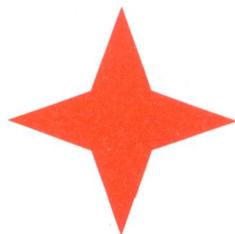


RCW SEIT 1892

AKTUELL IN WORT UND BILD



Leistungssport

Breitensport

Rudern

Regatten

Wanderfahrten

Trimmen

Gymnastik

Surfen

Geselligkeit

Wandern

Aktives

Vereinsleben

für alle

von 8 bis 80

April 1987

Ruder-Club Witten

Ruder doch mal . . .



Bitte beachten Sie die nachstehenden Termine

- 3. 5. 11.00 Uhr Anrudern**
- 30./31. 5. 70. Bo.-Wi.-Regatta**
- 20./21. 6. Eichkranzrennen München**
- 27./28. 6. Deutsche Meisterschaften München**
- 4./5. 7. Deutsche Junioren-Meisterschaften Essen**
- 11. 7. Clubmeisterschaften Rudern**
- 11. 7. 19.00 Uhr Grillfete**
- 23./30. 8. Ruder-Weltmeisterschaft Kopenhagen**

Impressum:

Titelbild: Auch gesellschaftliche Veranstaltungen kommen nicht zu kurz:
Besuch bei Rheinbraun

RCW seit 1892

Aktuell in Wort und Bild · April 1987

Mitgliedern unter gleicher Anschrift und bei Familien-Mitgliedschaft versenden wir aus Kosten-
gründen 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; H. Noll; Uwe von Diecken und andere

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

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

Lange hat es in diesem Jahr gedauert, bis nach der winterlichen Zwangspause der normale Ruderbetrieb wieder anlaufen konnte.

Schnee, Eis, Hochwasser und wieder Schnee, Eis, Hochwasser, zusammen mit einer lang anhaltenden winterlichen Kälte haben selbst hartnäckige Ruderer an Land gehalten.



Eine intensive Trainingsarbeit auf dem Wasser kam nur allmählich in Gang und wurde durch die widrigen Wetterverhältnisse immer wieder unterbrochen. Doch was soll's!

Unsere Rennrunderer werden Erfolge nicht an zu kurzen Trainingszeiten scheitern lassen. Ein Trainingslager im Leistungszentrum München in den Osterferien gab Gelegenheit, fehlende Trainingszeiten nachzuholen.

In der Saison '87 ist wieder ein sehr umfangreiches Programm zu bewältigen. Das gilt für alle Wettkampfebene des Leistungssports genauso wie für den Breitensport und das sportliche und gesellschaftliche Rahmenprogramm.

Wie auf der Mitgliederversammlung bereits angekündigt, wollen wir möglichst viele passive Mitglieder auffordern, wieder am Rudersport teilzunehmen. Erfahrene Ruderkameraden werden beim (Wieder)-Einstieg Hilfestellung geben.

Möglichst alle aktiven und passiven Ruderkameraden sollten sich in die Gruppe der Ruderkameraden einreihen, die das Sportabzeichen erwerben wollen. In der Gemeinschaft macht das Spaß, und der Gesundheit tut das gut.

Auch unsere gemeinsamen Arbeitseinsätze fehlen nicht im Programm. Boote und Haus in

einem guten Zustand zu halten, ist zwingend erforderlich. Ich denke, daß es für alle Ruderer selbstverständlich ist, sich an diesen Arbeiten zu beteiligen.

Eine Bootswerkstatt soll helfen, bessere Bedingungen für die Bootspflege zu schaffen. Dieser Neubau erfordert ebenfalls unseren vollen gemeinsamen Einsatz.

Der RCW feiert in diesem Jahr seinen 95. Geburtstag, unser Bootshaus, am 23. Mai 1927 eingeweiht, wurde 60 Jahre alt. Beim Herbstfest werden wir dieser Jubiläen in gebührender Weise gedenken.

Für die Saison 1987 wünsche ich allen RCW-Sportlern gute Erfolge und viel Freude bei der Ausübung unseres Sportes.

Ihr

HORST NOLL · Vorsitzender

Ein Jahr voller Aktivitäten.

Bericht über das Ruderjahr 1986.

Vor einer in Anbetracht des unfreundlichen Wetters recht großen Zahl von Mitgliedern konnte der 1. Vorsitzende Horst Noll erneut einen guten Rechenschaftsbericht ablegen. Der Ruderclub hat zur Zeit 437 Mitglieder, davon 21, die sich ausschließlich als Surfer betätigen. Von diesen 437 Mitgliedern sind 78 v. H. 18 Jahre und älter und 3 v. H. unter 10 Jahren. Zur Ruderfamilie im engeren Sinne — ohne Surfer und Kleinkinder — zählen also 403 Mitglieder, davon sind 172 noch aktiv. Das ist fast die Hälfte aus der „Ruderfamilie“, wobei von den Jugendlichen fast 80 v. H. (66) und von den Erwachsenen 31 v. H. (106) auch tatsächlich in die Boote steigen. Das ist alles in allem zufriedenstellend, bei den Erwachsenen könnte der Anteil aber höher sein.

Im sportlichen Teil seines Berichtes standen an vorderster Stelle die Ehrungen, die für Leistungen in vorvergangenen Jahren ausgesprochen wurden:

Für Gewinn der Weltmeisterschaften 1983 und 1985 erhielten Volker und Guido Grabow durch den Bundespräsidenten das „silberne Lorbeerblatt“.

Das „silberne Lorbeerblatt“ ist die höchste sportliche Auszeichnung der Bundesrepublik Deutschland. Die Ehrung wurde in Bad Godesberg durch den Bundesinnenminister vorgenommen.

Durch den Stadtverband für Leibesübungen der Stadt Witten wurden vom RCW für gute Leistungen in der Saison 1985 ausgezeichnet:

Volker und Guido Grabow
Weltmeisterschaft und DM „Vierer ohne“
Volker im Achter

Georg Breucker, Thorsten Grabow,
Phillip Staab, Michael Schreiber
Landesmeister „Doppelvierer“

Nicolai Locher, Jörg Schultz,
Ina Schnurr, Silke Jakobs,
Kathrin Wegermann, Nicole Keienburg
Siege bei Landesentscheid und Bundeswettbewerb.

Ludwig Döpfer wurde der Ehrenpreis des RCW, anlässlich seines 90. Geburtstages, für seine großen Verdienste um Rudersport im allgemeinen und den Ruder-Club Witten im besonderen, verliehen.

Die herausragenden sportlichen Glanzpunkte im Berichtsjahr waren

- die Weltmeisterschaft in Nottingham und der anschließende Empfang, den die Stadt Witten gemeinsam mit dem RCW zu Ehren unserer Vizeweltmeister gegeben hat,
- die deutschen Meisterschaften in Duisburg,
- die Eichkranzrennen in München,
- die Landesmeisterschaften in Krefeld,
- der Landesentscheid der Kinder in Kettwig,
- der Bundeswettbewerb der Kinder in Wilhelmshaven,
- die FISA-Veteranenregatta in Bled.

39 Clubmitglieder haben 1986 das deutsche Sportabzeichen erkämpft.

Auch in diesem Jahr werden wir unsere Mitglieder zur Teilnahme auffordern.

Abgesehen davon, daß die sportliche Betätigung allen gut getan hat — das ist schließlich der Sinn der Aktion — hat es auch viel Spaß gemacht und jedem, der es dann geschafft hat, auch eine gewisse Befriedigung gegeben.

Auch war es eine gute Möglichkeit, uns gegenüber der Stadtverwaltung gut darzustellen. Die Stadt legt großen Wert auf Beteiligung der

Bevölkerung, um im Vergleich mit den anderen Städten des Ennepe-Ruhr-Kreises gut abzuschneiden.

Zwar nicht rudersportlich, aber dennoch sportlich war die Tätigkeit als Arbeitsdienst. Er wurde gruppenweise einmal im Monat durchgeführt.

Der Schwerpunkt der Arbeiten lag bei der Pflege des Geländes und des Hauses.

Ein weiterer Schwerpunkt sollte die Bootspflege sein.

Während die Pflege des Hauses und der Anlage gut bewältigt wurde, ist die Unterstützung des Bootswartes bei der Bootspflege nicht ausreichend gewesen.

Hier müssen in diesem Jahr noch Verbesserungen erzielt werden.

Ich bin aber zuversichtlich, daß unsere aktiven Ruderer die Notwendigkeit dieser Maßnahme akzeptieren und Hilfestellung geben werden.

Einen ganz besonderen Dank richtete der Vorsitzende an alle diejenigen, die uns mit Spenden geholfen haben. Das gilt einmal für die Hilfe bei der Beseitigung der Unfallfolgen von Bled (siehe S. 8), aber auch für die Hilfe, die wir von anderer Seite, von Mitgliedern und Freunden des RCW, erhalten haben.

In den Ihnen vorliegenden Unterlagen sehen Sie, daß auf der Einnahmenseite die Spenden einen wesentlichen Betrag ausmachen.

In der ausgewiesenen Summe sind Spenden von 50 DM bis 10 000 DM enthalten.

Spender sind sowohl Club-Mitglieder als auch Freunde des RCW, die nicht Mitglied sind.

Allen, die uns in dieser Weise finanziell oder durch Sachspenden unterstützt haben, sei herzlich Dank gesagt.

Ohne diese Hilfen ist ein Ruderbetrieb, wie wir ihn hier betreiben, nicht möglich.

Leistungssport ist nur durch Mitgliederbeiträge und die noch erreichbaren öffentlichen Zuschüsse nicht zu finanzieren.

In der Hilfe, die uns durch diese Unterstützung gewährt wird, sehen wir auch eine Bestätigung unserer Arbeit.

Zum Schluß faßte Horst Noll zusammen und betonte, daß insgesamt gesehen von einem erfolgreichen Jahr gesprochen werden konnte.

Allen, die sich durch ihre Mitarbeit zur Verfügung gestellt haben, und dadurch zu einem erfolgreichen Jahr beigetragen haben, sei herzlich gedankt.

Wir werden uns bemühen, hier möchte ich im Namen des gesamten Vorstandes sprechen, den RCW auch weiterhin mit Leben zu erfüllen.

Im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten wird Leistungssport getrieben, um den RCW auch in Zukunft in der Öffentlichkeit als Sportverein positiv darzustellen.

Aber auch dem Breitensport soll viel Raum gegeben werden. Mit dem Begriff Breitensport ist der Wettkampfsport auf der unteren Wettkampfebene genauso wie den Freizeitsport, bei dem die Stoppuhr keine Rolle mehr spielt, gemeint. Es sei denn, um den Puls zu messen.

Um die Clubgemeinschaft zu fördern, sollen möglichst viele gemeinsame Unternehmungen gestartet werden. Das gilt gleichermaßen für den sportlichen und den nichtsportlichen Sektor.

Gemeint sind die verschiedenen Wanderfahrten und Surf-touren,

der jährliche Ausflug unserer Damen,

die Besichtigungsfahrten zu den Rheinischen Braunkohlenwerken und zum Westdeutschen Rundfunk,

die gesellschaftlichen Veranstaltungen



Alterspräsident Lutz Döpfer gratuliert Horst Noll zur Wiederwahl.

Anrudern, Grillfete, Herbstfest, einen Vortragsabend, der in diesem Jahr anstelle des Herrenabends stattfinden soll.

Aber auch eine Menge an Pflichten müssen erfüllt werden.

Wir werden natürlich wieder unsere regelmäßigen Arbeitseinsätze durchführen.

Darüberhinaus gilt es, die baulichen Maßnahmen durchzuziehen. Unter der Bootshalle müssen die Unterzüge saniert werden. Wir wollen das verbinden mit dem Bau einer dringend erforderlichen Werkstatt für die Bootswarte und einer zusätzlichen Bootshalle.

Für die nächsten Jahre ist vorgesehen, die gesamten Sanitäräume umzugestalten und auf einen modernen Stand zu bringen.

Diese Pläne zu realisieren, erfordert die Mitarbeit und den Einsatz aller RCW-Mitglieder.

Ein solcher Einsatz ist auch gerechtfertigt, um den RCW auf dem Niveau zu halten, das er in den 95 Jahren seines Bestehens erreicht hat.

Ich möchte ferner noch einmal zum Ausdruck bringen, daß alle, die sich für den RCW engagieren, ein Amt übernehmen oder sporadisch mitarbeiten, dieses in ihrer Freizeit tun.

Beruf und Familie stehen naturgemäß vorne an. Die für den RCW verfügbare Zeit ist leider nicht immer im wünschenswerten Umfang vorhanden.

Ich bitte Sie, bei Bewertung unserer Arbeit diesem Umstand Rechnung zu tragen.

Meine Damen und Herren, 1986 war für den RCW ein gutes Ruderjahr. Sorgen wir, daß 1987 den gleichen Verlauf nehmen wird.

Lassen Sie mich schließen mit allen guten Wünschen für den Ruder-Club Witten und einem dreifachen hipp-hipp-hurra . . .

Bericht des Ruderwartes

Die Saison im Zeitraffer

Das abgelaufene Ruderjahr 1986 war von seinen Erfolgen her sicher eines der bisher erfolgreichsten der Club-Geschichte. Erinnert sei noch einmal an die Vize-Weltmeisterschaft der Gebrüder Grabow im Vierer ohne Steuermann in Renngemeinschaft mit Hansa Dortmund, die Mannschaft holte ebenfalls ihren vierten Meistertitel in Reihenfolge im Vierer ohne Steuermann und wurde erstmals Deutscher Meister im gesteuerten Vierer.

Der Senior B-Doppelvierer ohne Steuermann qualifizierte sich bei den Deutschen Meisterschaften für den Endlauf, erreichte mit Bootschaden allerdings nur den sechsten Platz. Die gleiche Mannschaft belegte im Eichkranz-Rennen Platz drei und den zweiten Platz bei den Landesmeisterschaften.

Michael Schreiber wurde mit Philipp Staab Landesmeister im Doppel-Zweier.

Der Junioren-Doppelvierer ohne Steuermann erreichte bei den Junioren-Meisterschaften im Leichtgewicht den fünften Platz im Endlauf in der Besetzung Berger, Kiliman, Kirsch, Heinrich. Mit Stefan Locher als Ersatz für Andreas Kirsch siegte die gleiche Mannschaft bei den Landesmeisterschaften im leichten Vierer mit Steuermann.

Stefan Locher wurde Landesmeister im leichten Junior-Einer. In der Besetzung Berger-Heinrich belegten wir bei den Landesmeisterschaften Platz drei im leichten Doppel-Zweier.

Vier Wanderfahrten fanden, teils von Dr. Heinrich Frincken, teils von Etzel Winkler organisiert, im Laufe des Jahres statt

– die Familien-Wanderfahrt Pfingsten auf der Weser von Beverungen nach Hessisch-Oldendorf mit ca. 50 Teilnehmern, einer Barke und sechs GIG-Vierern.

– die Alt-Herren-Wanderfahrt vom 13. bis 17. Juni mit 16 Teilnehmern auf Altmühl, Regnitz und Main, mit zwei Vierern und einem Doppel-Zweier.

– Ruder-Touren auf den Friesischen Seen in Nord-Holland, die im Rahmen der Surf-Touren durchgeführt wurden.

– die Weser-Wanderfahrt im Doppel-Achter von Hann. Münden nach Bodenwerder.

Gerudert wurden im abgelaufenen Jahr 118 786 km, 11% mehr als 1985.

Die Pokale für die meisten km/Jahr gingen bei den Damen an:

Christa Kirsch 1.022 km

bei den Junioren an:

Stefan Locher 4.006 km

bei den Senioren an:

Philipp Staab 2.041 km

bei den Alten Herren an:

Dr. Gerd Locher 1.357 km

Die Club-Regatta wurde, wie auch 1985, zusammen mit der Grill-Fete an einem Sommer-Wochenende vor den Ferien durchgeführt und erfreute sich großer Beteiligung. Alle 16 Rennen kamen zustande, größtenteils gab es ausgeglichene Drei- und Vier-Boote-Felder, die insbesondere bei den Vierer-Rennen sicher auch für die Zuschauer interessant waren. Möglicherweise bietet die Club-Regatta 1987 die Chance, auch ein Achter-Rennen durchzuführen.

Jürgen Schultz

Das war ein großer Schrecken: Bootsunfall im Anschluß an die Veteranenregatta in Bled

Auf der Rückfahrt von der FISA-Veteranenregatta in Bled erlitt der Bootstransport durch einen Unfall in Österreich einen Totalschaden.

Nur für den Bootsanhänger hatten wir keine Versicherung abgeschlossen, und da er zum Zeitpunkt des Unfalls praktisch fabrikneu war,



Das war noch übrig: Ein Schrotthaufen . . .

So unangenehm so ein Unfall auch sein mag, in erster Linie haben wir mit großer Genugtuung feststellen können, daß es keine ernsthaften Verletzungen der mitfahrenden Ruderkameraden gegeben hat.

Der materielle Schaden war weitgehend durch Versicherungen abgedeckt; Boote und Bus waren durch Vollkasko versichert.

Wir werden aber trotz einer verhältnismäßig hohen Entschädigung durch die Versicherung bei Neukauf des Materials zuzahlen müssen. Diese Investition wäre aber in Kürze sowieso auf uns zugekommen. Sie ist also lediglich um einen bestimmten Zeitraum vorgezogen worden. Das gilt insbesondere für den Bus, der mittlerweile acht Jahre alt war.

haben wir den Schaden durch einen Sachverständigen feststellen lassen. Nach unserer Meinung ist nicht auszuschließen, daß die Ursache für diesen Unfall in einer defekten Bremse begründet ist. Die Verhandlungen mit dem Hersteller des Hängers sind aber noch nicht abgeschlossen.

In der Zwischenzeit wurde der Hänger durch eine hiesige Firma wieder instandgesetzt, wobei die Kosten in Höhe von mehreren tausend Mark durch einen Freund des Rudervereins übernommen wurden.

Für diese großzügige Hilfe danken wir sehr herzlich. Uns allen ist dadurch eine große Sorge genommen worden.

Trainingslager in Kuba

Eine ideale Vorbereitung auf die Saison

Nur drei Tage nach der Rückkehr vom Ski-LL-Trainingslager in Österreich trafen der Ruhr-Vierer aus Dortmund-Witten und der Eichkranzsieger im Vierer-ohne aus Mannheim am Frankfurter Rhein-Main-Flughafen zum Abflug nach Kuba ein. Die Idee zu diesem Trainingslager unter Einbeziehung einer „internationalen“ Regatta hatte der Mannheimer Regattaverbands-Vorsitzende Victor Beyer, der in den vergangenen Jahren bei der Oberrheinischen Regatta jeweils die Aufenthaltskosten der startenden Kubaner übernommen hatte. Der Kubanische Ruderverband revanchierte sich in diesem Jahr durch eine Gegeneinladung für zwei Vierer samt Trainern.

Die DC-10 der Iberia-Airlines landete gegen 6 Uhr morgens in der Hauptstadt Havanna, wo wir vom Generalsekretär des Kubanischen Ruderverbandes, Norge Marrero, und unserem Dolmetscher, Don Christobal, herzlich begrüßt wurden. Nach dem Frühstück in Havanna ging es in 4-stündiger Busfahrt nach Varadero, unserem Trainingsort für die erste Woche. Das Hotel lag direkt an der Atlantikküste an einem kilometerlangen weißen Sandstrand. Nach dem Mittagessen galt die Aufmerksamkeit jedoch zunächst dem Bootsmaterial, das uns die Kubaner zur Verfügung stellen wollten. Ohne zu zögern gaben sie ihr sicherlich bestes Schiff, einen noch original verpackten Kunststoff-Empacher-Vierer und einen etwas älteren Stämpfli-Vierer heraus; damit hatten wir nicht gerechnet. Durch die freundliche Unterstützung der Kubaner waren die Boote schnell getrimmt, so daß das erste Training gleich anschließend bei untergehender Sonne absolviert werden konnte.

In den nächsten Tagen stand vormittags intensives Langstreckenrudern und nachmittags Techniktraining auf dem Programm. Ein 3,5 km

langer Kanal bot selbst bei etwas stärkerem Wind immer optimale Trainingsmöglichkeiten; beiden Trainern wurde ein Motorboot nebst Fahrer zur Verfügung gestellt.

Nach einer Woche ging's dann gen Süden in die Hafenstadt Cienfuegos, wo am Wochenende die Regatta stattfinden sollte. Die beiden Boote wurden hierzu auf einem uralten Lastwagen verladen, denn Bootsanhänger gibt es in Kuba nicht. Das Training fand jetzt zum größten Teil auf der Regattabahn statt, die sogar mit Streckenmarkierungen und Albano-System ausgestattet war.

Die schon seit Tagen im Radio und in den Zeitungen angekündigte Regatta fand großen Zuspruch bei der Bevölkerung. Es wurden nur vier Rennen ausgetragen: „Junior-Vierer-mit“, „Männer-Einer“, „Männer-Vierer-ohne“ und „Männer-Achter“. Nach dem Abspielen der Nationalhymne marschierten die drei teilnehmenden Nationen – Mexiko, Bundesrepublik Deutschland, Kuba – ein; ein halbe Stunde später lagen schon die ersten Boote am Start.

Im „Vierer-ohne“ gab es folgende Zieleinläufe: samstags

1. Dortmund-Witten, 2. Kuba I
3. Kuba II, 4. Mannheim, 5. Kuba III

sonntags

1. Dortmund-Witten, 2. Kuba I,
3. Mannheim, 4. Kuba II

Der Mannheimer Nachwuchs-Vierer, der am Samstag zu spät startete, konnte am Sonntag durch einen fulminanten Endspurt noch einen Platz auf dem Treppchen erreichen, wo nach dem Hissen der bundesdeutschen Flagge die Siegerehrung durch Trainer Günter Petersmann (samstags) und den Botschafter der BRD (sonntags) vorgenommen wurde. Den Abschluß der Regatta bildete ein gemeinsames



Training auf der Regattabahn in Cienfuegos

Mittagessen aller am „Vierer-ohne“ beteiligten Mannschaften und Betreuer.

Neben dem Training und dem Rennen wurde eine Tabakfabrik, der Hafen, ein Fischverarbeitungsbetrieb und eine Schule „besichtigt“. Überall wurden wir sehr freundlich aufgenommen und Dank unseres Dolmetschers erhielten wir eine Menge Informationen über Lebens- und Arbeitsverhältnisse der spanisch sprechenden Bevölkerung. Am Vorabend des Rückfluges gab es noch einmal einen kulturellen Höhepunkt: Auf dem Programm stand das Tropicana in Havanna, eine zweistündige Open-Air-Show, bei der über einhundert Tänzerinnen und Tänzer mitwirkten. Mit Begeisterung verfolgten wir das farbenprächtige Schauspiel und sicherlich hatte der eine oder

andere von uns noch eines der kaffeebraunen Mädchen im Kopf, als unsere Maschine nach 11-stündiger Flugzeit bei dichtem Schneetreiben in Frankfurt landete.

Der Aufenthalt in Kuba hat sich bewährt. Dazu trug sicherlich die freundliche personelle und materielle Unterstützung der Kubaner bei. Mit den Unterkünften gab es keinerlei Probleme, Zimmer und Essen waren immer einwandfrei. Der Dank aller Beteiligten gilt Victor Beyer, der dieses Trainingslager erst ermöglicht hat. Es gilt zu überlegen, ob diese Aktion im nächsten Jahr in der olympischen Saison noch einmal wiederholt werden kann. Wir wären alle gerne wieder dabei.

Volker Grabow

**Ruder doch
mal . . .**



Boots- und Arbeitsdienst 1987

APRIL

J. Schultz
F. Weber

E. Berger
H. Brück
S. Jakobs
T. Kilimann
C. Richter
M. Schreiber
C. Schüler
G. Werringloer

K. Biedermann
F. Dönhoff
K. Kaspers
A. Kirsch
K. Rodewig
E. Schultz
K. Wegermann

E. Borschinsky
M. Heinrich
N. Keienburg
F. Kroell
I. Schnurr
H. Schüler
T. Weihmann

MAI

U. Wegermann
K. Skiba

W. Berg
H. von Diecken
S. Held
W. Liebig
T. Rehr
A. Schnurr
P. Siefahrt
D. Szyka

M. Biedermann
H. Dönhoff
R. Kernebeck
N. Locher
B. Schlicker
P. Schreiber
K. Skiba
P. Unterberg

M. Busse
H. Frinken
H. Koch
M. Nordiek
T. Schlotter
R. Schweter
H. Stramka
D. Werner

JUNI

U. Kemmer
H. Falk

P. Bartsch
K. Biedermann jr.
M. Hageböling
F. Kettschau
S. Locher
J. Schäfer
U. Steuber
D. Wenig

U. Bartsch
A. Böhme
U. Kampmann
G. Klusmann
E. Mesenhöller
U. Schoppmeier
M. Swienty
E. Winkler

K. Berghoff
H. Füntmann
W. Kathagen
G. Locher
B. Preiss
J. Schultz
D. Weihmann

JULI

J. Schultz
F. Weber

E. Berger
H. Brück
S. Jakobs
T. Kilimann
C. Richter
M. Schreiber
C. Schüler
G. Werringloer

K. Biedermann
F. Dönhoff
K. Kaspers
A. Kirsch
K. Rodewig
E. Schultz
K. Wegermann

E. Borschinsky
M. Heinrich
N. Keienburg
F. Kroell
I. Schnurr
H. Schüler
T. Weihmann

AUGUST

Sondereinsatz nach Abstimmung

SEPTEMBER

U. Wegermann
K. Skiba

W. Berg
H. von Diecken
S. Held
W. Liebig
T. Rehr
A. Schnurr
P. Siefahrt
D. Szyka

M. Biedermann
H. Dönhoff
R. Kernebeck
N. Locher
B. Schlicker
P. Schreiber
K. Skiba
P. Unterberg

M. Busse
H. Frinken
H. Koch
M. Nordiek
T. Schlotter
R. Schweter
H. Stramka
D. Werner

OKTOBER

U. Kemmer
H. Falk

P. Bartsch
K. Biedermann jr.
M. Hageböling
F. Kettschau
S. Locher
J. Schäfer
U. Steuber
D. Wenig

U. Bartsch
A. Böhme
U. Kampmann
G. Klusmann
E. Mesenhöller
U. Schoppmeier
M. Swienty
E. Winkler

K. Berghoff
H. Füntmann
W. Kathagen
G. Locher
B. Preiss
J. Schultz
D. Weihmann

Auch im Winter keine Trainingspause: Der Ruhrpottvierer im Skilanglauf-Trainingslager

Das Skilanglaufen gehört schon seit vielen Jahren zum festen Bestandteil unserer Trainingsplanung. Diese Ausdauerart bietet die Möglichkeit, mit großen Belastungsumfängen – 3 bis 5 Stunden täglich – zu trainieren, ohne Gelenke, Bänder und Sehnen übermäßig zu beanspruchen.

In diesem Jahr wollten wir ein neues Revier erkunden und meldeten uns in Ramsau/Dachstein (Österreich) an. Unter Langläufern gilt es als eines der besten Trainingsgebiete in den Alpen. Wir wurden nicht enttäuscht. Gleich am ersten Tag besorgten wir uns im Verkehrsverein einen Loipenplan, in dem 120 km gespurte Loipen und zusätzlich 12 km Ski-Skating-Rennstrecken (für Schlittschuhtechnik) verzeichnet waren. Trotz 10 Stunden Autofahrt ließen wir es uns nicht nehmen, die unmittelbar an unserem Haus vorbeiführende „Sonnenloipe“ zu testen. Im Verlaufe des 2-wöchigen Aufenthalts haben wir natürlich nahezu alle Loipen ausprobiert, die 21 km lange schwarz markierte „Rittisloipe“ gehörte allerdings täglich zu unserem Programm.

Aus der Beschreibung im Loipenplan: „Rittisloipe: eine Super-Rundloipe mit langen Anstiegen und rassigen Abfahrten, eine echte Erlebnisloipe – mit entsprechender Vorsicht eine schöne Tagestour. Diese Loipe ist schwierig – einsam – besonders reizvoll für den geübten und sportlichen Langläufer.“

Uns erschien sie allerdings gar nicht so einsam; nahezu jeden Morgen tauchten plötzlich und unerwartet Günter Petersmann und der uns betreuende Sportwissenschaftler Dr. Uli Hartmann hinter irgendeiner Kurve auf, um nach einer gezielten Löcherung des Ohrläppchens Blut zu entnehmen. Nachmittags saß dann der Doc stundenlang zwischen einer Vielzahl von

Meßapparaturen und Analysegeräten. Beim Abendbrot wurde jeder informiert, ob er zu langsam, zu schnell oder genau mit der richtigen Geschwindigkeit gelaufen war. Diese Art der Trainingssteuerung erscheint dem Außenstehenden sicherlich als sehr aufwendig, ohne sie sind jedoch Leistungssteigerungen bei sehr gut austrainierten Sportlern gar nicht mehr möglich.

Die „schwarze Rittisloipe“, im Plan als Ganztagestour ausgewiesen, liefen wir schließlich in 80 Minuten, wozu nicht nur die gesteigerte Ausdauer, sondern sicherlich auch die verbesserte Technik beitrugen. So haben wir in diesem Jahr die relativ neue Skating-Technik (Schlittschuschritt) erlernt, die im flachen Gelände gegenüber dem klassischen Laufstil (Diagonalschritt bzw. Doppelstockschub) deutliche Geschwindigkeitsvorteile bringt. Hinzu kommt der Reiz, neue Bewegungsabläufe kennenzulernen, auszuprobieren und schließlich zu vervollkommen. Letzteres haben wir in diesem Jahr sicherlich noch nicht erreicht; so bleiben immer noch einige Aufgaben und Ziele für das nächste Ski-Langlauf-Trainingslager in der olympischen Saison.

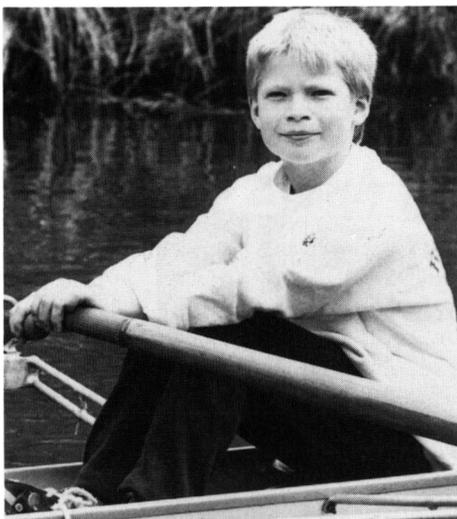
Für 1988 haben wir schon das Engadin ins Auge gefaßt. Als Rudertrainingsrevier im Sommer haben wir hier oft den letzten Schliff für die WM bekommen, als Ski-LL-Gebiet im Winter scheint es mindestens genauso gut zu sein.

Volker Grabow

Wintersaison der Kinderruderer

Langeweile gibt's nicht

Bei Erscheinen dieser Clubnachrichten ist das Wintertraining für die Kinder bereits beendet. Insgesamt waren es ca. 25 Jungen und Mädchen, wobei letztere leider den wesentlich geringeren Anteil stellen, die regelmäßig daran teilgenommen haben. Während der Jahrgang 1973 bei Circuit- und Ausdauertraining in der Otto-Schott-Realschule und anschließenden Spielen im Ruhrgymnasium durch Uwe von Diecken auf die Saison vor-



Kai Moritz Wegermann

bereitet wurden, betreuten Sigrun von Diecken und Thomas Rolf die jüngeren Jahrgänge (bis 1978) in der Turnhalle am Ruhrgymnasium mit Gymnastik, Laufspielen, Pilotentest, verschiedenen Zirkeln und vielen Spielen. Samstagmorgens trafen wir uns dann alle zum Fußball auf dem Hohenstein. Daß uns auch schlechtes Wetter nicht abhalten konnte, werden die Eltern bestätigen können, die die ganzen lehmverkrusteten Sachen waschen mußten.

14:14 hieß es beim Schlußpiff eines Freundschaftsspiels in der Halle gegen die Fußball-

damen von BF Ardey (mit Sigrun). Ulf Schäfer war mit 5 Toren der große Aktivposten in unserem Team.

Höhepunkt und Abschluß des Wintertrainings stellte auch diesmal der Schwimmwettkampf in Essen dar, wo wir schon als Abonnementsieger gelten können. Doch diesmal stand der Gesamtsieg u. a. aufgrund erkältungsbedingter Ausfälle auf des Messers Schneide. Das Humboldtgymsium Neuß war mit einem ähnlich großen Aufgebot wie wir am Start, und so kam es auf jeden Punkt für die Mannschaftswertung an, die schließlich Witten mit 128 Punkten vor Neuß mit 111 Punkten vorne sah. Gunnar Hausen (75) mit Siegen in beiden Stilarten, Matthias Labbert (73) mit einem ersten und einem zweiten Platz sowie Moritz Wegermann (76) mit zwei zweiten Plätzen hatten maßgeblichen Anteil an dem neuen Fußball, den es für den Mannschaftserfolg gab.

Ende Februar waren wir von der Ringerjugend des KSV zum Kinderkarneval eingeladen. Es war eine tolle Fete, was alle Beteiligten bestätigten.

Mit der Sportlehrerung der Stadt Witten für die 1986 erfolgreichen Jugendlichen am 21. März und mit dem Waldlauf in Oberhausen am 29. März ist die Wintersaison abgeschlossen. Jetzt ist wieder Regattasaison.

Trainingszeiten am Bootshaus:

Fortgeschrittene:	
mittwochs und freitags	16.30 Uhr
samstags	11.00 Uhr
Anfänger:	
mittwochs	16.30 Uhr

Viel Spaß und viel Erfolg für die Saison 1987 wünscht

Uwe von Diecken

Schon Tradition im Wintertraining: Waldlauf in Oberhausen

Beim diesjährigen Waldlauf der Nordrhein-Westfälischen Ruderer in Oberhausen waren insgesamt 13 Aktive vom RCW gemeldet worden. Die Jungen der Jahrgänge 1973 bis 1975 wurden zusammen auf die etwa 2,2 km lange Strecke geschickt. In diesem gesamten Pulk von etwa 80 Läufern belegten Matthias Labbert (1973) und Tim Schultz (1975) die Plätze 4 und 8, so daß auch für die Jahrgangswertung berechnete Aussichten auf einen Platz unter den ersten drei in jedem Jahrgang bestand. Leider mußte das gesamte Rennen aufgrund

einer irregulären Auswertung des Zielgerichts annulliert werden.

Bei den Mädchen belegten Petra Limke, Silke Bartel und Monika Sprengel (alle Jahrgang 1973) unter 15 Mädchen die Plätze 3, 7 und 8.

In den Altersklassen über 45 Jahre über 4,5 km erreichte Frank Weber unter 25 Teilnehmern den 3. Platz vor Jürgen Schultz.

Bei den Männern über 32 Jahre gab es sogar einen 1. Platz durch Fritz-Otto Dönhoff.

Uwe von Diecken

Ruderer wechselten die Sportart Erfolge beim Triathlon in Rheine

Mit 14 Aktiven nahm der Ruder-Club Witten diesmal am Rheiner-Triathlon teil. Zum ersten Mal schickten die Wittener auch einen Junioren-B-Vierer (Altersgruppe der 15/16jährigen) an den Start zum Mini-Triathlon über 21 km.

Die vier Ruderer Marc Weber, Carsten Schüler, Nicolai Locher und Thorsten Schlotter mit ihrem Stm. Jörg Schulz belegten den 2. Platz in der Mannschaftswertung, da sie relativ geschlossen im ersten Viertel der Teilnehmer das Ziel erreichten. In der Einzelwertung belegte Marc Weber sogar den 5. Platz, vor Carsten Schüler, der 6. wurde.

Daß der RCW seine Vorjahrsiege bei den Junioren A – Stefan Locher – und bei den Männern B – Thorsten Grabow – nicht wiederholen konnte, lag daran, daß beide Ruderer in

ihren jeweiligen Ruderstützpunkten trainieren mußten.

So versuchte der Junioren-Leichtgewichts-Doppelvierer mit den Ruderern Andreas Kirsch, Thomas Kilimann, Michael Heinrich und Elmar Berger, in der Mannschaftswertung vorn zu landen. Auf den 4. Platz kamen die Vier im Mannschaftswettbewerb.

Auf den 9. Platz kam die Wittener Mannschaft mit Eric Mesenhöller, Maik Swienty, Lars Schaffer und Ulrich Schoppmeyer. Diese Mannschaft hatte bei ihrem ersten Triathlonstart Schwierigkeiten, sich von der einen auf die andere Sportart umzustellen.

Der Ruder-Club Witten wird auch im nächsten Jahr wieder an der Rheiner Veranstaltung teilnehmen, ist dies doch eine gute Vorbereitung auf die kommende Rudersaison.

Jetzt wird es Ernst: Trainingslager in München

Zur Vorbereitung auf die kommende Rudersaison fährt der RC-Witten mit 27 Jugendlichen in ein einwöchiges Trainingslager nach München. Ausgesucht wurde diesmal die herrliche Olympiastrecke in Oberschleißheim, die optimale Bedingungen für Ruderer und Trainer bietet. Ziel des Trainingslagers ist es, Rennmannschaften festzulegen, den Übergang vom Land- zum Wassertraining zu erleichtern und technisch erste Harmonie in die Mannschaftsboote zu bringen.

Besondere Bedeutung erhält das Trainingslager für die Wittener Ruderer auch deshalb, weil Eis und Hochwasser ein Training auf dem Wasser bis jetzt fast unmöglich gemacht hatten. Sollte das Wetter einigermaßen mitspielen, dürfte jeder Ruderer bei zweimaligem Training am Tag auf eine Kilometerleistung von insgesamt über 400 Kilometer kommen.

Georg Breucker



*Unsere Weltmeister von morgen!
Hoffen wir!*

Langweer: 17. bis 21. Juni 1987

Ruder-Segel-Surf-Tour

Das Gebiet der „Frieze Meeren“ in Nord-Holland ist ein richtiges Wassersport-Paradies. Das Zentrum ist Sneek, rundum gibt es eine Reihe von kleinen Dörfern, alle am Wasser gelegen. Die Seen sind durch ein Labyrinth von Kanälen und Gräben miteinander verbunden. Wassersport hat Vorfahrt, selbst der Autoverkehr auf Autobahnen wird angehalten, damit Segelboote die Klapp-Brücke passieren können. Am Ufer kann fast überall angelgt werden.

Unser Quartier, die Botels von Boertjens in Langweer, wurde schon mehrfach als Ziel für unsere Surf-Touren ausgewählt. Die letzten Male hatten wir – nur mal so – Ruderboote mitgenommen für den Fall, daß der Wind zum Surfen nicht reicht – was er dann auch nicht tat.

Daraus geboren ist nun die Idee von Etzel Winkler, die AH-Wanderfahrt nach Langweer zu planen.

Da einige der „Alten Herren“ in früheren Jahren in diesem herrlichen Revier Segeltouren gemacht haben, bietet sich das lange Wochenende dazu an, mal wieder im Sitzen, mit Frau und Kindern zu segeln, beim Surfen ist das mit der kompletten Familie auf dem Brett ja (leider) nicht möglich.

Für die „armen Kleinen“, die am 19./20. Juni wohl zur Schule müssen, werden wir einen „Sammel-Transport“ arrangieren.

Die Meldeliste liegt bei Frau Grenz im Bootshaus aus.



Der Lohn für den Erfolg: Unsere Junioren freuen sich.

Gemeinsam mit dem Deutschen Sportbund: Mitglieder werben Mitglieder

„Im Verein ist Sport am schönsten,
bring eine(n) mit zu Deinem Sport“,

sagt der Deutsche Sportbund und fordert mit dieser Werbekampagne die Bevölkerung zu mehr sportlicher Betätigung auf.

Er ruft damit die Erkenntnis wieder ins Bewußtsein, daß aktive körperliche Bewegung wesentlich zur Verhütung von Krankheiten beiträgt.

Liebe RCW-Ruderer, wir wissen das. Wir wissen auch, daß nicht nur Rudern gesund ist, sondern daß der Gewinn von Freunden und Freundschaften in der Gemeinschaft des RCW ein weiterer positiver Aspekt ist, der uns „fit“ hält.

Dem Slogan des DSB stimmen wir also zu und wollen ihn auch in unserem Familien-, Verwandten- und Bekanntenkreis unterstützen.

Schauen Sie sich bitte um. Der RCW ist offen für alle, die Interesse am Sport haben und die sich gern in unsere sportliche Gemeinschaft einfügen möchten.

Interessenten am Rudersport sind herzlich eingeladen, den Rudersport kennenzulernen und erste Kenntnisse in der Rudertechnik zu erwerben. Dafür haben wir auch in diesem Jahr wieder einen Ausbildungsdienst organisiert.

Liebe Ruderer(innen),
ich rufe Euch auf zur Aktion „Neue Ruderer im RCW“.

Für die Mitarbeit bei unserer Aktion werden drei Preise ausgesetzt, die unter den erfolgreichsten „Werbern“ ausgelost werden.

Horst Noll

Rudern

Gemeinsam aktiv. Im Verein ist Sport am schönsten.



Was ist das?

Rudern ist:
Wasser – Natur – Bewegung.
Rudern ist:
Familien- aber auch Hochleistungsport.
Rudern ist:
Gesund – gesellig und für jedes Alter möglich.

Was habe ich davon?

– Rudern stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit. – Rudern verbessert das seelische Wohlbefinden. – Rudervereine schaffen Freunde und Bekannte. – Rudern ermöglicht neue sportliche und gesellige Erlebnisse und Erfahrungen – vom Wanderrudern bis zur Ruderparty im Clubhaus. Im Bootshaus ist immer etwas los ...

Wer kann es tun?

Ganz einfach: Alle zwischen 8 und 80! Und zwar ohne jede Vorbedingung und sportliche Erfahrung.

Was brauche ich?

Zunächst: Interesse und Spaß an gemeinsamen Aktivitäten
Und dann: Gehen – Zuschauen – Mitmachen!
Die normale Freizeitkleidung reicht völlig aus. Boote und Geräte stellt der Verein zur Verfügung.
Ach ja: Ein wenig Zeit dafür ist schon nötig!

Was kostet das?

Nichts ist umsonst – und Gutes kostet etwas. Nach einigen „Schnupper-“ und Probestunden ohne Entgelt nur den üblichen

Vereinsbeitrag mit Vergünstigungen (z. B. für Familien) und Ermäßigungen (z. B. für Jugendliche, Schüler). Zusätzliche Kosten für die Sportausübung kennen Ruderer nicht.

Wie fange ich an?

Die erste Bootsfahrt läßt nicht lange auf sich warten. Zunächst kurze Ausfahrten, dann folgen Fahrten am Wochenende oder auch im Urlaub auf anderen Gewässern.

Wo kann ich es tun?

Am besten im Ruderverein am Ort. Aber immer: In freier Natur und abseits von jeder Hektik des Alltags. Das Bootshaus mit seinen vielfältigen Möglichkeiten kann vorher und besonders „danach“ ausgiebig genutzt werden.

Auch 1986 ganz vorn dabei:

RCW-Ruderer errangen das Deutsche Sportabzeichen

Wie schon 1985 wurde der RCW auch 1986 mit einem Geldpreis von DM 100,- ausgezeichnet, weil mit 39 Sportabzeichen unter den vergleichbar mitgliederstarken Vereinen des Ennepe-Ruhr-Kreises ein dritter Rang belegt wurde.

Einige Vereine haben nun „gedroht“, uns in diesem Jahr von dieser Position zu verdrängen.

Doch diesen Platz können sie gern haben, denn wir beabsichtigen, Platz 2 einzunehmen.

Liebe RCW-ler, Ruderinnen und Ruderer, Surferinnen und Surfer, dieser „Drohung“, sprich Herausforderung, wollen wir uns gern stellen. Beteiligen Sie sich am Erwerb des deutschen Sportabzeichens! Sie werden sehen, schon die gemeinsamen Trainingsstunden machen viel

Freude, und die Erfüllung der gesetzten Bedingungen bringt persönliche Genugtuung. Man kann es eben doch noch! – auch wenn man es selbst nicht so richtig glauben mag.

In den Vorjahren haben sich unsere Damen sehr zurückgehalten. Warum eigentlich? Angst vor der eigenen Courage? Man kann es kaum glauben.

Montagsabends auf dem Sportplatz der Turngemeinde treffen wir uns alle. Siegfried Held steht wieder mit Rat und Tat zur Seite.

Auf geht's. Toi, toi, toi.

Die Bedingungen, wie sie nachstehend aufgeführt sind, sind für jeden erfüllbar, meint

Horst Noll

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

* In diesen Altersklassen von der Sportmedizin nicht empfohlen.

Guido Grabow: Schreiner-MEISTER

Jahrgangsbester mit Auszeichnung

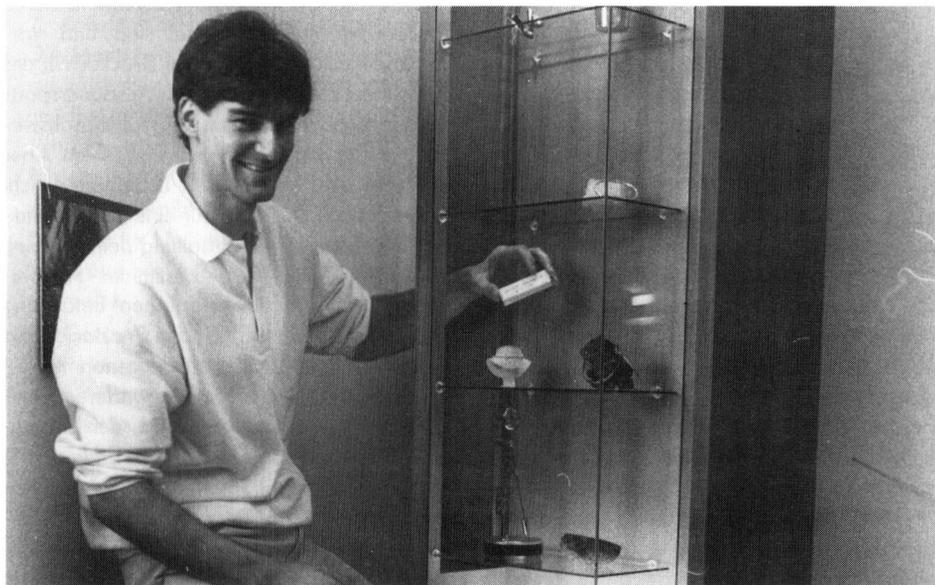
In eindrucksvoller Weise bestätigte Guido Grabow, daß es trotz sportlicher Höchstleistungen durchaus möglich ist, auch in der Ausbildung überdurchschnittlich gut abzuschneiden. Er absolvierte die Meisterprüfung im Schreinerhandwerk unter 31 Anwärtern als Jahrgangsbester und mit Auszeichnung.

Ein Jahr lang hatte er die Schulbank in Münster gedrückt und täglich 200 km auf der Autobahn zurückgelegt, um Ausbildung und Leistungssport optimal zu koordinieren. Viel Freizeit blieb da natürlich nicht, und während sich die Bootskameraden anlässlich der WM-Vorbereitung in St. Moritz vom Training erholen konnten, saß Guido über den Entwurfsplänen zu seinem Meisterstück. Nach dem WM-Finale ging es von Nottingham aus mit der Frühmaschine nach Düsseldorf und von dort aus erst einmal nach Münster, denn die meisten Klausuren standen im unmittelbaren Anschluß an die WM auf dem Programm.

Der Aufwand hat sich gelohnt. Im Dezember erhielt Guido neben seiner Sammlung an Meistertiteln auch denjenigen, der ihn von jetzt an in seiner beruflichen Laufbahn begleiten soll. Bei seinem Meisterstück hat er an seine goldschmiedende Freundin Dorolis gedacht und einen Schmuckschrank konzipiert, der nicht nur in seiner Gestaltung, sondern auch durch seine handwerkliche Ausführung meisterliches Können unter Beweis stellt.

Seit Anfang dieses Jahres ist Guido als verantwortlicher Betriebsleiter für die Bau- und Möbelschreinerei im Hause Scherf Modellbau GmbH in Bochum tätig. Der Vater von Dorolis, Geschäftsführer der Firma Scherf und ehemaliges Mitglied im Bochumer Ruderverein, hat viel Verständnis und hilft nach Kräften, um unserem Schlagmann den Weg nach Seoul zu ebnen.

Wir wünschen ihm auch weiterhin viel Erfolg und gutes Gelingen in Beruf und Sport.



Sportschäden aus internistischer Sicht . . .

Fortsetzung von Heft 3/1986

Dr. Gerd Locher hat schon mehrfach in unseren Clubnachrichten zum Rudersport im allgemeinen und zum Leistungssport im besonderen Stellung genommen. In Heft 3/1986 berichtete er im ersten Teil über „Sportschäden aus internistischer Sicht unter besonderer Berücksichtigung des Rudersports.“ Nach seinen Ausführungen in Heft 1/1986 über den Stellenwert des Ruderns, den Rudersport im Kindes- und Jugendalter und über die Belastbarkeit bei Jungen und Mädchen, beschäftigte er sich in seinem o. a. zweiten Aufsatz mit Problemen der Herz- und Kreislaufstörungen beim Leistungssport. Dieser Aufsatz wird nachstehend mit einer Schlußbetrachtung beendet.

Schlußbetrachtung

Es ist generell zu sagen, daß nichtwiedergutmachende Schädigungen innerer Organe, insbesondere des Herzens, sich selbst nach extrem erschöpfenden Dauerleistungen, wie Marathonläufen, Straßenradrennen, großen Ruderregatten, beim erwachsenen und völlig gesunden Menschen mittleren Alters nicht nachweisen lassen. Im gesunden Organismus können Herz und Kreislauf anscheinend nicht zu einer Leistung angetrieben werden, durch die sie sich selbst dauernd schädigen, weil auch die Herzfunktion, wie alle physiologischen Funktionen, durch mehrfache Sicherheitsmechanismen geschützt ist.

Die Zahl der durch Mangel an Sport geschädigten ist ungleich viel höher als die der durch übermäßigen Sport geschädigten. Während es sich beim akuten schwerwiegenden Schädigungsfall durch Sport um Einzelfälle handelt, kann heute die Zahl der Bewegungsmangelgeschädigten in der BRD grob geschätzt mit 5–10 Millionen veranschlagt werden. Trotzdem ist es gerade der Einzelfall in der Medizin und Trainingspraxis, der uns die Verpflichtung zu weite-

rer intensiver Anstrengung in Richtung auf die Vorbeugung und Behandlung solcher Schäden auferlegt.

Während, wie oben ausgeführt, im gesunden Organismus beim Menschen mittleren Lebensalters mit Schäden nicht zu rechnen ist, kann es im zunehmenden Alter auf dem Boden von Verschleißerscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und auf dem Boden von Herzkranzgefäßdurchblutungsstörungen durchaus zu Gefährdungen kommen. Voraussetzungen für die Beratung eines sporttreibenden älteren Menschen sind eine exakte Gesundheits- und Leistungsanamnese, die vor allem klären muß, ob die sportliche Kontinuität aus jüngeren Jahren durch ein regelmäßiges Training gegeben erscheint, oder ob es sich um einen Neubeginn körperlicher Aktivität im höheren Lebensalter handelt. Während Kraftsportarten von vornherein als Sport für den älteren Menschen als ungeeignet einzustufen sind, weil sie während des Belastungsvorganges vorwiegend durch Halftarbeit gekennzeichnet sind und vornehmlich zu der ungünstigen Druckarbeit des Kreislaufes führen, lassen sich Ausdauersportarten wegen ihrer günstigen Trainingsauswirkungen auf den Organismus empfehlen. Aber auch sie sind im höheren Lebensalter nicht unproblematisch, zumal für eine Leistungssteigerung sowie für die Erhaltung der cardialen Leistungsfähigkeit eine bestimmte Herzfrequenz während der sportlichen Betätigung erreicht werden muß. Zu den Sportarten, die hinsichtlich ihres Effektes auf die genannte Ausdauerleistungsfähigkeit von besonderem Interesse sind, gehören das Laufen, der Skilanglauf, Radfahren, Rudern und Wandern. Die Effektivität der jeweiligen Sportart hängt weitgehend vom Trainingszustand ab. Übergewichtigen Patienten sollte zunächst zum Wandern, schließlich zum Radfahren und erst dann



Jung und alt beim Fitnesstraining.

zum Joggen geraten werden. Zur Vermeidung von Risiken beim Ausdauersport im höheren Lebensalter sollte man einige Richtlinien beachten:

1. Mit der Prophylaxe des Alterns durch körperliche Aktivität und Sport sollte so früh wie nur irgend möglich begonnen werden, zu einem Zeitpunkt also, zu dem die Barrieren einer fortgeschrittenen Arterienverkalkung noch nicht unüberwindbar sind.

2. Patienten mit Herzkreislaufsymptomen und alte Menschen sollten nur dann in hohen Intensitätsbereichen trainieren, wenn eingehende ärztliche Untersuchungen eine fortgeschrittene arterielle Erkrankung unwahrscheinlich erscheinen lassen.

3. Daraus ergibt sich, daß die Aufnahme des Trainings im höheren und hohen Alter stufenweise und nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen sollte.

4. Ganz besonders in der Wiederherstellung von Herzpatienten empfiehlt sich ein Ausdauertraining von mindestens einer halben Stunde täglich. Eine solche Belastungsintensität führt durchaus zu Anpassungen am Herzkreislauf-System, und ganz besonders in der Peripherie, und zu einer Gesamtleistungsfähigkeit, die die eines Gesunden durchaus übersteigen kann.

5. Umgekehrt folgt daraus, daß eine vergleichsweise hohe absolute körperliche Leistungsfähigkeit eine auf die Durchblutung wirksame Verengung der Herzkranzgefäße nicht ausschließt. Dies erklärt die Beobachtung, daß alte Sportler trotz nachgewiesener Herzkranzgefäßdurchblutungsstörungen im Alltagsleben weitgehend beschwerdefrei geblieben sind.

Bezüglich des Ruderns darf ich hier ganz besonders auf die ärztlichen Empfehlungen und Warnungen für Altherrenrunderer und Ruderer der 2. Wettkampfebene hinweisen. Diese Empfehlungen und Warnungen sind in den Ruderwettkampfbregeln verankert. AWB §10, Ziff. 4 besagt: Über 45 Jahre alte Ruderer dürfen nur gemeldet werden, wenn sie folgende Bedingungen erfüllt haben:

- a) Kenntnisnahme der sportärztlichen Empfehlungen und Warnungen hinsichtlich des Altherrenruderns,
- b) eine vor der jeweiligen Rudersaison unter dem Gesichtspunkt des beabsichtigten Rennruderns erfolgte sportärztliche Untersuchung, die keine Bedenken ergeben hat,
- c) ausreichend lange und genügend intensive sportliche Vorbereitung,
- d) über 45 Jahre alte Ruderer dürfen nicht mehr als 2 Rennen am Tage fahren.

Dr. Gerd Locher

RCW-Terminplan Stand: 26. 3. 1987 L/1

30. 04.	20.00 Uhr	„Mai-Treff“ im Bootshaus	
01. 05.		Kinder-Regatta	Oberhausen
02/03. 05.		DRV-Leistungstest	Duisburg
03. 05.	11.00 Uhr	Anrudern	
03. 05.		Weser-Marathon	
09. 05.	13.30 Uhr	Besuch Westdeutscher Rundfunk	Köln
10. 05.		Kinder-Regatta	Dortmund
16/17. 05.		Gemischte Regatta	Herdecke
16/17. 05.		Internationale Regatta	Mannheim
23/24. 05.		Surf-Wochenende	Harderwijk
24. 05.		Kinder-Regatta	Waltrop
28. 05.		Trimm-Regatta	Wetter
28. 05.		AH-Tagesfahrt	Schwerte – Witten
30/31. 05.		Internationale Regatta	Duisburg
30/31. 05.		DRV-Veteranen-Regatta	Hamburg
30/31. 05.		70. Bo-Wi-Regatta	
06/08. 06.		Familienwanderfahrt	
06/08. 06.		Südböhmische Veteranen-Regatta	Ungarn
13/14. 06.		Landesentscheid Kinder	Ketwig
13/14. 06.		Internationale Regatta	Ratzeburg
13/14. 06.		DRV-Juniorenregatta	Duisburg
17. 06.		Ruhrolympiade	Witten
17/21. 06.		Segel- und Surf-Tour	Langweer
17/21. 06.		AH-Wanderfahrt	Langweer
20/21. 06.		Internationale Regatta Grünau	Ostberlin
20/21. 06.		Eichkranzrennen München	München
26/28. 06.		Bundeswettbewerb Kinder	Berlin
27/28. 06.		Deutsche Meisterschaften München	München
27. 06.		Clubmeisterschaften Surfen	
04/05. 07.		Deutsche Junioren-Meisterschaften Essen	Essen
04/05. 07.		Damen-Fahrt	
11. 07.		Clubmeisterschaften Rudern	
11. 07.	19.00 Uhr	Grillfete	
11/12. 07.		Internationale Regatta	Luzern
23/30. 08.		Ruder-Weltmeisterschaft	Kopenhagen
05/06. 09.		71. Bo-Wi-Regatta	
05/06. 09.		FISA-Veteranen-Regatta	Lilla Edet/Schweden
11/13. 09.		Wanderruderer-Treffen	Verden
12/13. 09.		Kinder-Regatta	Hoya
12/13. 09.		Gemischte Regatta	Herdecke
20. 09.		Kinder-Regatta	Wanne-Eickel
26/27. 09.		Landesmeisterschaften	Hürth
26/27. 09.		AH-Wanderfahrt Weser	

Ferien 1987: Ostern 06. 04. – 25. 04., Pfingsten 06. 06. – 09. 06., Sommer 16. 07. – 31. 08.
Herbst 26. 10. – 31. 10., Winter 23. 12. – 06. 01.

Das RCW-Mosaik:

AKTUELLES – KURZGEFASST

Wir gratulieren zum runden Geburtstag!

Ludwig Haarmann	23. 01. 1902	85 Jahre
Walter Wiehage	26. 02. 1907	80 Jahre
Irene Koch	26. 01. 1912	75 Jahre
Carl Heinz Brüggemann	25. 02. 1912	75 Jahre
Joachim Plähn	07. 03. 1912	75 Jahre
Werner Bonack	12. 04. 1922	65 Jahre
Dr. Rolf Stallmeyer	19. 04. 1922	65 Jahre
Herbert Weber	03. 01. 1927	60 Jahre
Wilhelm Stödter	21. 03. 1937	50 Jahre
Dieter Otterbach	18. 03. 1937	50 Jahre
Peter Wilhelm	06. 04. 1937	50 Jahre

Ein Hoch auf unsere Jubilare!

60 Jahre gehören zu uns:

Werner Höhle, Dr. Hans Utermann

25 Jahre waren es:

Hans Ulrich Dönhoff, Volker Kampmann, Gerd Lochner

Gratulation auch an:

Wolfgang Hey

Er ist seit 50 Jahren Ruderer. Seit 1937 in Bernburg/Saale und seit 1966 in Witten.

Unsere Damen immer aktiver

Die Damenriege ist inzwischen auf 31 Ruderinnen und Turnerinnen gewachsen. Sie rücken mit ihren Ruderkilometerleistungen immer näher an die Männer heran. Christa Kirsch schaffte 1022 km, und mit zwei Wanderfahrten ist sie die erste Frau des RCW, die das Ruderfahrtenabzeichen erworben hat.

Das Rudersportabzeichen errangen 1986 elf Damen; das allgemeine Sportabzeichen haben drei Damen erworben.

Club-Meisterschaften Rudern

Die Club-Meisterschaft Rudern war in den letzten Jahren durch das Zusammenlegen mit der Grill-Fete eigentlich eine gelungene Veranstaltung; wir hoffen, daß sich auch 1987 wieder viele Ruderer beteiligen.

Folgende Rennen wollen wir ausschreiben:

- Junior-Zweier ohne Steuermann
- Mix-Gig-Doppelvierer mit Steuermann (Juniorinnen/Junioren)
- Männer-Zweier ohne Steuermann
- Alt-Herren-Gig-Doppelzweier mit Steuermann – Mindestalter 45 Jahre (Wüstenfeld-Pokal)
- Junior-Einer (Junior-Kette)
- Damen-Gig-Doppelvierer mit Steuerfrau (von-Diecken-Pokal)
- Männer-Vierer mit Steuermann
- Junior-Doppelzweier

- Alt-Herren-Vierer mit Steuermann – Mindestalter 32 Jahre (Lochner-Pokal)
 - Mannschaft wird ausgelost –
- Alt-Herren-Gig-Doppelvierer mit Steuermann – Mindestdurchschnittsalter 45 Jahre (Dresdner-Bank-Pokal) – Mannschaft wird ausgelost –
- Damen-Gig-Doppelzweier mit Steuerfrau (Asbeck-Pokal)
- Mädchen-Einer
- Alt-Herren-Einer
- Männer-Einer (Einer-Kette)
- Jungen-Einer
- Club-Achter (offen für Ruderer, die 1987 mindestens 100 km im Rennboot gerudert haben)
 - Mannschaft wird ausgelost –

Die Club-Regatta findet statt am 11. Juli 1987 – Start: 14.30 Uhr. Die Boote werden wir in jedem Fall auslosen, die Reihenfolge der Rennen werden wir evtl. verändern.

Neuer Trainer für die B-Junioren

Ulrich Gründling, der mehrere Jahre unsere B-Junioren trainiert hat, muß sich aufgrund des Abschlusses seiner Ausbildung als Studienrat auf sein Studium konzentrieren, was den zeitaufwendigen Einsatz als Trainer nahezu unmöglich macht.

Wir haben mit Jürgen Konowalski einen geeigneten Nachfolger gefunden, das Training der B-Junioren wurde im März von ihm übernommen. Jürgen Konowalski ist Jahrgang 1950 und ruderte seit 1964 ursprünglich im Ruder-Verein Bochum, für den er 1968 Deutscher Jugendmeister im Vierer ohne Steuermann war, im gleichen Jahr 2. Platz im Vierer ohne bei der FISA-Junioren-Regatta in Amsterdam. Ab 1970 Training im Leistungszentrum Dortmund mit Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, mehrere Hochschul-Meistertitel ab 1975. Als Alt-Herren-Ruderer hat Jürgen Konowalski bisher für den Ruder-Club Hansa-Dortmund und den Ruder-Club am Baldeysee gerudert. Jürgen Konowalski ist verheiratet, hat zwei Kinder und ist Studienrat an gewerblichen Schulen in Bochum.

Wir danken Ulrich Gründling für seine Tätigkeit als Trainer und wünschen seinem Nachfolger viel Erfolg.

Der RCW griff nach den Sternen

Ein Besuch im Planetarium in Bochum, am 28. November 1986, begann mit Stau und Wartezeiten auf der Hinfahrt, da am selben Abend die schwarz-gelben Fußballer aus Dortmund in Massen beim Bochumer VfL einfielen.

Nachdem dieses überstanden war, erlebten wir einen ca. 60minütigen Vortrag, der vom aktuellen Bochumer Sternenhimmel, über die kopernikanische Zeit, zum Sternenhimmel von Bethlehem z. Zt. Christi Geburt, und zurück in unsere Zeit führte.

Für viele von uns, wir waren 49 (neunundvierzig) Personen, war der Abend der erste Kontakt mit dem Planetarium, das Prof. Kaminsky selber als sein „Sternentheater“ bezeichnet. Mit Frau Grenz's Unterstützung konnten wir anschließend das viele Neue bereden. Für die Zukunft sind, wie bereits in der vorigen Ausgabe angekündigt, weitere Ausflüge geplant.

Karneval im RCW

Ein fester Punkt im Terminplan des RCW ist die jährliche Karnevalsveranstaltung. So trafen sich auch in diesem Jahr am Karnevalssamstag die RCW-Narren, um in bunten Masken und Kostümen ihr närrisches Treiben zu veranstalten.

Mit den Klängen der „Sunshine Band“ kam Schwung in das gut besuchte Bootshaus. Die Band verstand es großartig, ihr Publikum in die richtige Stimmung zu versetzen. Die Stunden vergingen wie im Flug und manchen mal wieder zu schnell. So gab es denn auch Proteste, als gegen 3.00 Uhr „der letzte Tanz“ angesagt wurde. Ruderer haben eben Stehvermögen und Kondition.

Verbandstag des Nordrhein-Westfälischen Ruder-Verbandes.

F. G. Kroell zeigt seine Briefmarken.

Der NWRV hatte für den 14. 3. 1987 zu seinem 13. Verbandstag nach Hamm eingeladen. Wir waren durch die Ruderkameraden Noll, Kemmer und von Diecken vertreten.

Im Verlauf der Tagung wurde der bisherige Vorsitzende Walter Kaschlun wiedergewählt, und in Anerkennung ihrer besonderen Verdienste in der Jugendarbeit wurden Wolfgang Zapfe und Karl-Hans Richartz mit einer Ehrenplakette ausgezeichnet.

Auf Einladung von Walter Kaschlun zeigte RK Franz G. Kroell seine umfangreiche, ausschließlich aus Rudermotiven bestehende Briefmarkensammlung. In einer kurzen Einführung bot er den anwesenden Rudervereinen an, bei gegebenen Anlässen seine Ausstellung zur Verfügung zu stellen.



Willi Daume mit Franz G. Kroell vor dessen interessanter Briefmarkenwand mit Rudermotiven.

Bastelstunde im Ruderclub

Alle Frauen, die gern basteln, treffen sich jeden Donnerstag um 19.00 Uhr im Ruderclub. Gäste können mitgebracht werden.

Für nähere Auskünfte steht Ursula Noll, Telefon 0 23 02 / 6 50 66 zur Verfügung.

Bundesländer tagen im RCW

Die Frauenwartin des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes, Dorle Rübel, hatte ihre Kolleginnen aus allen Landesruderverbänden am 20. Februar 1987 zu einer Jahrestagung in unser Bootshaus eingeladen.

Die Teilnehmerinnen aus Berlin, Rheinland-Pfalz, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Baden-Württemberg, Schleswig-Holstein, Bayern, Saarland und Hessen wurden zu Beginn ihrer Tagung durch unseren Vorsitzenden, Horst Noll, begrüßt, und unsere Frauenwartin, Ingrid von Diecken, half mit ihrem Damenteam den Funktionärinnen bei der Organisation.

Auf der Tagesordnung standen das Frauenrudern betreffende Punkte und die Einordnung des Frauenruderns in die Organisation des DRV.



An den Beratungen nahmen zeitweise auch die Vorsitzenden des Deutschen Ruderverbandes, Henrik Lotz, und des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes, Walter Kaschlun, sowie Herr Brodessa, 2. Vorsitzender des DRV und Herr Dr. Grosse, Leiter Leistungssport im DRV, teil.

Rainer Kleinschmidt nicht mehr Trainer beim DRV

Rainer Kleinschmidt, zusammen mit B. Nickel als Bundestrainer beim DRV 1985 für die „Turbulenzen“ während der Weltmeisterschaften in Hazewinkel im Zentrum der Kritik, ist von seinem Amt als Bundestrainer zurückgetreten. Damit haben die Auseinandersetzungen über zentrale und regionale Trainingsleitung, über die Trainingskompetenz von Verband oder Vereinen, zunächst einen Abschluß gefunden.

Silke Jakobs und Ina Schnurr – Gruppenhelfer bei der Ruderausbildung

Silke Jakobs und Ina Schnurr haben im Februar dieses Jahres in Essen an einem Lehrgang für Jungen und Mädchen teilgenommen und mit ihrem Rang als Gruppenhelfer eine erste Stufe auf dem Weg zum Ruderausbildler erklommen. Silke Jakobs hat darüberhinaus zum zweiten Mal an einem zweiwöchigen Lehrgang des Landessportbundes teilgenommen.

Das Wanderfahrtenprogramm 1987

6. Juni bis 8. Juni 1987: Familienwanderfahrt Hameln – Minden

17. bis 21. Juni 1987: A.-H.-Stern-Wanderfahrt – Langweer/Holland (Meldeschuß: 15. Mai 1987)

12. bis 13. September 1987: Wanderrudertreffen – Verden-Aller (Meldeschuß: 20. Mai 1987)

30. Oktober bis 1. November 1987: Jugendwanderfahrt – Witten – Emmerich ab 14 Jahre (Meldeschuß: 30. September 1987)

Ruder-Club Witten e. V.

Geschäftsstelle: Bodenborn 42 / bei Blumberg · Telefon 37 56

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

Geschäftsführender Vorstand		Telefon privat	geschäftlich
Vorsitzender	Horst Noll	6 50 66	0 22 41/6 40 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	5 10 11
	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	Dieter Weihmann	0 23 35/7 20 85	17 63 47
2. Bootswart	Helmut Grabow	6 48 65	17 82 84
	Hans Falk	5 14 36	7 30 61
2. Kassenwart	Dieter Borgmann	3 23 97	1 40 50
2. Hauswart	Hans G. Kirsch	3 06 53	02 11/2 50 07 17
Wanderruderwart	Etzel Winkler	69 07 42	
Wirtsch. Hauswart	Werner Liebig	0 23 35/7 02 53	
Frauenwartin	Ingrid von Diecken	3 23 50	
Surfabeitung	Frank Weber	02 34/33 08 38	0 23 34/8 12 95
Jugendvertreter	Mathias Nordiek	1 21 44	
	Andreas Kirsch	3 06 53	
	Udo Kemmer	1 37 58	02 02/45 02 52
Regattaausschuß	Horst von Diecken	3 23 50	
	Franz G. Kroell	2 19 19	2 29 99
Ausschuß für Öffentlichkeitsarbeit	Werner Liebig	0 23 35/7 02 53	
Festausschuß	Gustav A. Wüstenfeld	0 23 35/74 90	02 31/8 44 47 03
	Klaus Skiba	5 22 87	02 31/43 50 01
	Gustav Werringloer	5 65 12	
	Uwe Kampmann	2 27 97	

Trainer / Betreuer

Senioren/Junioren A	Georg Breucker	4 81 41	
Junioren B	Jürgen Konowalski	02 34/70 70 66	02 34/6 21 24 64
Freizeitruderer	Ellen Wolfers	02 34/28 53 91	
	Rüdiger Kayser	6 53 30	
Kinder	Uwe von Diecken	2 20 61	
	Sigrun von Diecken	3 39 57	
	Thomas Rolf	3 39 57	
Veteranen	Klaus Skiba	5 22 87	02 31/43 50 01

**Wie der Schreiner
so kann's keiner . . .**

Schreinermeister

GUIDO GRABOW

Möbelbau, Fenster, Türen

Im Hause

Scherf Modellbau GmbH

Bochum, 02 34/5 99 99

Gießereimodelle in Holz,
Metall und Kunstharz
Anschauungsmodelle für
Architektur- und
Produktentwicklung



GETRÄNKE-BAHNHOF HEEMANN

Bergerstraße 35

5810 Witten

Telefon 0 23 02 / 5 49 34

bietet an:

Dunkler Klosterbock aus der

**Klosterbrauerei
Sehevern**



„süffig und wohlschmeckend“

Kloster-Export dunkel

Kloster-Export hell

ebenfalls ein Genuß

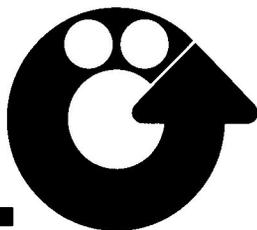
Was
manchmal
wie ein
großer
Zufall
aussieht,
ist
meistens
der
Erfolg
einer
kleinen
Anzeige ...

... im Örtlichen Fernsprechbuch.
Die kostengünstige Basis
für jede Werbung am Ort!

Anzeigen und Textänderungen
für das Örtliche Fernsprechbuch
Witten
nehmen wir jederzeit entgegen.

Verlag + Druckerei Koll
Augustastraße 24 · 5810 Witten
Telefon (0 23 02) 5 20 20 + 5 30 30

**Sie sind es Ihrem Namen
schuldig –
Werbung im Örtlichen!**





DÜCHTING PUMPEN

W. DÜCHTING KG
D - 5810 Witten-Annen
Knapmannstraße 22
Telefon (0 23 02) 6 00 11
Telex 822 90 42 dpwd

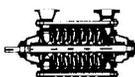
Kreiselpumpen

Bergwerke untertage

für die Grubenentwässerung

Hochdruckkreiselpumpe

HK



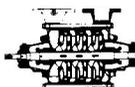
Q bis 1200 m³/h
H bis 1600 m

**Bergwerke untertage und übertage
Kraftwerke**

für die allgemeine Wasserförderung

Mittel-Hochdruckkreiselpumpe

LKH/HK



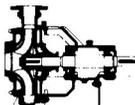
Q bis 3000 m³/h
H bis 400 m

Kraftwerke / Stahl- und Hüttenwerke

für die Rauchgasentschwefelung
für die Schlacken- und
Sinterwasserförderung

Kanalradpumpe

ROWA



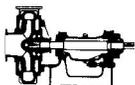
Q bis 10000 m³/h
H bis 100 m

Bergwerke übertage

für den hydraulischen Feststoff-
transport

Panzerpumpe

DH



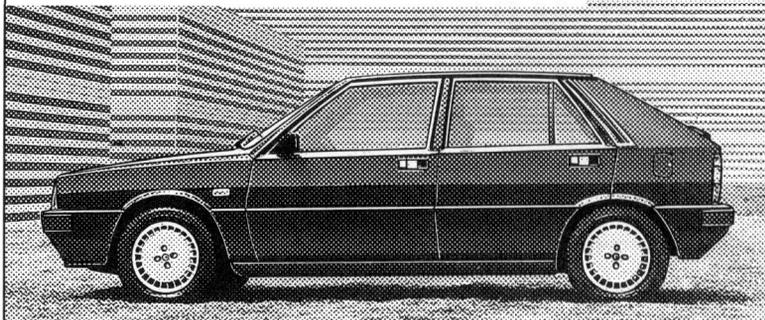
Q bis 4500 m³/h
H bis 90 m

**sowie Walzen und Ausrüstungen
für die Papierindustrie**

Leitwalzen, Kühlwalzen und Tamboure
bis Ø 880 mm x 10.000 mm



ACHTUNG! NUR FÜR KENNER UND KÖNNER: DER NEUE LANCIA DELTA I.E. GT.



Der neue Lancia Delta i.e. GT ist ein Auto, das es in sich hat: Er sieht zwar aus wie ein komfortabler Mittelklasse-Kompaktwagen (vier Türen, elegante Inneneinrichtung, viele kluge Details), aber unter der Haube

arbeitet ein äußerst sportliches

Triebwerk, das den Delta i.e. GT zu einem ernstzunehmenden Sportauto macht: Querstehender 4-Zylinder-Reihenmotor mit 2 oberliegenden Nockenwellen, elektronischer IAW-Weber-

Einspritzung mit integrierter Zündung und statischer Kontrolle, 1574 ccm, 80 kW/108 PS, Fünfganggetriebe, 0-100 km/h 10 Sek., Spitze 185 km/h. Dieser Motor treibt ein Auto an, das nach

klassischem Lancia Konstruktionsprinzip

gebaut ist: Quereingebauter Frontmotor und Einzelradaufhängung aller vier Räder. Man merkt dem Lancia Delta i.e. GT die harte Sportschule an, aus der er kommt. Sportliche Probefahrt gefällig?

LANCIA 

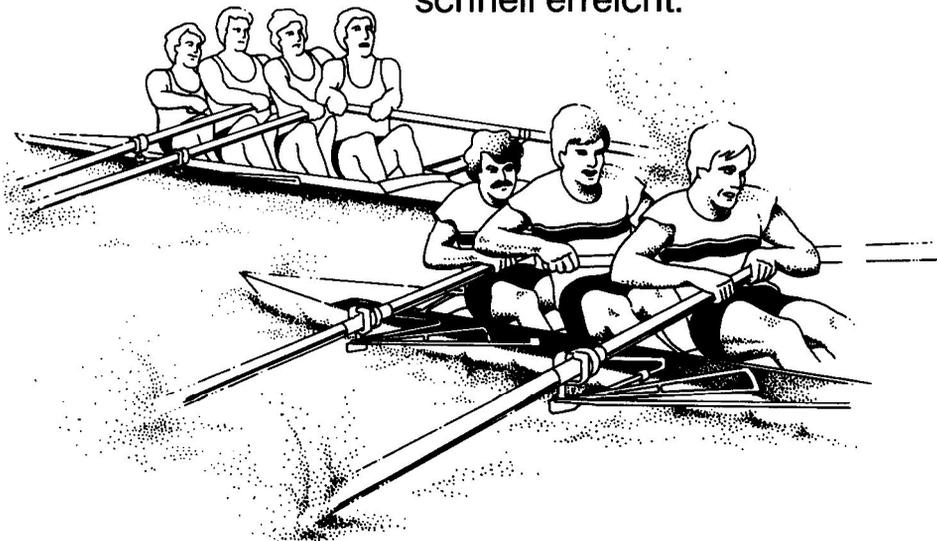
AUTO-ZENTRUM WITTEN
BERNHARD ERNST Gm
bH
5810 Witten · Am Crengeldanz · Tel. 02302/57071

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.

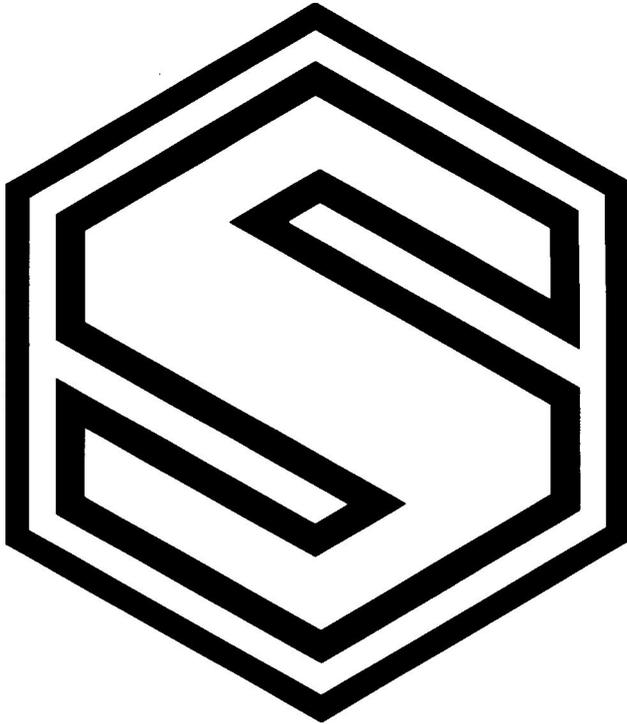
Sie sorgen dafür, daß Ihr Geld das vorgegebene Ziel
schnell erreicht.



Sparkasse Witten

Ihr Partner in Sachen Geld



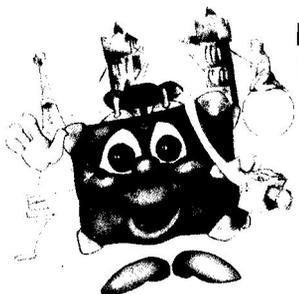


SCHÜLER

BAUUNTERNEHMUNG

**Gebr. Schüler GmbH & Co
Kommanditgesellschaft**

**Bebbelsdorf 77
5810 Witten
Telefon 023 02/123 03**



Mit dem Luxusbus
viel sehen und erleben

Städtereisen zu Superpreisen

PARIS

2 1/2-Tage-Reise
ab DM 159,-

3-Tage-Reise
ab DM 232,-

4-Tage-Reise
ab DM 303,-

LONDON

3 1/2-Tage-Reise
ab DM 335,-

4 1/2-Tage-Reise
ab DM 425,-

STRASSBURG

3-Tage-Reise
ab DM 315,-

WIEN

4 1/2-Tage-Reise
ab DM 395,-

ROM

4 1/2-Tage-Reise
ab DM 304,-

PRAG

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

BERLIN

2 1/2-Tage-Reise
ab DM 152,-

3-Tage-Reise
ab DM 220,-

4-Tage-Reise
ab DM 315,-

BRÜSSEL

2-Tage-Reise
ab DM 150,-

LUXEMBURG

2-Tage-Reise
ab DM 155,-

seit 1911



Hafermann-reisen

4600 Dortmund

Westenhellweg 117 · Tel. 02 31/14 70 48

5600 Wuppertal-Barmen

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

5810 Witten

Hauptstr. 25 · Tel. 0 23 02/5 20 57

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

RESTAURANT-PIZZERIA



Bei Mario

Borgäcker 6
(früher Wilhelmshöhe)
Tel. (02302) 4 97 26
5810 Witten-Stockum

Blumen

aus Ihrer Gärtnerei

Geldmacher

Ardeystraße 184 b

Witten – Ruf 13224



Teppiche

Gardinen

Lederwaren

Kunstgewerbe

Ihre beste Verbindung..... 56132

Ruhrstr.20

VOGGT

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

Karl Biedermann

HEIZÖL

5810 Witten-Annen

Ruf 60316

Stadtwerke Witten

Erdgas

**der Umwelt zuliebe – und damit der
Freizeitspaß ein Vergnügen bleibt.**

Ihr Partner in allen Fragen der sinnvollen Energieanwendung

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

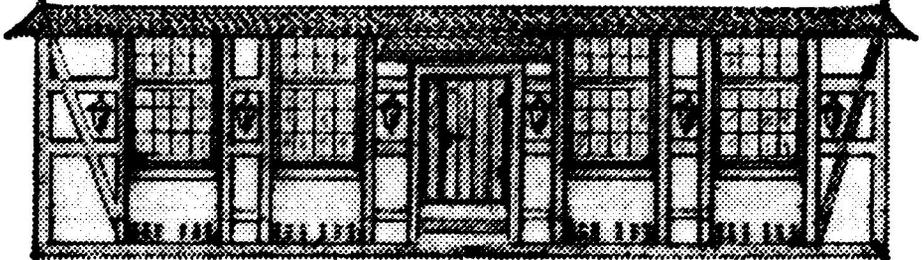
Calvados
de L'Espérance

International

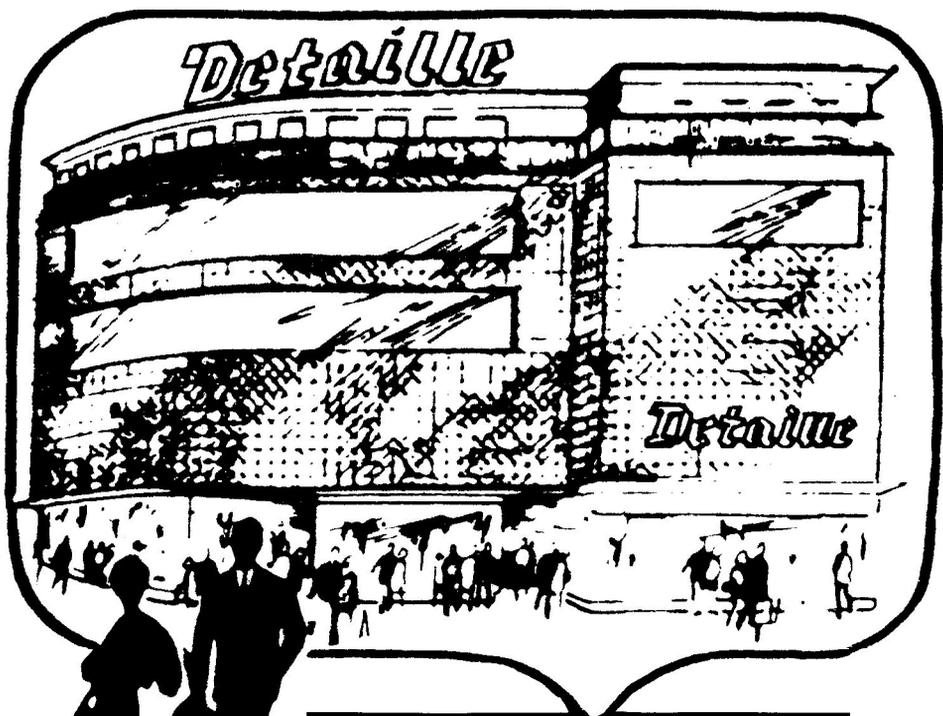
Hennessy
Paradis

Jack Daniels

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



Das Haus der Marken-Kleidung!



Detaille
WITTEN