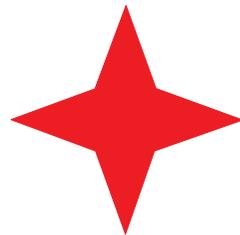


RCW SEIT **1892**

AKTUELL IN WORT UND BILD



Januar 2012



Ruder-Club Witten

www.ruderclub-witten.de



Die Termine im 1. Halbjahr 2012

Die Termine im 1. Halbjahr 2012 finden Sie in diesem Heft wegen ihrer Vielzahl hinter dem Anschriftenverzeichnis.

Steuern sparen - den Rudersport fördern.

Spenden bitte grundsätzlich nicht auf das Hauptkonto des Vereins überweisen.

Hauptkonto des RCW e.V.:

Kto-Nr. 8340879 Deutsche Bank AG, Filiale Witten, BLZ 430 700 24

Spendenkonto des RCW e.V.:

Kto-Nr.: 8805020 Deutsche Bank AG, Filiale Witten, BLZ 430 700 24

Spendenkonto des Förderkreises RCW e.V.:

Kto-Nr.: 6 877 700 Volksbank Bochum-Witten e.G., BLZ 430 601 29

Impressum:

Aktuell in Wort und Bild

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

Redaktion: Dieter Peters

Anzeigen: Ulrich Gründling; Korrektor: Klaus Hebestreit

Fotos: Dr. Thomas Klauke, Anna-Lena Köhler, Horst Noll, Dieter Peters, Stephan Rojek, Team Dr. Uwe von Diecken, Heike Seiffert, Ute Wolf-Anding

Druck: Ingo Kathagen - Druck + Verlag, Bommerholzer Straße 59, 58456 Witten

Titelbild: Dieter Peters: Überlaufendes Wehr am Kraftwerk Hohenstein, aufgenommen am 04. 01. 2012 kurz nach Erreichen des Scheitelpunkts von fast 6 Metern

Inhalt

	Seite
Vorwort zur Ausgabe 1-2012	4
Einladung zur Mitgliederversammlung	5
Zum Tod von Friedrich Wilhelm Moll jr.	6
Zum Heft 1-2012: 120 Jahre Ruderclub Witten	7
Runde Geburtstage kündigen sich bald an	8
DRV-Förderlehrgang in Berlin-Grünau	9
DRJ-Lehrgang in München	12
Dr. UvD	14
Der Förderkreis des RCW	16
Wintertraining der Kinderruderer	20
RCW – Ergocup und die Ergebnisse	22
Rudern trifft Ringen	25
Ein Wunsch geht in Erfüllung	26
Tag der offenen Tür am Ruhrgymnasium	28
Bündnis für den Sport	28
Aus der Geschichte des Ruderclubs:	29
Jahresversammlung 1925 – Bootshausneubau	31
Vortragsabend 2011	34
Kaltes Wasser-Lebensgefahr	35
Der RCW-Shop bietet an	37
Sicherheitstipps für das Rudern bei kaltem Wasser	38
Autorallye 2011	40
Lahn-Wanderfahrt 24./25. September	41
24. Weser-Achter 2011	42
Anschriften	45
In der Saison 2011 wurden im RCW insgesamt 104.354 km gerudert	46
Termine im 1. Halbjahr 2012	50
Annoncen	52

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, geehrte Freunde des Rudersports!

Zunächst wünsche ich allen ein frohes, erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr.

Ein Jahr, das mit einem sehr schmerzhaften Verlust für den Ruder-Club Witten begonnen hat. Friedrich Wilhelm Moll jun. hat uns für immer verlassen. Unser Club ist damit um einen Freund und Wohltäter, dem insbesondere die Förderung des Jugend- und Leistungssports am Herzen lag, ärmer geworden. Wir danken ihm für die vielen, vielen Jahre der wohlwollenden Unterstützung und Treue. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Trotz dieses traurigen Ereignisses gilt es, den Blick mit Zuversicht in die Zukunft des Jahres 2012 zu richten. Auch in diesem Jahr wartet der Ruder-Club mit Herausforderungen auf, die es umzusetzen gilt.

Unser Trainerstab wird in der diesjährigen olympischen Saison mehr als dreißig Aktive im Bereich der 15- bis 18-jährigen betreuen. Diese große Anzahl erfreut zwar zum einen, denn selten war die Gruppe in den vergangenen Jahren so groß, aber zum anderen geraten dadurch die Trainer und Betreuer an die Grenze des Machbaren. Hier jedem Aktiven eine ausreichende Zeit auf dem Wasser während des Trainings zu widmen, wird schwierig werden. Wie ich jedoch den Trainerstab um Waldemar Bauer und Manuela Breucker kenne, werden die Ruderinnen und Ruderer - sofern diese die erforderliche Nachsicht walten lassen - in jedem Fall bestens betreut werden.

Die Kinderabteilung, die auch in diesem Jahr nach der unfassbar erfolgreichen Saison 2011 an diese Erfolge anknüpfen will, wird sich auf dem Weg zum Bundeswettbewerb nach Wolfsburg ihrer Herausforderung stellen, ohne die Leistungsträger des letzten Jahres auf den Regatten zu präsentieren. Der älteste Jahrgang der Kinder wechselt in den Juniorenbereich, was dort zu dem bereits oben erwähnten Zuwachs geführt hat. Ich bin mir jedoch sicher, dass die Stimmung - wie in den letzten Jahren immer - bestens sein wird, insbesondere jedoch, dass zahlreiche Siege und sehr gute Platzierungen erreicht werden und auch die eine oder andere Mannschaft in die VW-Metropole wird reisen können.

Auch die Bundesligamannschaft des RC Witten wird in diesem dritten Jahr neue Herausforderungen anzunehmen haben. Nicht nur, dass Simon Faissner, der in den beiden letzten Jahren Teamleiter und Schlagmann war, aus beruflichen Gründen ausscheiden musste, sondern es werden zudem in der Saison 2012 drei neue Regattaorte in den „RBL-Zirkus“ aufgenommen. Von diesen neuen

Austragungsplätzen liegen zwei im Osten Deutschlands und erfordern sehr viel logistischen Aufwand sowie Reisetätigkeit. Dies umzusetzen wird dem neuen Teamleiter Thorsten Fingerle sicherlich nicht schwer fallen.

Hoffen wir gemeinsam, dass alles gelingt, damit es ein gutes Jahr für den Ruder-Club Witten wird.

Maik Swienty



An alle
Mitglieder des RCW,
die das 18. Lebensjahr vollendet haben (Jg. 1994 und älter)

25. 1. 2012

Einladung zur Mitgliederversammlung

am Freitag, den 2. März 2012, 20.00 Uhr im Bootshaus, Wetterstrasse 30a

TAGESORDNUNG:

1. Berichte des Vorstandes über das Geschäftsjahr 2011
2. Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
4. Genehmigung des Kostenvoranschlages für das Geschäftsjahr 2012 einschließlich der Beiträge
5. Wahl von Mitgliedern des Vorstandes
6. Verschiedenes

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die zum Zeitpunkt der Mitgliederversammlung das 18. Lebensjahr vollendet haben und dem RCW mindestens ein Jahr als Mitglied angehören.

Alle Mitglieder sind aufgefordert, an der Mitgliederversammlung teilzunehmen, die in jedem Fall beschlussfähig ist.

Ruder-Club Witten 1892 e.V.
Maik Swienty -Vorsitzender

Zum Tode von Friedrich Wilhelm Moll jr.

Der Name Moll bedeutete für Witten und seine Einwohner für viele Jahrzehnte Brot und Arbeit, feierte man doch schon 1925 das 100jährige Firmenjubiläum.

Die Firma Moll war eine der bedeutendsten Zulieferer nicht nur des heimischen Bergbaus. Bekanntestes Werkstück war der patentierte „Moll-Ausbau“, den die Besucher des Bergbaumuseums in Bochum unter Tage betrachten können. Der Familienbetrieb an der Wittener Crengeldanzstraße wurde Opfer der wirtschaftlichen Umwälzungen im Bergbau.

F.-W.- Moll übertrug sein Vermögen in eine Stiftung, deren Aufgabe es ist, kulturelle, soziale und sportliche Einrichtungen zu unterstützen. Zur großen Freude des RCW sollte auch dieser in den Genuss einer Förderung kommen – und er wurde selbstlos (seien es Boote, Ausrüstungen oder seit zwei Jahren die Ruderbundesliga) gefördert. Dafür gebührt dem Verstorbenen unser aller außerordentlicher Dank.

Die letzten Jahre seines Lebens sahen ihn nach einem schweren Schlaganfall auf der Fahrt nach St. Moritz an den Rollstuhl gefesselt. Zuvor waren er und seine liebe Gattin – wie auch die Nachkommen – stets beim Anrudern und auf Regatten vor Ort, um die Erfolge der Enkelkinder im Rudersport live zu verfolgen.

Für die Nöte eines kostenträchtigen, aber auch einmaligen Sports, dem Rudersport, hatten alle Generationen der Familie Moll nicht nur großes Verständnis, sondern halfen auch tatkräftig mit, Probleme dadurch zu beseitigen, indem Aufgaben (Ämter) übernommen wurden.

Nun ist ein 87jähriges Leben zu Ende gegangen. Wir, die sein stets freundliches Wesen gekannt haben, werden ihn nicht vergessen. Wir trauern mit seiner lieben Frau Gemahlin, seinen fünf Töchtern und den Enkeln um ihn, der für uns alle Vorbild war.



Peter Wilhelm

120 Jahre Ruderclub Witten

(keine) Ereignisse, die dem steten Wandel unterliegen

Liebe Leserinnen und Leser!

Die erste Ausgabe unserer Clubnachrichten **RCW** seit **1892 Aktuell in Wort und Bild**, damals hieß es noch **Monatliche Mitteilungen des Ruderclubs Witten-Ruhr**, erschien im April 1924. Diese Ausgabe der Clubzeitung und die Festschrift zum 10-jährigen Stiftungsfest 1902 sind die wohl ältesten noch vorhandenen Druckerzeugnisse aus der Vereinsgeschichte. – Wohl verwahrt, doch leider ist viel zu wenig davon in unserem Besitz.

Beim Durchblättern und Schmökern dieser alten Zeitschriften, aus denen ich jetzt in jeder Ausgabe einen geschichtlichen Rückblick zitiere, ist auffallend, dass sich zwar die Rechtschreibung, die Jahre und die Namen verändert haben, nicht aber im Wesentlichen die beschriebenen Ereignisse:

Große Wanderfahrt ruhrabwärts über Ruhrort bis nach Wesel (1897)

Geld war immer schon knapp, auch in den Goldenen Zwanzigern (1924)
Der unreifen unverständigen Trainingsjugend war nur durch an sie gestellte Verpflichtungen und „Deutsche Reden“ zu einem gesunden, keuschen, dem Sport verbundenen Lebenswandel zu verhelfen (1924).

Der Schriftführer des Clubs und Herausgeber der Monatlichen Mitteilungen beklagte damals schon den Mangel an Beiträgen für das Heft (1925).

Schont die Boote (1927).

Aus Vereinsvorsitzenden wurden Vereinsführer und wieder umgekehrt.

All das historische Schriftgut und sicherlich noch viel mehr findet sich bei vielen Mitgliedern und deren Familien in den Bücherschränken – vielleicht wird es nie mehr zur Hand genommen, vielleicht liegt es auch im Weg. Wie schön wäre es, wenn das „Überflüssige“ in unser Archiv übertragen würde. Einen zentralen Sammelpunkt, der Dokumente, Fotos, Bücher und Zeitschriften beinhaltet, habe ich mir vorgenommen in den kommenden Jahren einzurichten, um das schon Vorhandene auszubauen.

Stellt uns dieses Wissen der Vergangenheit bitte heute für Heute und Morgen zur Verfügung.

Leider nicht mehr rechtzeitig für diese Ausgabe von RCW-Aktuell, dennoch mit

großer Freude und Dank entgegengenommen erreichte uns ein umfangreicher Bericht des Zeitzeugen Werner Rau über die Neuanfänge des Ruderclub-Witten nach dem Zusammenbruch Deutschlands im Jahr 1945. Schon ab Juli des Jahres 1945 begann man unter Leitung von Horst von Diecken das Clubgelände, das durch die Möhnesee Katastrophe vom 17. Mai 1943, nach Bombardierung der Staumauer ergoss sich eine Flutwelle von 120 Mio.m³ Wasser durch das Ruhrtal, stark in Mitleidenschaft gezogen war. Der Artikel wird im Juniheft veröffentlicht.

Ich freue mich über jeden Anruf zu dem Thema (**0234 / 29 54 50**) und jede Mail (**hdwpeters@gmx.de**), die eine Sachspende ankündigen.

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2012, die Ende Juni 2012 erscheinen wird, **ist der 11. Juni 2012** (Änderung vorbehalten). Der genaue Termin wird im Mai auf der Website veröffentlicht.

Freundliche Grüße

Dieter Peters



Runde Geburtstage kündigen sich bald an

Eva Brune	08.03.1962	50 Jahre
Andreas Mayer	15.06.1962	50 Jahre
Uwe Mundt	26.06.1962	50 Jahre
Henning Warlitzer	16.04.1962	50 Jahre
Ralph Luplow	12.02.1952	60 Jahre
Eva Werringloer	04.06.1952	60 Jahre
Heinz Ansorge	30.05.1942	70 Jahre
Hildegard Düchting	20.05.1942	70 Jahre
Ursula Kemmer	18.05.1942	70 Jahre
Christa Kirsch	27.03.1952	70 Jahre
Marlis Limke	24.04.1942	70 Jahre
Anton Schnurr	12.04.1942	70 Jahre

DRV-Förderlehrgang Berlin-Grünau

Samstag:

Am Samstag standen wir in aller Frühe auf, machten uns fertig, schnappten unsere Koffer und stiegen in Hagen-Hauptbahnhof in den Zug ein, der uns nach Berlin-Ostbahnhof bringen sollte. Die Zugfahrt war sehr lang, aber wir konnten unsere Langeweile mittels iPod, Stift und Papier gut in den Griff bekommen. Endlich in Berlin angekommen, wurden wir gleich von Uwe, einem der Betreuer, empfangen. Dann mussten wir noch auf einige andere Kinder warten, die 10 bis 20 Minuten später eintrafen. Im Heim angekommen sahen wir, wer mit wem in einem Zimmer schlafen wird. Die Namen sagten mir nichts, aber mein Zimmer war direkt neben dem Betreuerzimmer. Uns wurde gesagt, dass weitere Kinder, die am Nachmittag eintreffen sollten, ihren Zug verpasst haben und deswegen erst nach dem Abendessen eintreffen würden. Nach Kakao und Kuchen hatten wir genug Zeit, uns kennen zu lernen und schon erste Freundschaften zu schließen. Dann ging es mit der halben Truppe los zum Abendessen. Wieder vom Essen zurück, trafen wir uns alle mitsamt den Nachzüglern im Hörsaal, um uns vorzustellen und auch die Betreuer näher kennen zu lernen. Um halb elf hieß es dann: Licht aus und Gute Nacht! Wir hatten uns aber noch so viel zu erzählen.

Sonntag:

Der Frühsport ist ausgefallen, da die Betreuer noch schlafen wollten. Um acht Uhr gab es Frühstück, und nach dem Frühstück haben wir alle eine Wochenfahrkarte bekommen, mit der wir durch ganz Berlin fahren konnten. Später haben sich alle zu einer Trainingseinheit in der Turnhalle getroffen, und ein paar Leute haben die Boote aus den umliegenden Vereinen hergerudert. Bei schönem Wetter sind wir alle nach Berlin gefahren, um die Stadt kennen zu lernen. Später hatten wir etwas Freizeit, in der wir es uns fast alle in einem Café gemütlich machten. Wieder an unserem Stützpunkt angekommen, nutzten wir den langen Abend zu lustigen Spielen.

Montag:

Der Frühsport ist ausgefallen, da die Betreuer noch schlafen wollten. Morgens stand Rudern auf dem Programm. Barbara und ich sind beide Einer gefahren. Die Boote waren schon alt und in schlechtem Zustand. Mein Stemmbrett ließ sich nicht verstellen, so dass ich mit einer völlig falschen Einstellung rudern musste. Die Betreuer sind mit drei Motorbooten rausgefahren und haben uns gute Tipps gegeben, unsere Technik weiter zu verbessern. Nachmittags sind wir wieder in die Stadtmitte gefahren, um in eine Ausstellung zu gehen, in der Berlin im Kleinformat nachgebaut wurde. Danach hatten wir genug Freizeit zum Bummeln, auch wenn das Wetter an diesem Tag nicht so schön war wie am Vortag.

Dienstag:

Der Frühsport ist ausgefallen, da die Betreuer noch schlafen wollten. Wieder stand Rudern auf dem Programm. Ich sollte Vierer fahren. Das hat ganz gut geklappt, obwohl wir noch nie zusammen gefahren sind. Danach hatten wir viel Freizeit, und am Abend wurde uns von den Betreuern alles für das Rudersport-Fertigkeitsabzeichen vermittelt. Das war sehr viel Stoff, und da wir das meiste schon wussten, war das ziemlich langweilig. Dann war wieder Bettruhe angesagt.

Mittwoch:

Der Frühsport ist ausgefallen, da... Dann ging es wieder ans Rudern. Nach dem Rudern sind wir zum Ku-Damm gefahren und haben von den Betreuern Senf bekommen, den wir so gut und wertvoll wie möglich eintauschen sollten. Das war sehr lustig. Manche Gruppen hatten hinterher sogar Kalender oder Taschenlampen. Später bummelten wir im KaDeWe und haben einen Kakao getrunken. Danach trafen wir uns alle wieder, um gemeinsam Pizza essen zu gehen. Anschließend haben wir uns zu einer Nachtwanderung fertig gemacht und wurden in Gruppen eingeteilt. Wir sollten von einem Punkt im Wald gruppenweise zum Quartier zurückfinden. Unsere Gruppe hat leider den falschen Weg eingeschlagen und ist knapp zwei Stunden im Wald geradeaus gelaufen. Uns allen war kalt, und so haben wir die Betreuer angerufen, die unseren Standpunkt ermittelten und feststellten, dass wir am völlig falschen Ende des Waldes waren. Also wurden wir von Uwe, unserem Betreuer, an einer Straßenbahn-Haltestelle abgeholt, zu der wir aber noch einmal zehn Minuten laufen mussten. Endlich dann in der Jugendherberge angekommen, fielen wir müde in unsere Betten.

Donnerstag:

Heute stand erst gar nicht der Frühsport auf dem Plan. Um acht Uhr wurden wir von ohrenbetäubend lauter Musik geweckt, die mindestens 15 Minuten im Flur spielte. Wieder sind wir zum Rudern gegangen, und direkt danach ging es los, um zur BBG (Bootsbau Berlin GmbH) zu fahren. Wir sahen und lernten, wie Boote gebaut werden. Danach machten wir uns auf den Weg, um das nächste Schwimmbad zu stürmen. Das Schwimmbad war nicht allzu voll, und es hat sehr viel Spaß gemacht. Es gab auch eine Rutsche und Whirlpools. Nach dem Schwimmbadbesuch ging es zum Abendessen, und dann wurde die Sitzordnung für den anstehenden Kinobesuch geplant. Über den Film (Johnny English) gab es verschiedene Meinungen.

Freitag:

Zum Frühsport war keine Zeit. Nach dem Frühstück mussten wir direkt die

schriftliche Prüfung für das Rudersportfertigungsabzeichen schreiben, wo all das abgefragt wurde, was uns am Dienstag beigebracht worden war. Trotz fieser Fangfragen haben Barbara und ich die Prüfung erfolgreich bestanden. Aus der Gruppe sind allerdings zwei Kinder durchgefallen und mussten in die Nachprüfung. Danach ging es für alle ins Boot an die praktische Prüfung, die zum Glück sehr einfach war. Nach dem Rudern wurden die Boote wieder zu den jeweiligen Vereinen gebracht. Danach bekamen alle ihre Urkunde, und wir konnten schon langsam beginnen, unsere Koffer zu packen. Damit uns nicht langweilig wurde, machten wir in denselben Gruppen wie bei der Nacht-wanderung eine Stadtrallye. Unsere Gruppe wurde zweite. Abends haben wir noch lustige Spiele gespielt.

Samstag:

Frühsport war nicht eingeplant. Nach dem Frühstück hieß es für alle: Koffer packen, Zimmer fegen und „entmüllen“, Betten abziehen und die letzten Stunden in der Gruppe genießen. Denn für die, die mit der Bahn nach Hause fahren sollten, hieß es schon nach dem Mittagessen, Abschied zu nehmen. Sie wurden in Kleinbussen zum Bahnhof gebracht und sind dort in verschiedene Züge eingestiegen, um nach Hause zu fahren. In diesem Lehrgang haben wir viele Freundschaften geknüpft und hoffen, dass wir uns im nächsten Jahr bei diversen Regatten oder hoffentlich auch beim BW oder gar beim Lehrgang in München wieder treffen.

Anna-Lena Köhler



Unsere künftigen Meister

Bericht zum DRJ-Lehrgang 2011 in München

Am Samstag, dem 8. Oktober, war es endlich soweit. Für diejenigen, die für ihre besonderen Leistungen auf dem Bundeswettbewerb 2011 eine Einladung für einen einwöchigen Lehrgang am LZM in München bekommen haben, hieß es an diesem Tag: Aufbruch.

Wir (Felix, Jacob und Lukas) mussten im ICE erst einmal fünf lange Stunden totschlagen.

Als wir endlich am Bahnhof in Oberschleißheim und dann in unserer Unterkunft angekommen waren, hieß es erst einmal, die Betten zu beziehen und dann ab in die Turnhalle für lustige Kennenlern-Spiele. Felix und ich kannten fast die Hälfte der geladenen Kinder schon aus dem Vorjahr. Dann hieß es Schlaf finden, um am nächsten Tag fit zu sein. Das Problem war nur, dass nicht alle so dachten, und so wurde es eine sehr lange Nacht. Am nächsten Tag in aller Frische wurden wir um sieben Uhr mit lauter Musik geweckt. Nach dem Frühstück sollten wir dann die Boote fahrbereit machen. Mich freute besonders, dass uns der Stützpunkt etwas ältere sehr gute Empacher-Boote zur Verfügung stellte. Das kannten Felix und ich ganz anders aus Berlin-Grünau.

Nachdem wir fertig waren, stand sofort eine Doppeleinheit Rudern auf dem Programm. Ich fand das Rudern in den fremd zusammengewürfelten Teams sehr angenehm, weil sich die ruderische Qualität der Allgemeinheit schon sehr von anderen Kindern unterschied. Abends gab es noch eine einschläfernde Theoriestunde mit Videoanalyse von der zweiten Einheit.

Am Montag besichtigten wir den Olympiapark bei nicht sehr schönem Regenwetter. Abends stand noch ein Vortrag über Doping auf dem Programm, bei dem ein bekannter Leichtgewichtsruderer, der Jonathan Koch hieß, anwesend war. Am Dienstag sollte auf dem Starnberger See gerudert werden, aber zuvor waren wir noch in der Innenstadt von München. Damit es uns nicht langweilig wurde, gaben die Betreuer jeder Gruppe einen Schwamm, den sie gegen etwas möglichst Gutes tauschen sollten. Unsere Gruppe sahnte ordentlich ab. Man mag es nicht glauben, aber am Ende hatten wir eine neue ADIDAS Tasche, eine neue Sonnenbrille mit einem hochwertigen Etui und eine neue Trinkflasche. Für diese Ausbeute gewannen wir natürlich den Preis in Form von Süßigkeiten, die Jacob alle alleine aß (ohne unser Wissen).

Der Mittwoch fand im LZM statt. Er bestand aus einer Doppeleinheit Rudern, vor der wir noch eine weitere langweilige Theoriestunde hatten (ich glaube, Felix ist wohl zehnmal eingeschlafen). Als wir dann alle erschöpft zu Bett gehen wollten, kam den Betreuern die lustige Idee, eine Monsterkissenschlacht anzuzetteln. Sie

kamen in unser Zimmer. Ich saß friedlich auf meinem Bett, und plötzlich riss der Betreuer mein Kissen hoch, hämmerte es mir ins Gesicht und brüllte: „Kissenschlacht“! Unmittelbar darauf war im Flur die Hölle los. Alle waren außer Rand und Band. Bald konnte man im Flur nicht mehr atmen, weil sich ein Staubnebel gebildet hatte und viele Federn überall auf dem Boden lagen. Als es dann wirklich Zeit war, schlafen zu gehen, hatte niemand mehr sein eigenes Kissen und musste sich mit einem fremden zufrieden geben.

Donnerstag ruderten wir erst eine Einheit, und dann ging es los zum früheren KZ Dachau. Die Führung war sehr interessant. Am Abend wurden noch die letzten Themen für die morgige Prüfung angesprochen, und danach gab es noch ein paar Spiele.

Am Freitag begann nach dem Frühstück die Prüfung für das Rudersport- Fertigungsabzeichen. Wir alle aus Witten machten unser Abzeichen in Silber, weil wir Bronze schon in Berlin gemacht haben. Später, als Highlight, fuhren wir noch zum Olympiapark, um uns ein Eishockeyspiel des EHC München gegen Krefeld anzusehen. Als wir um 23.30 Uhr zuhause waren, war die Nacht noch lange nicht vorbei. Auf dem Flur wurden wir zusammengetrommelt, um zu erfahren, wer die Prüfung bestanden hat und wer nicht. Dann gab es die Ergebnisse. Ich wurde als Punktletzter von den Wittenern als Erster aufgerufen, lag aber noch im guten Mittelfeld. Dann wurde Felix mit etwas mehr Punkten aufgerufen und mit den viert meisten Punkten folgte dann auch Jacob. Wir alle waren fröhlich, und es wurden mit dem aufgebauten Beamer alle Fotos der Woche bis um 2.30 Uhr gezeigt.

Die meisten Teilnehmer holten ihr Bettzeug in den Flur und verbrachten dort den Rest der letzten Nacht. Am nächsten Morgen ging es dann los. Es war eine sehr schöne Woche in München, und wir werden uns immer gern daran erinnern.

Lukas Föbinger



Dr. UvD

Wehe, Lola ist am Sonntag nicht pünktlich um 11 Uhr wieder am Steg, dann kann es für die Ausbilder der Juniorinnen und Junioren schon mal eng werden.

Gut und gewissenhaft sowie ein selten beobachtetes Fingerspitzengefühl im Umgang nicht nur mit den Kindern, sondern auch mit den Eltern zeichnet unseren Kindertrainer Uwe von Diecken aus; denn wie anders ist es zu erklären, dass alle (in Worten alle) Eltern, deren Kinder sich für den Bundesentscheid in München qualifiziert hatten, auch mit in München waren? Das lag gewiss nicht nur an der Teilnahme des Nachwuchses an den Deutschen Meisterschaften der Kinder, sondern auch an der Wertschätzung, die Uwe bei Kindern und Eltern genießt.

Das wird auch deutlich beim Übergang vom Kinderstatus (bis 14 Jahren) zum Junior-B-Status (15 oder 16 Jahre). Da kommt es schon mal vor, dass beklagt wird, dass die familiäre Betreuungsumgebung des Kinderbereichs plötzlich nicht mehr so intensiv da ist bzw. sein kann. Aber, liebe Betroffene, das ist doch das Alter, in dem die „Kinder“ anfangen, sich selbständig zu machen, oder?

Seit über dreißig Jahren ist er - von seinen Eltern angeleitet - um das Kinderrudern bemüht, noch nie war er (und damit der RCW) so erfolgreich wie im letzten Sommer. Einmalig in Nordrhein-Westfalen, ja das gilt auch für das ganze Ruderdeutschland und sogar für die ostdeutschen Vereine. Uwe's RCW hatte damit entscheidenden Anteil an Platz 1 von NRW in der Länderwertung beim Bundesentscheid.

So etwas kommt nicht von ungefähr. Zusammen mit seinen tüchtigen Helferinnen, Lena Seiffert und seiner Tochter Kristin, fehlt er bei keiner Trainingsstunde oder Regatta.



Uwe mit seiner Assistentin Kristin

Als eifriger Regattabesucher ist es mir manchmal ein wenig peinlich, wenn Uwe's Mannschaft fast jedes zweite Rennen, sei es in Waltrop, Oberhausen, Kettwig, Witten, Limburg oder Mülheim, für sich entscheidet. Nicht nur die vielen Siege sind imponierend, sondern gerade auch das vorbildliche technische Können der Kinder veranlasst die Regattasprecher bei ihren Kommentaren immer wieder, auf die Wittener Boote hinzuweisen. So sind z.B. die Bundessiegerinnen Barbara Pernack und Anna-Lena Köhler sowie die Bundessieger Felix Albert und Lukas Föbinger in ihren Booten kaum zu verbessern.

Erst drei Jahre zuvor, man schrieb das Jahr 2008, hatte Uwe den gerade erwähnten Lukas, nachdem dieser beim Slalom gekentert war, mit ruhiger Stimme und unter großem Applaus der Regattabesucher wieder ins Boot beordert.

Die hervorragende Ausbildung der Kinder spiegelt sich auch in der Schadensquote nieder: Schäden sind bei den Booten der Kinder äußerst selten. (Es sei denn, der Boss macht es vor...)

Das Kinderrudern stellt derzeit den wesentlichen Quell aller weiteren Rekrutierung



Kritische Beobachter bei Bundeswettbewerb München 2011

gen dar. Ohne Kinderrudern und die folgende Fortentwicklung im Juniorenbereich wäre die vorbildliche Nachwuchsarbeit im RCW nicht möglich. Dabei ist der Förderkreis mit seinen 43 Mitgliedern unter der Leitung von Udo Wegermann seit 1995 eine große finanzielle Hilfe.

„Uns Dr. Uwe“ heißt ein Kindereiner, den der RCW ihm zu Ehren getauft hat. Denn auch wenn es holprig klingt, „Uns Uwe“ als Namen zu nehmen, haben wir uns nicht getraut. Dieser Name ist vergeben!

In meiner Amtszeit als Vorsitzender habe ich immer sehr viel Wert auf Uwe`s Rat gelegt, denn Uwe kann auf eine sehr lange Zeit im Erweiterten Vorstand zurückblicken und hat alle Entscheidungen mitgetragen. Erweitert wird seine Tätigkeit seit kurzem durch sein Wirken für den Rudersport an den Wittener Gymnasien. Möge das zum Wohle des RCW noch lange so bleiben. Das Kinderrudern des RCW hat Uwe viel zu verdanken.

Danke Uwe.

Peter (Pitze) Wilhelm



Der Förderkreis des RCW

Der Förderkreis ist im Jahre 1994 auf Veranlassung des damaligen Vorstandes des RCW von 15 Mitgliedern gegründet worden. Heute ist der Kreis der Fördermitglieder auf 43 Personen angewachsen, die überwiegend aus dem Kreis des Ruder-Clubs Witten hervorgegangen sind.

Während der Dauer seines Bestehens hat der Förderkreis bis zum Jahre 2010 ca. 275.000 € zur Verfügung gestellt, um die nachfolgend beschriebenen Förderziele zu finanzieren.

Wofür wird gefördert?

Nach der Satzung soll der Rennrudersport im Ruder-Club Witten im Jugend- und Seniorenbereich (die älteren Jugendlichen jenseits des 18. Lebensjahres) unterstützt werden.

Möglichst viele Jugendliche, zu denen wir die Senioren zählen, sollen im Rennrudern ausgebildet werden und wettkampftauglich sein. Dies gelingt nur durch

kontinuierliches Training und kann eine wichtige Grundlage für die Persönlichkeitsentwicklung, persönlichen Erfolg, Selbstvertrauen und Lebensfreude sein. Viele Jugendliche werden diese Kenntnisse und Erfahrungen ein Leben lang nutzen. Rudern kann dann lebensbegleitender Sport werden, Freude im Training, im Rennen, beim Wanderrudern in der Natur und in der Gemeinschaft mehrerer Generationen vermitteln.

Was wird gefördert?

Renntauglichkeit bis hin zu sportlichen Höchstleistungen können die jungen Ruderinnen und Ruderer nur in einem optimalen Umfeld erzielen. Dazu brauchen sie ein Trainerteam, das ihre sportliche Leistung und ihre persönliche Entwicklung fördert.

Rudersport ist nicht billig.

Konkurrenzfähige Boote mit Riemen und Skulls können aus Mitgliedsbeiträgen allein nicht mehr beschafft werden. Der Rudersport wird ganzjährig ausgeübt. Das geht jedoch nicht bei allen Witterungsbedingungen auf dem Wasser. Ein gut ausgestatteter Kraftraum ist daher für ideale Trainingsbedingungen und gute Ergebnisse auf dem Wasser nötig. Solch einen finanziellen Aufwand für eine möglichst große Zahl jugendlicher Ruderinnen und Ruderer kann der Vereinsetat allein nicht leisten.

Warum wird gefördert?

Die Motive der Förderung sind nur nachzuvollziehen, wenn man eine sportliche Lebensführung für sinnvoll hält. Wer dagegen mit Churchill meint, ein langes Leben sei nur mit der Maxime „no sports“ zu erreichen, möge nicht weiterlesen.

Wer dagegen davon überzeugt ist,

- dass Sport die Leistungsfähigkeit fördert,
- dass Sport Lebensfreude schenkt,
- dass besonders der Rudersport unglaubliche Reize in der Natur vermittelt und Glücksgefühle auslöst,
- wer weiß, dass Trainingsruderer davor gefeit sind, „rumzuhängen“, nur aus Langeweile zu gammeln, zu rauchen, zu trinken, etc.,
- wer Gesundheit lebenslang für wichtig hält,

wird anderer Auffassung sein.

Auch Churchill, von dem das o.a. Bonmot stammt, war in seiner Jugend übrigens ein begeisterter Sportler.

Wer fördert?

Wer von den Motiven, Sport zu treiben und zu Rudern überzeugt ist,

- wer die Kunst beherrscht, kein Egoist zu sein, wer selbst je gerudert hat und dem RCW etwas von dem, was er selbst in der Jugend erfahren hat, zurückgeben möchte,
- wer die eigenen Kinder und Enkel dem Rudern nahe bringen möchte,
- wer die Gesellschaft in seinem eigenen Lebensbereich durch die Ausbildung tüchtiger, fröhlicher und gemeinschaftsfähiger junger Leute fördern möchte,
- wer letztlich wünscht, dass private Erträge nicht nur in Milliarden Steu-
erstats fließen, sondern zu einem hohen Anteil von bis zu 51 % sinnvoll
und gezielt aus Steuermitteln für die Jugendförderung eingesetzt werden
- und wer 30,00 € p.a. und eine Spende bis x € entbehren kann,

wird den Förderkreis unterstützen.



Unser Förderkreis

Wie fördert man?

Ein einfacher unterzeichneter Antrag, Mitglied im Förderkreis zu werden, genügt. Die Folge ist die Pflicht zur Zahlung eines jährlichen Mitgliedsbeitrages von 30,00 € (2,50€ pro Monat). Wünschenswert wäre es, wenn neben dem geringen

Jahresbeitrag im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zeitlich und der Höhe nach unbegrenzt und völlig freiwillig ein weiterer finanzieller Beitrag gespendet würde.

Wozu führt die Förderung?

Der Ruder-Club Witten gehört inzwischen zu den größten Rudervereinen in Nordrhein-Westfalen und im Deutschen Ruderverband. Er zählt schon seit Jahren zu den erfolgreichsten Vereinen im Bereich der Nachwuchsförderung. Neben den großen Erfolgen in der Vergangenheit bei den olympischen Spielen und Weltmeisterschaften hat der Ruder-Club in den letzten Jahren vor allem Deutsche Jugendmeister und Bundessieger, zahlreiche Deutsche Sprintmeister und noch mehr Landesmeister und Landessieger hervorgebracht. Der Ruder-Club Witten ist damit nicht nur zu einem sportlichen Aushängeschild der Stadt Witten, sondern auch des Ennepe-Ruhr-Kreises geworden, was die mehrfachen Wahlen unserer Ruderinnen und Ruderer zu „Sportlern des Jahres im EN-Kreis“ eindrucksvoll belegen.

Die meisten Auszeichnungen erhielten unsere Sportlerinnen und Sportler dabei in der Kategorie „Mannschaft des Jahres“. Ein Prädikat, dass das Erfolgsrezept des Ruder-Clubs par excellence spiegelt. Teamgeist und eine starke Clubfamilie ermöglichen den Jugendlichen Jahr für Jahr neue Bestleistungen und bieten ihnen die Chance, ihre Talente optimal zu nutzen. Sichtbarer Erfolg der Förderung der Ruderjugend im Ruder-Club Witten ist die große Zahl von Kindern, Jugendlichen und Senioren, die eine starke und fröhliche Gemeinschaft sind und allmählich in die Clubfamilie hineinwachsen, denn so schließt sich der Kreis; das starke Team ist die beste Basis für jeden Sportler, um über sich hinauszuwachsen. Seit Jahren ist es daher selbstverständlich, Kinder und Senioren auch nach dem Training noch im Jugendraum anzutreffen oder auf Wanderfahrt gehen zu sehen.

Nicht unwichtig ist die steuerliche Förderung, sowohl des Jahresbeitrages, als auch einer eventuellen Spende. Der Förderkreis stellt umgehend steuerlich abzugsfähige Spendenquittungen zur Verfügung.

Fazit

Die Fördermittel, die der Förderkreis des Ruder-Club Witten zur Verfügung stellt, sind ein wichtiger Baustein zu dem Erfolg im Jugendsport und damit letztlich zur Entwicklung der Gemeinschaft und der einzelnen jungen Ruderinnen und Ruderer in dieser Gemeinschaft.

Weitere Informationen und Ansprechpartner

Den Förderkreis zu erhalten und auszuweiten, ist uns ein wichtiges Anliegen. Wir würden uns daher freuen, auch Sie als Mitglied zu gewinnen.

Für weitere Fragen steht Ihnen der derzeitige Vorstand als Ansprechpartner gerne zur Verfügung:

Udo Wegermann,
Vorsitzender
Nordstraße 8, 58452 Witten

Tel. beruflich: 02302/97 89 80
Tel. privat: 02302/ 1 30 03
E-Mail: info@nws-witten.de

Professor Dr. Johann Böhme,
stellvertr. Vorsitzender
Auf dem Hee 33, 58455 Witten

Telefon: 02302/2 46 28

Ulrich Düchting,
stellvertr. Vorsitzender
Bommerholzer Str. 15 a, 58452 Witten

Telefon: 02302/3 11 50

Gerhard Noblet,
Schatzmeister
Zum Ruhrblick 44, 44797 Bochum

Telefon: 0234/9 79 96 00
E-Mail: noblet.gmbh@t-online.de

Bankverbindung des Förderkreises:
Förderkreis des RCW e.V.
Volksbank Bochum Witten eG

BLZ: 430 601 29
Konto-Nr. 687 7700



Wintertraining der Kinderruderer

Mit der diesjährigen Teilnahme von Barbara Pernack und Anna-Lena Köhler (beide Jahrgang 1997) an der Landesmeisterschaft (Junioren/Senioren) - Regatta in Duisburg endete die bisher erfolgreichste Saison im Kinderrudern. Neben insgesamt 158 Siegen unserer jungen Aktiven stehen dabei drei Gold-, zwei Silber- und eine Bronzemedaille auf dem Bundeswettbewerb zu Buche, bei dem der RCW der erfolgreichste Verein war. In Duisburg gelang unseren 97-er Jungen noch einmal ein Highlight, als sie im Doppelvierer die eigentlich als unbezwingbar eingeschätzten Dortmunder im Endspurt mit wenigen Zehntelsekunden Vorsprung besiegen konnten. Auch der klare Erfolg von Barbara und Anna-Lena im Doppelzweier gegen die Drittplatzierten vom BW aus Uerdingen war ein würdiger Abschluss. Friedrich Teikemeier und Anna-Lena Köhler waren mit jeweils 24 Siegen die erfolgreichsten Kinderruderer in 2011. Insgesamt über 15000 geruderte km im Kinderbereich verdeutlichen, welche Trainingsanstrengungen hinter den Erfolgen

standen.

Mit Ende dieser Saison ist der Jahrgang 1997 in den Juniorenbereich gewechselt. Wir wünschen Euch, Leon Anding, Benedikt Pernack, Jacob Raillon, Friedrich Teikemeier, Felix und Fabian Albert sowie Clemens Scheffold alles Gute für Euren weiteren privaten wie sportlichen Weg. Schön wäre es, wenn ihr positiv an die Kinderruderzeit zurückdenkt und auch „als große Juniorenrunderer“ mal anpackt, wenn die 10-jährigen ihr Boot noch nicht alleine aus dem Wasser bekommen.

Anfang November fand erstmalig eine Herbst-Talentiade statt, an der wir mit unseren Nachwuchskräften teilgenommen und mit dem 2. Platz in der Vereinswertung abgeschlossen haben.

Durch eine neu eingerichtete Ruder-AG am Ruhrgymnasium hoffen wir, in G8-Zeiten frühzeitig über das Schulrudern Nachwuchs an den RCW zu binden. Ca. zehn regelmäßige Teilnehmer an der AG sind dabei ein sehr guter Start. Unterstützt wird Uwe bei der AG durch Julia Luka und Mareen Möller, die so ihr Wissen aus den ersten Übungsleiterlehrgängen gleich an den Mann/die Frau weitergeben können.

Inzwischen läuft die „Wintersaison“ bereits auf Hochtouren, und im Kinderbereich sind fast durchgängig fünfzehn trainingsfleißige Ruderer und Ruderinnen der Jahrgänge 1998 bis 2001 dabei. Dank der intensiven Betreuung durch Lena Seiffert und Kristin von Diecken können wir den Ruderern drei Trainingseinheiten in der Woche anbieten. In der Hoffnung, dass wir in diesem Jahr hochwasserbedingt nicht zu lange auf das Wassertraining verzichten müssen, soll über die Osterferien wieder der Grundstein für die Mannschaftsbildung der kommenden Saison gelegt werden. Insbesondere im Mädchenbereich des Jahrgangs 1998 bieten sich viele Variationsmöglichkeiten an. Der neu ins Programm aufgenommene Mixed-Vierer im älteren Jahrgang 98/99 vergrößert diese Möglichkeiten noch.

Nach dem Indoor-Cup in Kettwig und der Talentiade in Essen im Februar werden wir im Frühjahr neben den turnusmäßigen Regatten in Kettwig und Waltrop auch am 1. Mai wieder die Regatta in Oberhausen besuchen. Letztendlich haben wir das Ziel, wiederum mit einer großen Truppe an den Landesmeisterschaften in Hürth teilzunehmen, wo sich nach Vorstellung der Trainer mindestens zwei bis drei Boote für den Bundeswettbewerb, der im Jahr 2012 in Wolfsburg stattfinden wird, qualifizieren sollen.

Im Jahre 2013 wird der Landeswettbewerb im Kinderrudern dann wieder in Bochum/Witten stattfinden.

*Lena Seiffert, Kristin v. Diecken
und Uwe v. Diecken*

RCW - Ergocup

Am Sonntag, dem 4. Dezember, brannten nicht nur die Kerzen zum zweiten Advent, auch die Ruder-Ergometer am RCW liefen wieder heiß.

Beim RCW-Ergocup 2011 wurde der diesjährige Clubmeister im „Trocken-rudern“ ermittelt. Sowohl über die 350-Meter- als auch über die 100-Meter-Sprint-Strecke konnte sich dabei Jonas Moll durchsetzen. Allerdings rettet ihm in diesem Jahr allein die bessere Durchschnittszeit den Sieg, denn Dominik Riesselmann absolvierte die 350 Meter ebenso wie Jonas in 58,3 Sekunden.

Neben den Trainingsruderern der Senioren, Junioren und den Kinderruderern wagten sich auch in diesem Jahr wieder die Eltern der jüngsten Ruderer beim Mütter- bzw. Väter-Cup auf die Ergometer. Wie in allen Altersklassen gab es auch hier viele spannende Rennen, die per Beamer auf die Wand projiziert wurden, so dass das große Publikum den Rennverlauf genau verfolgen konnte.



Fast alle Ergocupsieger

Bei der anschließenden Siegerehrung wurden zunächst die Sieger des RCW-Ergocups 2011 geehrt. Im Anschluss fand jedoch auch noch die traditionelle Ehrung der erfolgreichen Ruderinnen und Ruderer der Saison 2011 statt.

Das Jahr 2011 war, wie noch einmal deutlich wurde, eines der erfolgreichen Jahre, im Kinderrudern sogar das erfolgreichste Jahr. Auf die Medaillengewinner der Deutschen Jugendmeisterschaft, des Bundeswettbewerbs, der Deutschen Sprintmeisterschaft, der Landesmeisterschaft und des Landesentscheidens wartet nun als Belohnung für ihre Erfolge ein Ausflug auf die Wasserski-Anlage in Langenfeld.

Mirco Rolf

Die Ergebnisse des RCW-Ergocup 2011 350 m

		Namen der Teilnehmer	Zeit	Platz	
1	Mäd. 01 und jünger	Elena Dahm	1.39.0	1	
		Anna Theiß	1.56.4	2	
2	Jun. 01 und jünger	Clemens Pernack	1.47.4	1	
3	Mädchen 99/00	Kimia Heydari	1.29.2	1	
		Franca Pilchner	1.31.3	2	
		Katharina Sattler	1.42.3	3	
4	Jungen 99/00	Conrad Luka	1.13.2	1	
		Moritz Nickel	1.23.1	2	
		Paul Rodewig	1.24.3	3	
		Ben Grabow	1.24.5	4	
		Boas Kerner	1.25.2	5	
		Lukas Tewes	1.34.2	6	
		Victor Anastase	1.35.7	7	
		David Koch	1.37.9	8	
5	Mädchen 97/98	Anna-Lena Köhler	1.18.9	1	
		Leyan Mezger	1.22.3	2	
		Pia Vittinghoff	1.23.7	3	
		Lisa Faber	1.23.9	4	
		Lina Föbinger	1.24.5	5	
		Lina Timmermeister	1.28.4	6	
6	Jungen 97/98	Jacob Raillon	1.07.0	1	
		Felix Albert	1.07.8	2	
		Benedikt Pernack	1.09.3	3	
		Philipp Dahm	1.11.1	4	
		Leon Anding	1.11.1	4	
		Friedrich Teikemeier	1.15.1	6	
		Nick Jacobs (KSV)	1.15.6	7	
		Dennis Rerich (KSV)	1.18.1	8	
		Diyar (KSV)	1.22.2	9	
		Aidin (KSV)	1.23.4	10	
		Siyar (KSV)	1.43.4	11	
		100m Kinder	Marlene Anastase	28.9	1
			Finn Pilchner	36.5	2
Linao Theiß	41.3		3		
Mütter	Barbara Luka	1.18.4	1		
	Jana Anastase	1.26.4	2		

Väter	Jochen Dahm	1.04.5	1
	Klaus Rodewig	1.07.3	2
	Carsten Theiß	1.10.1	3
	Sharam Heydari	1.14.1	4
Juniorinnen B	Karo Piepel	1.13.9	1
	Paula Berkemann	1.15.5	2
	Theresa Brune	1.22.0	3
	Karla	1.31.1	4
Junioren B	Oskar Kloppenburg	1.04.7	1
	Falk Pilchner	1.07.8	2
	Martin Tasev (KSV)	1.12.9	3
	Elias	1.15.5	4
Junioren A	Dominik Riesselmann	58.3	1
	Gerson Kerner	1.00.7	2
	Frederic Knoblauch	1.04.6	3
Juniorinnen A	Julia Eichholz	1.10.7	1
	Linda Möhlendick	1.14.5	2
	Anne Viedenz	1.15.3	3
	Maxi Sattler	1.15.7	4
Breitensport	Volkhard Mezger	1.09.9	1
	Kai Kowallik	1.14.4	2
Seniorinnen			
Senioren	Jonas Moll	58.3	1
	Tim Schütze	1.00.1	2
	Marcel van Delden	1.01.0	3
100m Sprint	Jonas Moll	16.4	1
	Dominik Riesselmann	16.6	2
	Gerson Kerner	16.7	3
	Marcel van Delden	17.3	4
	Oskar Kloppenburg	18.1	5
	Falk Pilchner	18.9	6
	Bernd Andree	19.2	7
	Martin Tasev (KSV)	19.7	8
	Kai Kowallik	20.2	9
	Nick Jacobs (KSV)	20.8	10
	Dennis Rerich (KSV)	20.9	11
	Diyar (KSV)	22.4	12

Rudern trifft Ringen

Am 2. Dezember war es wieder soweit: Auf Einladung des KSV Witten haben die Kinderruderer des RCW ihre Trainingseinheit im Trainingszentrum des KSV in der Ostermannhalle absolviert. Mit 15 Kindern (Jahrgänge 1997-1999) sind wir vom RCW aufgebrochen, nachdem wir dort schon einmal den Ringereinmarsch mit Pia an der Spitze geübt hatten. Unter Leitung des Jugendkoordinators Frank Bartel und des Trainers Kurt Schroer und unter bangeren Blicken der anwesenden RCW-Eltern folgte dann der traditionelle Einmarsch mit der Bundesligamusik des KSV. Bereits nach den ersten Minuten Training merkten unsere Kinder, dass die sehr aufs Gymnastische orientierten Aufwärmübungen viel von ihnen abverlangten, und sehr schnell floss der Schweiß in Strömen. Rollen seitwärts und vorwärts – das ging ja noch, aber Rollen rückwärts durch den Handstand – da wurde es schon schwieriger.

Nun folgten die ersten spielerischen Ringerübungen, bevor es dann ernst wurde. Mit Schulterwurf und Armklammer (die Felix Albert später im Kampf gegen Lukas Föbinger perfekt anwandte) wurden die ersten Ringergriffe geübt. Mit einem Massenringkampf (Topathletin des KSV war Lina Föbinger), endete das Trainingsprogramm. Einige RCW-Kinder konnten jetzt noch einen Kampf auf der Matte gegen ihre Ruderkollegen/innen bestreiten, bevor zum Abschluss die KSVler ihnen einige Grifftechniken zeigten. Insbesondere die Überwürfe führten dabei zu erstaunten Ausrufen.

Ringen ist eine Sportart mit Körperkontakt, was für die Ruderer ja sehr gewöhnungsbedürftig ist. Insofern war es toll, dass sich alle Ruderer darauf eingelassen haben. Alle Beteiligten waren sich einig, dass man viel zu wenig mal in andere Sportarten hineinschnuppert.

Abgerundet wurde der Abend durch ein gemeinsames Büffet im KSV-Vereinsheim (Dank an alle Eltern) und eine kleine Weihnachtsdisco von Frank Bartel. Hier wurde Jacob Raillon zum „Mister Wade“ gekürt, und Felix Albert und Julia Luka gingen als Sieger aus dem Tanzwettbewerb hervor.

Es war ein gelungener Abend und eine Abwechslung im Trainingsgeschehen. Vielen Dank an den KSV.

Uwe von Diecken

Ein Wunsch geht in Erfüllung!

In der oberen Bootshalle lagert ganz hoch ein Rennvierer. In den 80-er Jahren war es das Paradeboot des Deutschen Ruderverbandes: „Der Ruhrvierer“. Einen guten Achter gab es zu dieser Zeit noch nicht. Volker, Guido und die RK Jörg und Norbert aus Dortmund errangen mit diesem Boot manche Deutsche Meisterschaft, wurden zweimal Welt- und einmal ganz knapp Vizeweltmeister. Bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles wurden sie im großen Finale Vierter und in Seoul 1988 holten sie sich die Bronzemedaille.



*Der Ruhr-Vierer von 1984 von links nach rechts:
Norbert Keßlau – Volker Grabow – Jörg Puttlitz – Guido Grabow*

Wir Eltern, aber auch viele Schlachtenbummler begleiteten Mannschaft und Boot, so waren wir bei allen Deutschen Meisterschaften dabei, aber auch in der Schweiz, in Belgien, den Niederlanden, in England, Dänemark, in den USA und Süd-Korea. In Funk- und Fernseh-Übertragungen wurde das Boot oft der „Grabow-Vierer“ genannt. Schon damals war es mein Wunsch, einmal mit unseren drei Söhnen in diesem Vierer zu rudern. Der jüngste Sohn Thorsten war übrigens auch ein sehr erfolgreicher Ruderer. Es dauerte noch eine ganze Weile, dann machten die drei Söhne ein B-Rudertreffen und beschlossen, dem „Alten“ nach seinem 83-ten Geburtstag seinen Wunsch zu erfüllen.

Gut, dass die drei Jungs so über 1,90 m groß sind, sonst hätten wir den „Grabow-Vierer“ nicht von da ganz oben herunter bekommen. Dann kam das Tragen und Einsetzen des Bootes. Kaum zu glauben, wie leicht so ein Boot ist. Wir Älteren



Der Grabow-Vierer 2011, wenn der Vater mit den Söhnen...

müssen uns immer mit so schweren Gigbooten quälen. Volker gab noch einige Anweisungen, und dann ging es bei herrlichem Wetter los. Was man gar nicht erwartet hatte: das Boot wackelte nicht und lief toll durch. Von Volker bekamen wir ein Lob. Es war ein herrliches Gefühl, mit seinen drei Söhnen über die Ruhr zu gleiten. Anschließend gab es auf der Terrasse vom RCW bei herrlichem Sonnenschein einen leckeren Imbiss.



Von links nach rechts:

Volker Grabow – Helmut Grabow – Thorsten Grabow – Guido Grabow

Es war und ist ein unvergesslicher Tag!

Helmut Grabow

Tag der offenen Tür am Ruhr-Gymnasium

Am Samstag, dem 19. November, fand am Ruhr-Gymnasium der Tag der offenen Tür statt, an dem sich die möglichen neuen Fünftklässler über die Angebote der Schule informieren konnten. Auch der Ruder-Club Witten stellte seine Aktivitäten und Kooperationen von dem Angebot einer AG bis zum Abiturfach vor. Mit Unterstützung von Kristin von Diecken, Mareen Möller und Jonas Moll nutzten viele Kinder, aber auch manche Eltern und Lehrer die Möglichkeit eines kleinen Rennens auf den Ruder-Ergometern. Als Belohnung gab es dann eine Kleinigkeit aus dem Hause Haribo. Die Aktion hat sich auf jeden Fall gelohnt, da viele Eltern unsere Flyer mitgenommen haben, und vielleicht sehen wir einige der Kinder (und auch der Eltern) demnächst am RCW.

Uwe von Diecken



„Bündnis für den Sport“

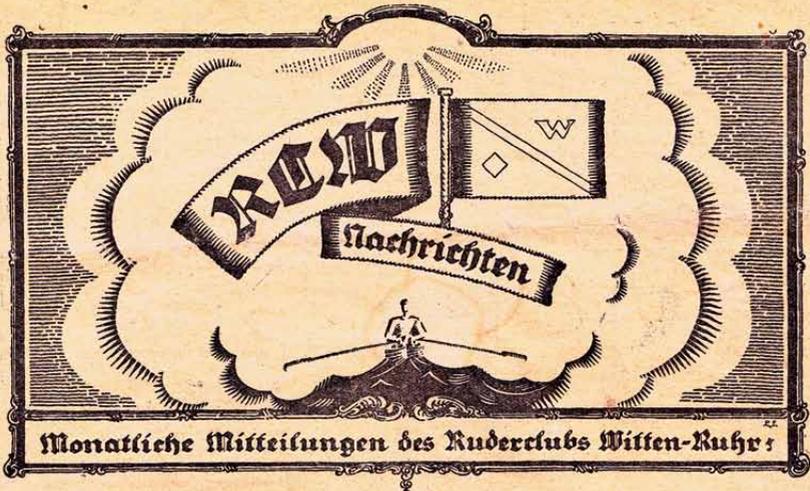
Eine Initiative der Bezirksregierung Arnsberg Kooperationsvereinbarung zwischen dem RCW und dem Ruhr-Gymnasium Witten

Am 17. Oktober wurde in Anwesenheit eines Vertreters der Bezirksregierung, der Bürgermeisterin und der Vertreter des Stadtsporthundes die oben genannte Kooperationsvereinbarung unterzeichnet. Insgesamt vier Sportvereine (ETSV Witten, SU Annen, TG Witten, RC Witten) beteiligen sich an diesem Projekt. Die Kooperationsvereinbarung umfasst auch regelmäßigen Austausch von Erfahrungen, Evaluationsmaßnahmen zur Qualitätssicherung und ein Berichtswesen.

Nach den Herbstferien bietet der RCW für die Schüler und Schülerinnen der Jahrgangsstufen fünf bis sieben des Ruhr-Gymnasiums am Freitagnachmittag eine Ruder-AG an. Ziel ist es, vor dem Hintergrund der nur noch achtjährigen Schulzeit und dem damit verbundenen Nachmittagsunterricht quasi im Rahmen des Schulsports junge Talente an das Rudern heranzuführen. Geleitet wird die AG von Uwe von Diecken, der auch für den RCW die Vereinbarung unterzeichnete.

Uwe von Diecken

Aus der Geschichte des Ruderclubs Jahresversammlung 1925



1. Vorsitzender: Heinrich Korfmann, Fernruf 151. Schriftführer: Werner Pott, Fernruf 1045.
Kassenwart: Heinz Sondermann, Fernruf 112. Schriftleitung: Bruno Räscher, Fernruf 146.

Witten a. d. Ruhr.
2. Jahrgang.

Als Handschrift gedruckt.
Druck: Märkische Druckerei u. Verlagsanstalt Aug. Pott, Witten.

Oktober 1925.
Nummer 7.

Donnerstag, den 29. Oktober 1925, abends 8 Uhr

Jahresversammlung

bei Borgmann (kleiner Saal).

Tagesordnung:

1. Bericht des Vorsitzenden über die Lage des Clubs, Kassenbericht, Bericht der Rechnungsprüfer.
2. Tilgung der Schulden und Voranschlag.
3. Neuwahl des Vorstandes und des geschäftsführenden Ausschusses.
4. Neuwahl der Vertreter der unterstützenden Mitglieder.
5. Änderung oder Ergänzung der Satzungen, Festsetzung der Beiträge.
6. Anstellung eines Trainers.
7. R. C. W.-Nachrichten.
8. Gründung einer Schülerriege.
9. Sonstige wichtige Angelegenheiten.

Der Vorstand. 1. A.: Werner Pott, Schriftführer.

Bekanntmachung.

Da infolge der Erhöhungen der Wehre und der Bauarbeiten an der neuen Verbandsstraße unser Bootshaus in diesem Winter nicht hochwasserfrei ist, müssen Ankleide- und Wirtschaftsraum geräumt und die Schränke fortgeschafft werden. Bis zum 31. Oktober müssen daher sämtliche Schränke

geräumt sein. Schränke, die bis zu diesem Tage nicht geräumt sind, werden geöffnet und der Inhalt auf Kosten der betreffenden Mitglieder in Verwahrung genommen.

Witten, den 15. Oktober 1925.

E d h a r d t, Bootswart.

Kassenbericht vom 1. Oktober 1924 bis 30. September 1925

Einnahmen		Ausgaben	
Eintrittsgelder	100,-- M	Bootsreparaturen u. Neuanschaffungen	3.806,45 M
Umlage	5.885,-- M	Licht und Wasser	57,15 M
Beiträge	5.279,-- M	Haftpflichtversicherung	77,-- M
RCW-Nachrichten	325,-- M	Feuerversicherung	42,30 M
Zinsen	3.438,83 M	Scheckhefte	3,75 M
		Steuern	39,85 M
		Kranzspenden	70,-- M
		Inkasso der Beiträge	187,-- M
		Porto	25,08 M
		Winterfest	550,85 M
		RCW-Nachrichten	936,69 M
		Drucksachen	8,50 M
		Wein	12,50 M
		Grundstückspacht	160,-- M
		Beitrag für das Adolf Sasse-Haus	123,-- M
		Inserate	33,25 M
		Beitrag für den Deutschen Ruderverband Hamburg	123,-- M
		Neubau Bootshaus	7.517,60 M
		Regattakosten	1.133,95 M
		Zeitschriften	61,85 M
		Fahrtenbücher	60,-- M
		Startunkosten des Schülerrudervereins	150,-- M
		Eintrittskarten zur Verbandsregatta	46,50 M
		Wärterlohn	400,-- M
		Gerichtskosten (Eintrag. des Vereins)	33,30 M
		Anzeigensteuer	11,75 M
		Gartentische u.-Stühle	102,63 M
		Postscheckgebühren	0,17 M
	15.027,83 M		15.774,42 M
		Somit Mindereinnahmen	746,29 M
Kassenbestand am 1. 10. 1924			29.333,14 M
Mindereinnahmen 1924 / 25			746,29 M
Somit Kassenbestand am 30. 09. 25			28.586,85 M
Guthaben bei der Dresdner Bank Witten			

Witten, den 30. September 1925

Gez. H. Sondermann, Kassenwart

Jahreshauptversammlung am 29. Oktober 1925 bei Borgmann

Der 1. Vorsitzende, Herr H. Korfmann eröffnete die Versammlung um 9 Uhr. Die Niederschrift der letzten Sitzung wird verlesen und genehmigt. Alsdann erstattet Herr Korfmann über das verflossene Ruderlahr Bericht Der Club ist in diesem Jahre zum ersten mal wieder auf den Regatten erschienen und konnte in Münster und Ruhrort einen Sieg mit nach Hause bringen. Für die Bochumer Regatta wurde ein Altherrenvierer aufgestellt, dessen Ruderer 35, 38, 40 und 49 Jahre alt waren. Die Mannschaft Modrack ist bedauerlicherweise nicht auf dieser Regatta gestartet. Was den Bootshausneubau anbetrifft, so ist ja bekannt, daß der Antrag von den städtischen Körperschaften abgelehnt ist. Der Stadtverband für Leibesübungen hat die Angelegenheit jetzt in die Hand genommen und entsprechenden Antrag an die Stadt gestellt. Die Entscheidung ist jedoch noch nicht gefallen, sie ist vielmehr bis zur Neuwahl des Stadtparlaments zurückgestellt. Das Wanderrudern hat im vergangenen Berichtsjahr auch bei uns bemerkenswerte Fortschritte gemacht, u.a. wurden von Traben-Trarbach aus, wo der Verein 8 Tage das Adolf Sasse-Haus zur Verfügung hatte, wundervolle Moselfahrten unternommen. Dieselbe Mannschaft fuhr später nach Homberg am Rhein. Das Wanderrudern soll auch im nächsten Jahr ganz besonders gepflegt werden. Den Kassenbericht erstattet Herr Sondermann. Der Mitgliederstand beträgt augenblicklich:

1 Ehrenmitglied	117 ausübende,	84 unterstützende
18 jugendliche	9 Witwen	31 Auswärtige

Der Kassenbericht soll in den RCW-Nachrichten veröffentlicht werden. Die Versammlung beschließt die Umlage vom 1. 4. 25 nicht mehr zu erheben. Für die Kassenprüfer berichtet Herr Schürmann und beantragt, dem Kassenführer und dem geschäftsführenden Vorstand Entlastung zu erteilen, was die Versammlung einstimmig beschließt. Der Vorstand setzt sich nach erfolgter Wahl aus folgenden Herren zusammen:

1. Vorsitzender	Heinrich Korfmann
2. Vorsitzender	Walter Lohde
Schriftwart	Werner Pott
Kassenwart	Heinrich Sondermann
Bootswart	Friedrich Eckhardt, Assistent Herr Trommer
Ruderwart	Karl Vollmer, Assistent Herr Döpfer
Hauswart	Friedrich Wilhelm Moll

... Die Mitgliedsbeiträge werden wie folgt festgesetzt:

ausübende Mitglieder	60,-- M
unterstützende Mitgl.	40,-- M
jugendliche Mitglieder	20,-- M
auswärtige Mitglieder	5,-- M
Witwen früherer Mitgl.	10,-- M
Eintrittsgeld	40,-- M

Herr Sondermann berichtet über die vom Ruderverein Bochum ausgegangene Anregung zur Einstellung eines Trainers. Die Versammlung ermächtigt den Vorstand, mit dem Ruderverein Bochum Verhandlungen einzuleiten und die Einstellung vorzunehmen, sobald feststeht, daß genügend Mannschaften für das Training vorhanden sind. Herr Eckhardt weist darauf hin, daß wegen des Hochwassers die Schränke der Mitglieder im eigenen Interesse geräumt werden müßten. Herr Döpfer berichtet über Verhandlungen zwecks Angliederung der Schülerriege des Schülerrudervereins an unseren Club. ...

... Herr Brück schlägt vor, daß die Ruderer, die sich im Training wegen Ungeeignetheit nicht beteiligen können, zu Arbeitsdiensten heranzuziehen. ...

Auszug aus der Ausgabe des dritten Jahrgangs, Mai 1926, Nr. 2

Vom Bootshausneubau

Augenblicklich befindet sich der Ruderclub Witten in einer Zeit strahlenden Sonnenscheins. Ist es doch gelungen nach vielen Fährnissen und Widerwärtigkeiten das Projekt des Bootshausneubaus unter Dach und Fach zu bringen. In Gedanken sehen wir noch die Trümmer des bis auf den Grund niedergebrannten Heimes vor uns. Allzu lange ist der R. C. W. heimatlos gewesen. Darunter hat naturgemäß der Sport und der gesellschaftliche Zusammenhang gelitten. Auch gehört schon etwas Begeisterung dazu, Mitglieds- und erhöhte Sonderbeiträge zu zahlen für ein Haus, das mal entstehen soll, man weiß nicht wo und wie.

Doch dieser Alpdruck ist jetzt von unserem Club genommen. Denn verjüngt wie ein Phönix aus der Asche wird in nicht zu ferner Zeit ein Bootshaus dastehen, das nach dem Urteil von Fachleuten als Schmuckkästchen bezeichnet werden kann. Als Bauplatz ist das in der ganzen Gegend als idyllisch schön gelegene Fleckchen Erde am strömenden Wehr am Fischerhäuschen gewählt worden. Der R. C. W. hat dies für 99 Jahre von der Stadt Witten in Erbpacht erhalten, nachdem die Stadtverordneten nach etwa zweijähriger Bedenkzeit ein Einsehen bekommen hatten. Der Architekt, der die wohldurchdachten und ansprechenden Pläne für den Neubau entworfen hat, ist Herr Dipl.-Ing. Alfred Franzen. Er hat sich keine Mühe verdrießen lassen und lange Zeit dem Club wertvolle Dienste geleistet. Den Bau führt die Firma ...

... Bereits am 1. September dieses Jahres soll vertraglich der Bau beendet sein. Naturgemäß wurde den heutigen schwierigen Geldverhältnissen Rechnung getragen. So hat man bei der Inneneinrichtung Abstriche gemacht, doch ist alles so angelegt, daß späterhin ohne große Mehrkosten das noch fehlende nachgeholt werden kann. So erhalten die Gesellschaftszimmer sofort einen starken Parkettboden, während die Holztafelung der Wände erst später ausgeführt werden soll. Denn vor allen Dingen darf die Lebensaufgabe unseres Clubs nicht vernachlässigt werden, daß wir sportlich eine möglichst große Höhe erreichen.

Aufbringung der Kosten

30.000 M stehen aus der Kasse zur Verfügung. Außerdem wird einstimmig beschlossen, Anteilscheine herauszugeben im Wert von 25,-- M, die ab dem 1. Januar 1927 mit 5% verzinst und ausgelost werden. Jedes Mitglied ist verpflichtet, wenigsten einen Anteil (Pflichtanteil)-Schein zu zeichnen. Außerdem wird beschlossen 20.000 M zu günstigen Bedingungen aufzunehmen. Ferner wird einstimmig beschlossen, neu aufzunehmende Mitglieder (ausübende und unterstützende) haben außer dem Eintrittsgeld einen Anteilschein zu zeichnen. Ferner wird mit mehr als drei Viertel Stimmenmehrheiten beschlossen, bei Wiederaufnahme ist Eintrittsgeld, ein Pflichtanteilschein und 50,-- M extra zu zahlen. Hiervon sollen nur diejenigen Mitglieder erfasst werden, die nach dem Abbrand des Bootshauses am 26. 1. 1924 ausgetreten sind, den Club also in der schwersten Zeit verlassen haben.

Anmerkung der Redaktion:

Eingeweiht wurde das neue Bootshaus, das im Dezember 1926 fertiggestellt wurde, am Sonnabend, den 19. März 1927. Vorbereitend auf diesen Termin verordnete der Vorstand Arbeitseinsätze, um bis zum 19. März das Terrain an unserem Bootshaus in einen Zustand zu bringen, der der dort an diesem Tage vorzunehmenden Handlung entspricht. Gewaltige Arbeit ist noch zu leisten.

Die Reichsmark wurde durch das Münzgesetz vom 30. August 1924 (RGBl. II S. 254) als Ersatz für die durch die vorangegangene Hyperinflation in den Jahren 1922 und 1923 völlig entwertete Papiermark eingeführt, nachdem die deutsche Währung bereits ab 15. November 1923 durch die Einführung der Rentenmark stabilisiert worden war.

Der Kaufwert einer Reichsmark in der damaligen Zeit entspricht lt. Hamburger Staatsarchiv und dem Statistischen Bundesamt heute dem Wert von ca. 4,10 €.

Der Monatslohn eines gut bezahlten Industriearbeiters lag bei ca. 85,-- RM, das Durchschnitts-Monatsgehalt der Angestellten, und nur diese waren seinerzeit Mitglieder des RCW, lag 1926 bei 137,-- RM.



Vortragsabend 2011

Thema des diesjährigen Vortragsabends am 23. Nov. 2011 waren die Gefahren des Ruderns im Winter und richtiges Verhalten im Notfall, sowohl im Fall einer Kenterung des Boots, als auch bei der Rettung gekenterter Ruderer. Insbesondere bei den Juniorinnen und Junioren, aber auch bei zahlreichen anderen Clubmitgliedern fand der sehr anschauliche Vortrag von Herrn Dr. Klauke großes Interesse.



Aufmerksame Zuhörer



Ein herzliches Dankeschön an Herrn Dr. Klauke

Da das Thema jedoch weit über den Abend hinaus für alle Winter-Wasser-Sportler von (über-)lebenswichtigem Interesse ist, hier eine Zusammenfassung der Ausführungen von Herrn Dr. Klauke sowie die wichtigsten Folien der Präsentation zum Nachlesen.

Kaltes Wasser – Lebensgefahr ***Dr. med. Gerd-Thomas Klauke, M.Sc.***

Für den Rudersport ist das Wasser eine der Hauptgefahren. Hineinfallen in das kalte Wasser bedeutet Lebensgefahr. Neben der Unterkühlung durch den Wärmeverlust sind die Schockphase beim Eintauchen und das Schwimmversagen im kalten Wasser für die Hälfte der Ertrinkungsunfälle (Tod durch Ertrinken) verantwortlich. Die Schockphase beim Eintauchen in kaltes Wasser tritt bei Temperaturen unter 15°C auf. Sie ist gekennzeichnet u.a. durch tiefe, unwillkürliche Atemzüge mit der Gefahr, dass dabei kaltes Wasser in den Nasenrachenraum gelangt und somit reflektorisch ein Sekundentod ausgelöst werden kann. Das Schwimmversagen entsteht durch lokale Auskühlung der Muskulatur. Dabei kommt es rasch zu einem Versagen der Muskulatur. Die Auftrittsgeschwindigkeit ist von der Wassertemperatur und besonders vom Gebrauch der Muskulatur in kaltem Wasser abhängig. Mit der Aufenthaltszeit im kalten Wasser und dem damit verbundenen Wärmeverlust ist eine Unterkühlung mit drohendem Ertrinken unumgänglich. Dabei nehmen geistige Fähigkeiten, die wichtig zum Überleben sind, rasch ab.

Welche Strategien können diese Gefahren mindern?



Alleine mit dem Bewusstsein und dem Umgang mit der Gefahr „kaltes Wasser“ (Verhalten im Wasser, Strategie der Rettung) steigt die Überlebenschance deutlich an. Um einen Reflaxtod beim „ins Wassertauchen“ zu verhindern, ist es

wichtig, vorbereitet zu sein im Bewusstsein der auftretenden Reaktionen. Dabei „vor dem ins Wasser gelangen“ tief einatmen, anschließend den Mund geschlossen halten und die Nase mit den Fingern zu halten. Unter Wasser dem unbedingten Atemantrieb widerstehen und an die Oberfläche gelangen. Die Kälteschmerzen und den unkontrollierten Atemantrieb abwarten, da sie vorübergehende Erscheinungen sind. Um das Schwimmversagen hinauszuzögern, möglichst wenig bewegen und den Körper soweit wie möglich aus dem Wasser auf den Bootsrumpf bringen. Dafür muss das Boot mit Auftriebskörpern versehen sein! Wegen des raschen Beginns des kältebedingten Muskelversagens ist von einem Wegschwimmen vom Boot und den wiederholten Versuchen, ins Boot zu gelangen, abzuraten. Sind mehrere Ruderer ins Wasser gestürzt, ist eine dauernde gegenseitige Motivation zur Steigerung der Überlebenschance wichtig. Ist ein Herauskommen aus dem Wasser mit Teilen des Körpers nicht möglich (Boot schwimmt, hat nicht genug Auftriebskörper), soll eine geduckte Haltung („Embryonalhaltung“) eingenommen werden. Dies setzt das Tragen einer Rettungsweste voraus. Ansonsten muss der Gekenterte zwangsläufig Wassertreten mit der drohenden Gefahr des raschen Muskelversagens.

Das Tragen einer Rettungsweste bei kaltem Wasser (bei unter 15°C ist eine Schockphase möglich) kann durch Verhinderung des Schwimmversagens und Senkung des tödlichen Risikos in der Schockphase die Überlebenschance im Vergleich zu anderen Maßnahmen (z.B. Tragen von Trockenanzügen) erheblich erhöhen. Das Tragen von Rettungswesten bei kaltem Wasser gehört zu den empfohlenen Sicherheitsstandards der FISA. Dies unterstreicht die Wichtigkeit des Tragens der Rettungsweste bei kaltem Wasser.

Die Rettung der Unterkühlten steht unter Zeitdruck. Daher ist eine zuvor festgelegte Rettungstaktik sehr hilfreich. Die Gefahr bei der Rettung von Unterkühlten ist (1/3 der tödlichen Ausgänge der Unterkühlung ist durch die Bergung bedingt), das kalte Blut der Arme/Beine lagerungsbedingt in den Körperstamm gelangt und somit ein lebensbedrohliches Nachkühlen mit möglichem Bergungstod stattfindet. Daher ist der Unterkühlte flach bis halbsitzend zu bergen und mit erhöhtem Oberkörper oder flach zu lagern. Die Schocklage ist zu vermeiden. Sie kann tödlich sein. Auch während der Rettung ist die dauernde Motivation von besonderer Bedeutung. Nach der Bergung möglichst die nasse Kleidung entfernen und den Körper passiv durch Einhüllen in Decken wärmen. Bei fehlender Atmung ist sofort die Wiederbelebung einzuleiten. Der Unterkühlte gehört wegen den Spätfolgen in jedem Fall in unmittelbare ärztliche Behandlung.

Es ist besser, erst gar nicht ins kalte Wasser zu gelangen. Dabei sind intaktes Bootsmaterial und Revierkenntnisse von großer Wichtigkeit. Auch die Vermeidung einer Ruderfahrt bei widrigen Bedingungen hat hohe Bedeutung.

Denn es gilt:

- **Bleibe am Leben ... Halte Dich aus kaltem Wasser heraus!**
- **Kaltes Wasser tötet... Bevor Du hineinfällst, überlege wie Du herauskommst!**
- **Halte still, schwimme nicht!**
- **Halte Dich an irgendetwas fest – Ziehe Dich auf irgendetwas hinauf!**
- **Halte Dein Gesicht aus dem Wasser!**
- **In kaltem Wasser geht nichts wie gewohnt – wenn Du erst mal kalt und steif bist, kannst Du nicht schwimmen, kannst Du nicht greifen!**



Der RCW-Shop bietet an:

T – Shirt	kurzarm / Baumwolle	€ 13,--
T – Shirt	kurzarm / Coolmax Mikrofaser	€ 45,--
T – Shirt	langarm / Coolmax Mikrofaser	€ 47,--
Polo – Shirt	mit RCW – Logo	€ 20,--
Sweat- Shirt		€ 20,--
Adidas-Trainingsanzug		€ 65,--
Club - Mützen		€ 13,--
Club Nadel		€ 4,--
Club Krawatten (klassisch)		€ 5,--
Club Krawatten (modern)		€ 24,--
Club Fliege		€ 24,--
Krawatten - Klammer		€ 8,--
100 Jahre Ruder - Club Witten	Jubiläumsbuch	€ 5,--
Postkarte „Bootshaus“		€ 0,50
Historische Postkarten (Nachdruck)		
Bootshaus/Rudern am Mühlengraben, im Set		€ 1,50
Auto-Aufkleber (versch. Motive)		€ 0,50
RCW-Tischflagge mit Ständer		€ 12,--
RCW-Clubflagge (60 x 38 cm)		€ 15,--
Sitzkissen		€ 12,--

Weitere, teilweise bebilderte Informationen finden Sie auf unserer Internet-Seite:
www.ruderclub-witten.de/shop

Abgabe der Artikel durch Axel und Regina Föbinger, Tel.: 0231 / 69 00 936
Mail: Foebinger@web.de; Zahlungen bitte per Überweisung auf das Konto:
384516100, Norisbank, Blz.: 10077777

Sicherheitstipps für das Rudern bei kaltem Wasser



Allgemeine Hinweise:

- Warme Kleidung tragen (u.a. Kopfbedeckung)
- Rettungsweste tragen (erhöht die Überlebenschancen um das 5-fache)
- Vor dem Training überlegen, ob das Boot genug Auftrieb hat oder ob zusätzliche Auftriebskörper notwendig sind



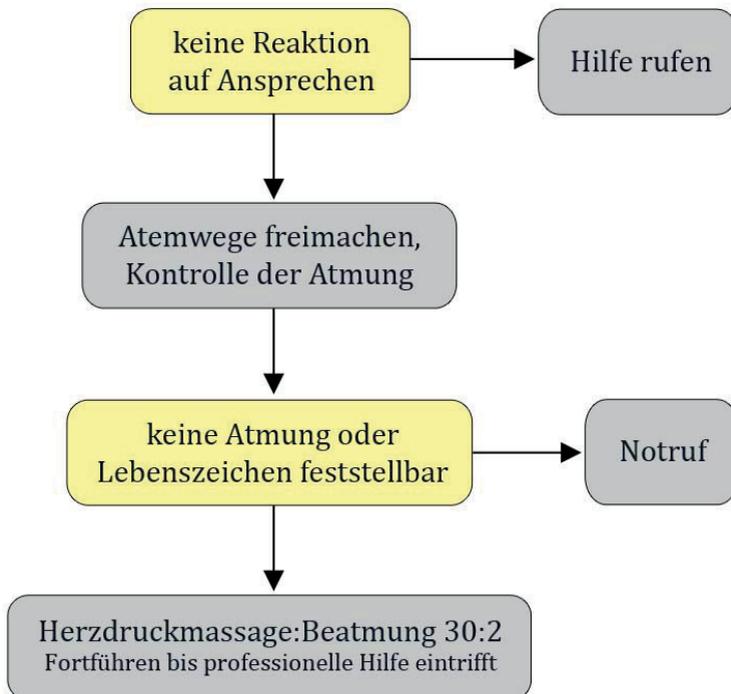
Was muss ich beim Kentern beachten?

- Kontrolliertes ins Wasser fallen (Nase/Mund zuhalten, damit kein kaltes Wasser in den Nasen-Rachenraum gelangt)
- Die erste Schockphase abwarten
- Am Boot festhalten (Oberkörper aus dem Wasser)
- Im Wasser so wenig wie möglich bewegen und Embryonalhaltung einnehmen. Dies schützt vor schnellem Auskühlen.
- Kleidung anbehalten, Bündchen und Reißverschlüsse so eng wie möglich verschließen.
- Gruppenbildung
- Gegenseitige Ermutigung
- Nicht wegschwimmen – wobei hier natürlich die Entfernung zum Ufer eine Rolle spielt. Deswegen sollten Kleinboote immer möglichst nah am Ufer fahren.
- Keine wiederholten Versuche der Eigenrettung.

Wie rette ich jemanden aus dem Wasser?

- Rettungsgrundsatz:
 1. Raus aus dem Wasser
 2. Raus aus der nassen Kleidung
 3. Raus aus dem Wind
- Dabei immer den Eigenschutz beachten
- Motivieren, Mut machen! Nicht alleine lassen!
- Keine abrupten Bewegungen bei der Bergung. Auf keinen Fall eine Schocklage! Die Person sollte flach gelagert werden, damit kein kaltes Blut aus den Beinen zurück zum Herzen läuft, was einen Herzstillstand auslösen kann.
- Schutz vor weiterem Auskühlen. Den Körperkern wärmen, Arme und Beine nicht wärmen oder sogar kühlen, damit kein Blut zurückfließt.
- Immer wieder Bewusstsein, Puls und Atmung prüfen.
- Falls notwendig Wiederbelebung (Herzdruckmassage und Beatmung)

Herz-Lungen-Wiederbelebung



RCW-Autorallye 2011

Am 16. Oktober 2011 war es wieder soweit: Insgesamt sechs Teams machten sich zu einer Stadtrundfahrt der besonderen Art auf den Weg. Die erste Herausforderung der diesjährigen RCW-Autorallye ließ dabei nicht lange auf sich warten, denn bereits auf dem Club-Parkplatz musste eine Einparkübung absolviert werden. Danach gingen die Mannschaften im Abstand von wenigen Minuten auf die Strecke. Besonders für das reine Männerteam hielt das Öffnen des Aufgabenpakets eine unerfreuliche Überraschung parat: Ein Schal sollte gehäkelt werden. Zur Verwunderung der übrigen Teammitglieder fand sich jedoch schnell ein Freiwilliger für diese Aufgabe, der sich offensichtlich noch gut an die Grundschulzeit erinnern konnte.

Die Rallye führte die Teilnehmer zunächst zur Sonnenscheinbrennerei und dann weiter über Witten-Heven zum Rathausplatz. Von dort ging es zur Friedenskirche und nach einem kurzen Stopp im Wald in die Nachbarstadt Wetter. Bevor die letzte Übung mit Bobby-Car und rohem Ei am Club erledigt werden konnte, stand für alle Mannschaften ein Besuch des Streichelzoos auf dem Hohenstein an. Während der Fahrt zwischen den einzelnen Aufgaben konnten die Teams nicht nur ihre Allgemeinbildung und ihr RCW-Wissen, sondern auch ihre Englischkenntnisse beweisen.

Beim abschließenden gemeinsamen Grillen wurden die Sieger der diesjährigen RCW-Rallye, Familie Moll, gekürt. Einen besonderen Preis gab es allerdings für das zweitplatzierte Team Breucker/Luka, das im kommenden Jahr die Autorallye ausrichten darf.



Schneller Ulf, Schneller!

Für dieses Jahr gilt ein großer Dank Familie Anding, die im letzten Jahr die Organisationsaufgabe gewonnen hatte und diese mit Bravour gemeistert hat – zum Spaß aller Teilnehmer!

Lahnwanderfahrt am 24/25.9.2011

Am späten Freitagnachmittag (23.9.2011) fuhren wir nach Limburg und erreichten unser Ziel gegen 20.00 Uhr. Übernachtet haben wir mit Luftmatratze/Isomatte und Schlafsack in dem sehr schönen Bootshaus des Limburger Clubs für Wassersport. Besonders der Balkon lud ein, den Abend zu genießen.

Am nächsten Morgen brachen wir um 9:30 Uhr bei leichtem Nebel zur ersten Etappe auf (siehe Foto). Wir waren insgesamt zu sechst (v.l.): Özlem Filiz, Jan Müller, Tobias van Treel, Karsten Rojek (RG Bottrop), Stephan Rojek und Bileam Kirsch. Mit 50 Ruderkilometern und acht Schleusen hatten wir uns für diesen Tag eine gewisse Herausforderung gestellt. Die Verpflegung für die gesamte Fahrt war komplett am Vortag besorgt worden, und so konnten wir an diesem Samstag ohne größere Pausen bis zu unserem Etappenziel durchfahren. Die beiden Boote Puppino und Helenenberg haben sich dabei als ideale Weggefährten erwiesen. Eines der besten Elemente der gesamten Tour war der strahlend blaue Himmel und Temperaturen von über 25 Grad. Bei diesem hervorragenden Spätsommerwetter konnten wir die schöne Landschaft rund um die Lahn bestens genießen.



Recht erschöpft erreichten wir gegen 18 Uhr Bad Ems, wo wir im Bootshaus des Rudervereins Bad Ems ebenfalls eine schöne Unterkunft hatten. Die zweite Etappe am Sonntag mit nur 13 km, aber vier Schleusen war sehr entspannt, und wir erreichten Lahnstein schon gegen 13:30 Uhr. Leider war der Sonntag auch schon unser Abreisetag. Trotz des Gefühls, dass die Tour doch gerade erst richtig begonnen hatte, mussten wir leider schon wieder nach Witten zurückkehren.

Dies taten wir aber mit der festen Absicht, im nächsten Jahr eine längere Tour zu unternehmen, und in der Hoffnung, dann in einer größeren Gruppe unterwegs zu sein. So beispielsweise Ende August 2012 für eine Woche auf der Donau.

Stephan Rojek



Es gibt noch viel zu sehen



24. Weser-Achter 2011

Die traditionelle Ruderwanderfahrt auf der Weser musste im letzten Jahr mangels Beteiligung am vorgeschlagenen Termin abgesagt werden.

Die Vorfreude auf die diesjährige, auf rd. 70 km verkürzte Wanderfahrt war entsprechend groß, besonders bei dem Clübbchen der fünf Ruderkameraden, die in den frühen und späten fünfziger Jahren bereits dem RCW beigetreten waren. Die trafen sich nämlich schon am Freitagabend in Lippoldsberg, um der Leber Gelegenheit zu geben, ihr Handwerk bis zum nächsten Morgen zu erledigen. Und wahrlich: sie hatte was zu tun.

Der Himmel bescherte uns ein einmalig schönes Herbstwetter, so dass es für alle, die im „Ruhr-Taler“ und im „Puppino“ (den hatten wir zusätzlich mit) saßen, eine Lustfahrt wurde.

Erster Abschnitt: vom RV Hann.-Münden bis Kloster Bursfelde, nach einer ewig langen Wartezeit an der Schleuse in Hann.-Münden, Mittagsrast. Dann der zweite Tagesabschnitt, nicht wie geplant zur Fähre nach Lippoldsberg, sondern wegen des Niedrigwassers 1,4 km weiter an den Steg von Bodenfelde. Die Boote haben wir auf der Wiese gelagert und uns auf den Abend im Lippoldsberger Hof gefreut. Der Wirt war auch schon wieder munter und das vorbestellte Essen wie immer gut-bürgerlich, wie man so sagt. Der für alle dann erste gemeinsame Abend wurde feucht-fröhlich, während der Autor dieser Zeilen durch die Nacht nach Hause jagte, um pünktlich am nächsten Morgen unsere Ruderinnen und Ruderer bei den Landesmeisterschaften in Duisburg-Wedau anzufeuern und zu filmen.



Die Ruder halt und Blätter ab!

Sonntagmorgen, dichter Nebel lag auf dem Wasser, als wir in Lippoldsberg den Vierer wieder auf den Hänger luden. Pitze war ja am Vorabend zu den Landesmeisterschaften in Duisburg abgereist, so dass wir gerade noch den Achter besetzen konnten. Auf dem Wasser konnte man sich nur langsam vorantasten, war

doch bei einer Sichtweite von vielleicht 30 m voraus die Strecke sehr nebulös. Eine halbe Stunde langsames vorantasten, dann brach die Sonne durch, und der dampfende Fluß gab seine verzauberten Schönheiten preis. Unterhalb Carlshafen passierten wir das stillgelegte AKW Würgassen mit seinem am Kühlwassereinlauf angebrachten Schild „Elektrische Fischechanlage“. Der Leser sollte unbedingt mal ausprobieren, wie sich die Worte nach dem 3., 5. oder 10. Steinpils aussprechen. Ein interessanter Promilletest.

Mittagsrast auf der Terrasse des Kanuclub Beverungen bei Kuchen, Kaffee oder Weissbier. Dann ab zum Ziel der Reise, dem Ruderverein Höxter. Abridgern, Aufladen, Abreisen nicht ohne das obligatorische Gruppenbild, das leider nicht alle Teilnehmer zeigt. Dabei waren: Dieter Borgmann – Ulrich Gründling – Siegfried Held – Udo Kemmer – Axel Kunde – Ali Müller – Dieter Peters – Anton Schnurr – Dr. Heinrich (Hannibal) Völkman – Frank Weber – Udo Wegermann – Dieter Wenig – Pitze Wilhelm.



Am Ruderverein Höxter von 1896

Tschüss bis zum nächsten Jahr im 25. Weser-Achter.

Peter (Pitze) Wilhelm und Dieter Peters

**In der Saison 2011 wurden im
Ruder-Club Witten insgesamt
104.354 km gerudert**

	Name, Vorname	km
1	Riesselmann, Dominik	3472
2	Delden van, Marcel	2600
3	Viedenz, Anne Josefine	2564
4	Eichholz, Julia	2389
5	Kunde, Axel	2362
6	Zöller, Reinhard	2195
7	Möhlendick, Linda	1979
8	Brune, Charlotte	1636
9	Lukas, Mark	1518
10	Berkemann, Paula Maxi	1399
11	Mezger, Volkhart	1300
12	Raillon, Jacob	1293
13	Wichmann, Nils	1272
14	Pernack, Benedikt	1254
15	Piepel, Karoline	1238
16	Sattler, Maxi	1234
17	Föbinger, Lukas	1201
18	Koch, Lukas	1198
19	Dönhoff, Ulrich	1191
20	Biedermann, Karl	1134
21	Schnurr, Anton	1082
22	Albert, Felix	1074
23	Denkhaus, Hermann	1072
24	Held, Siegfried	1052
25	Schroeder, Matthias	1021
26	Hebestreit, Bärbel	993
27	Kloppenburg, Oskar	924
28	Knoop, Siegfried	917
29	Pernack, Barbara	915
30	Teikemeier, Friedrich	908
31	Köhler, Anna-Lena	882
32	Knoblauch, Frederic	870

33	Grabow, Helmut	854
34	Dönhoff, Fritz-Otto	839
35	Schüler, Helmut	838
36	Breucker, Georg	830
37	Wegermann, Udo	821
38	Olsberger, Helmut	813
39	Boese, Janina	805
40	Baumgart, Denis	795
41	Pilchner, Falk	784
42	Zappe, Ina	778
43	Noblet, Gerhard	736
44	Kunde, Sören	728
45	Wenig, Dieter	728
46	Grabow, Volker	724
47	Luka, Conrad	723
48	Luka, Julia	713
49	Weber, Frank	692
50	Böhme, Johann	669
51	Schroeder, Agnes	662
52	Schroeder, Christoph	648
53	Seiffert, Lotta	643
54	Borgmann, Dieter	642
55	Anding, Leon	631
56	Rodewig, Klaus	630
57	Brück, Hans Wilhelm	615
58	Bogun, Volker	614
59	Rojek, Stephan	611
60	Noll, Horst	609
61	Güthoff, Wilfred	608
62	Mezger, Julia-Leyan	603
63	Swienty, Maik	599
64	Rolf, Mirco	598
65	Seiffert, Heike	585
66	Zeller, Peter	579
67	Breucker, Anke	571
68	Theiß, Elena	562

69	Faissner, Simon	558
70	Vittinghoff, Pia-Maria	554
71	Föbinger, Lina	542
72	Herrmann, Andy	541
73	Dahm, Philipp	533
74	Fingerle, Thorsten	532
75	Senekovic, Lina	501
76	Borchers, Patrick	495
77	Möhlendick, Klaus	485
78	Müller, Jan-Philipp	453
79	Scheffold, Clemens	450
80	Grabow, Guido	411
81	Pilchner, Aiga	406
82	Dönhoff-Hermes, Sigrid	404
83	Sattler, Katharina	404
84	Teschke, Yannik	397
85	Luka, Barbara	395
86	Staab, Philipp	384
87	Limke, Gustav	382
88	Seiffert, Lena	376
89	Möller, Mareen	370
90	Albert, Astrid	362
91	Eichholz, Jonas	362
92	Bunke, Manfred	355
93	Filiz, Özlem	351
94	Hafermann, Karin	351
95	Düchting, Ulrich	339
96	Mannheim, Vera	314
97	Breucker, Manuela	309
98	Bohnhof, Patrick	299
99	Wilhelm, Peter	292
100	Albert, Fabian	285
101	Weihmann, Dieter	280
102	Treel van, Tobias	279
103	Tewes, Lukas	271
104	Brune, Theresa	269

105	Gründling, Ulrich	257
106	Gerlach, Fritz	237
107	Peters, Dieter	236
108	Sucker, Joschi	235
109	Kemmer, Udo	231
110	Möller, Maurice	216
111	Schulz, Janina	211
112	Schulz, Eckhard	207
113	Rodewig, Paul	204
114	Föbinger, Axel	201
115	Hebestreit, Klaus	200
116	Pilchner, Franca	200
117	Cunitz, Günther	199
118	Scheffold, Clara	198
119	Wilhelm, Marita	196
120	Becker, Joana	190
121	Eichholz, Armin	188
122	Nickel, Moritz	185
123	Leitner, Heinz	184
124	Landgraf, Jan	181
125	Pernack, Clemens	179
126	Moll, Jonas	179
127	Bülskämper, Hanna	175
128	Grabow, Irmgard	175
129	Puttlitz, Jörg	174
130	Holzapfel, Björn	172
131	Hensler, Birgit	170
132	Brune, Eva	167
133	Ruppert, Sibylle	166
134	Huben, Birgit	165
135	Grabow, Dorolis	163
136	Timmermeister, Lina Marie	162
137	Hornen, Nicole	162
138	Diecken von, Uwe	161
139	Düchting, Hildegard	161
140	Schmidt, Bettina	160

141	Faber, Oliver	155
142	Faber, Lisa	154
143	Knoop, Ursula	154
144	Kesslau, Norbert	152
145	Rupieper, Svenja	152
146	Föbinger, Regina	151
147	Luplow, Ralph	148
148	Mayer, Andreas	143
149	Tuschen, Ute	143
150	Grabow, Silvia	142
151	Tuschen, Andreas	140
152	Kirsch, Bileam	137
153	Teller, Lara	136
154	Athanasidou, Panagiotis Dimos	131
155	Schulte, Max Leonard	130
156	Sieber, Adrian	124
157	Höpfner, Hannah-Lina	120
158	Heinevetter, Elias	119
159	Schöneberg, Christa	119
160	Seiffert, Anna	112
161	Anastase, Victor	110
162	Nuber, Laurenz	105
163	Breucker, Bianca	102
164	Locher, Gerhard	102
165	Rodewig, Anne	99
166	Stumpp, Raphael	98
167	Berkemann, Heide	95
168	Beine-Seiffert, Bruno	92
169	Böhm, Luisa	92
170	Grabow, Ben	92
171	Diecken von, Kristin	88
172	Nolte-Schulz, Susanne	88
173	Rempe, Andreas	86
174	Landwehr, Lisa	84
175	Landwehr, Nils	84
176	Ruth, Mark	82



Termine 1. Halbjahr 2012

Januar	Tag	Uhrzeit	
RCW	6.		Redaktionsschluss Clubzeitung 1/2012
RCW	7.	19:00	Grünkohlessen des DO-Stammtisch mit Damen
Dortmund	14./15.		Großbootwochenende Junioren B
Februar			
Essen-Kettwig			Indoor-Cup Kinder / Junioren A & B / Senioren
Essen	18.		Talentiade
Dortmund	18./19.		Großbootwochenende Junioren B
März			
RCW	2.	20:00	Mitgliederversammlung
Waltrop	3.		Vorbereitung NRW-Langstrecke, Großboottraining Junioren A & B, Senioren
Oberhausen	11.		Langstrecke Junioren A & B / Senioren
Amsterdam			Head of the River
Dortmund	20./21.		zentraler Ergotest Junioren B
RCW	24.		Clubabend
Berlin-Grünau	31.3.-9.4.		Oster-Trainingslager Junioren A (Team NRW)
RCW	30.3.-13.4.		Trainingslager Kinder
April			
Leipzig	1.		DRV-Langstreckentest
Brandenburg a.d.H.	1.-11.		Oster-Trainingslager Junioren A & B, Senioren
Gent			Regatta Gent / Junioren A & B / Senioren

Wetter-Wengern			DO-Stammtisch Abendwanderung
Köln	14./15.		DRV-Frühstest Test Senioren
in Planung	21./22.		Do-Stammtisch Wanderung
Brandenburg a.d.H.	21./22.		DRV-Frühstest Test Junioren A
Münster	21./22.		Junioren A & B
RCW	28.	10:00	Gelände-, Haus und Bootspflegetag

Mai

RCW	1.	11:00	Anrudern
Oberhausen	1.		Kinderregatta
München	5./6.		1. DRV Junioren Regatta / Junioren A
Bremen	5./6.		Gemischte Regatta / Junioren A & B
Waltrop	12./13.		Kinderegatta
Köln	19./20.		Kölner Junioren Regatta, Junioren A & B
Kettwig	26./27.		Kinderregatta

Juni

Hamburg	1.-3.		2. DRV Junioren Regatta / Junioren A & B
Werder a.d.H.	2./3.		DRV Masters-Championat
Essen-Kupferdreh	7.		Sprintregatta
wird noch ergänzt	7.-10.		AH-Wanderfahrt
Bled	8.-10.		Europameisterschaft Junioren A
Hürth	9./10.		Landeswettbewerb
noch in Planung			Familienwanderfahrt
Essen	21.-24.		Deutsche Meisterschaften U17 / U19 / U23 Junioren A & B / Senioren
Wolfsburg	28.6.-1.4.		Bundeswettbewerb
Bad Lobenstein	29.6.-1.4.		Deutsche Hochschulmeisterschaften / 13. German Masters Open

August

Vorankündigung noch in Planung	11.8. - 19.8.		Donauwanderfahrt
-----------------------------------	---------------	--	------------------