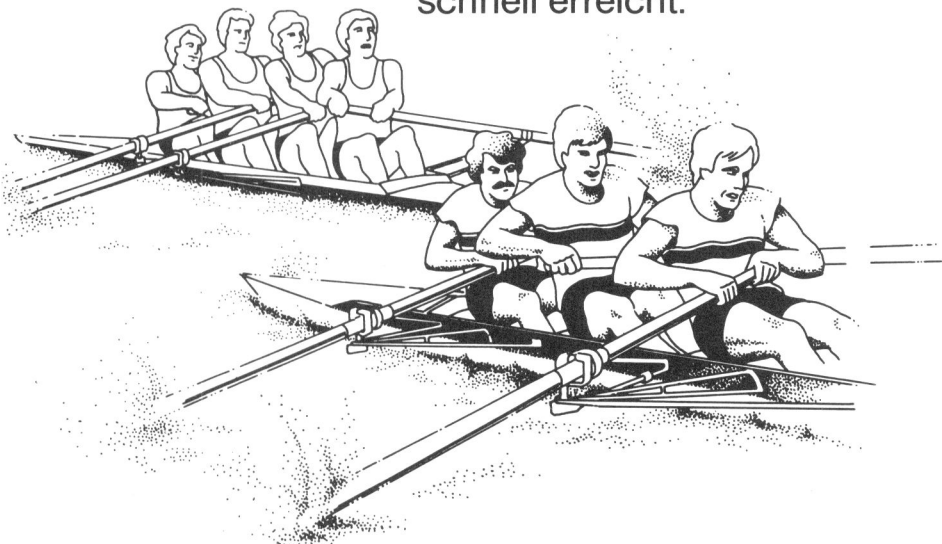


Wir legen uns für Sie in die Riemen.

In harmonischem Rhythmus und
mit hohen Schlagzahlen erkämpfen sich
die Ruder-Athleten Erfolge.

Wenn Sie erfolgreich in Gelddingen
sein wollen, dann sollten Sie mit den Geldberatern
bei uns sprechen.

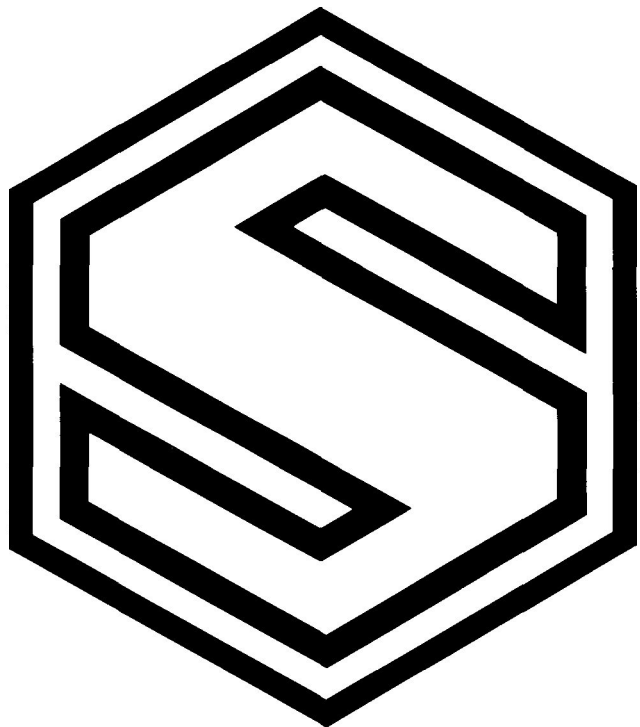
Sie sorgen dafür, daß Ihr Geld das vorgegebene Ziel
schnell erreicht.



Sparkasse Witten

Ihr Partner in Sachen Geld





SCHÜLER

BAUUNTERNEHMUNG

Gebr. Schüler GmbH & Co
Kommanditgesellschaft
Rhienscher Berg 4
5810 Witten
Telefon 023 02/123 03

Und nach dem

„Rudern“

in die

Alte Post

mit ihrem gemütlichen PUB

Pilsner Urquell

BAYERISCHE STAATSBRAUEREI
Weihenstephan
ALTESTE BRAUEREI DER WELT

VELTINS



EXTRA STOUT
GUINNESS

MORAND
KIRSCH
VIEUX

Gaffel
Rölsch

Bethan

Vieux Marc
de Champagne

Gatzweillers
Alt

Budweiser

MONTECRISTO
HABANA - CUBA

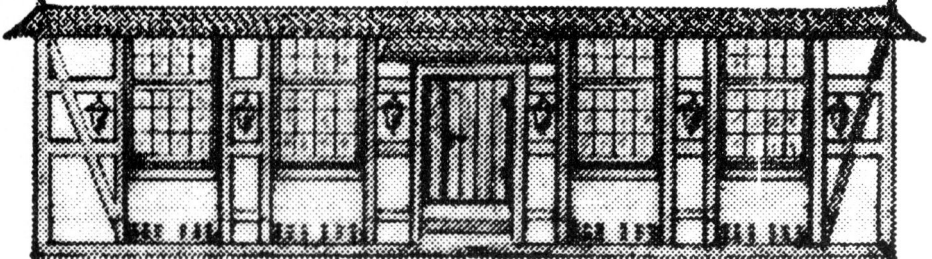
Calvados
de L'Espresso

International

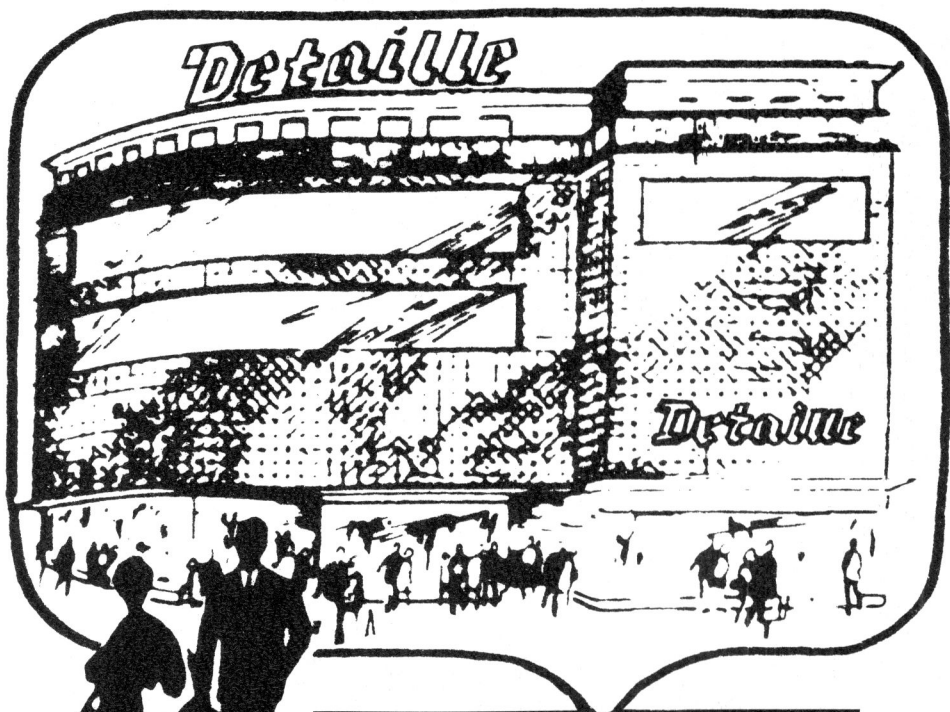
Hennessy
Paradis

Jack Daniels

Die feinsten Sachen unter einem Dach,
und das bis 4.00 Uhr früh !!!



Das Haus der Marken-Kleidung!



Detaiille
WITTEN