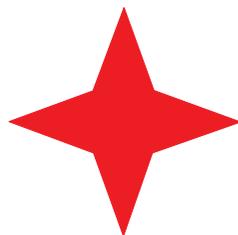


RCW seit 1892

AKTUELL IN WORT UND BILD

Dezember 2013



Ruder-Club Witten

www.ruderclub-witten.de



Die Termine 2014

Alle Terminhinweise sind hinter dem Anschriftenverzeichnis zu lesen.

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

IBAN: DE75 4307 0024 0834 0879 00 BIC: DEUTDEDB430

Spendenkonto des RCW e.V.:

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

IBAN: DE11 4307 0024 0880 5020 00 BIC: DEUTDEDB430

Spendenkonto des Förderkreises RCW e.V.:

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

IBAN: DE95 4306 0129 0006 8777 00 BIC: GENODEM1BOC

Impressum:

RCW-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

Korrektor: Klaus Hebestreit

Anzeigen: Ulrich Gründling, E-Mail: ulrich.gruendling@t-online.de

Druck: Ingo Kathagen - Druck + Verlag, Bommerholzer Straße 59, 58456 Witten,
Tel. 02302 / 3411, E-Mail: info@ikdruck.de

Fotos: Dieter Borgmann, Dieter Peters, Ruth Harzheim, Eltern der Kinderruderer, Pia Vittinghoff

Titelbild: Einsetzen des Achters Ruhr-Taler zur Fahrt in's Ungewisse
Foto: Dieter Peters

Inhalt

	Seite
Grußwort des Vorsitzenden zur Ausgabe 3/2013	4
Aus der Clubfamilie - der Ruderclub gratuliert	6
Unterm Viadukt	7
<u>Ereignisse am RCW</u>	
Allgemeines Wintertraining aller Altersklassen	9
<u>Kinderrudern</u>	
Kinderruderer starten erfolgreich in die Herbstsaison	10
Erfolgreicher Saisonabschluss der Kinderruderer in Mülheim	11
Kindertalentiade in Waltrop	12
Termine zum Kinderrudern 2014	14
<u>Regatten, Feuilleton und Wanderfahrten</u>	
Baltic-Cup in St. Petersburg	15
RCW-Junioren zeigen Stärke bei NRW-Landesmeisterschaft	18
Junioren-Sprintmeisterschaft in Münster	20
Förderlehrgang zum Rudersport-Fertigkeitsabzeichen	22
Wintertraining der Junioren	23
Ein halbes Jahr in Kanada	23
Aus der Geschichte des Ruderclubs, Teil 7	28
<u>Senioren</u>	
AH-Wanderfahrt auf dem Main	32
48. DRV-Wanderrudertreffen	38
26. Weser-Achter	41
<u>Information und Werbung</u>	
RCW-Vortragsabend: Alarmzeichen beim Sport erkennen	46
Der RCW-Shop bietet an	53
Anschriftenverzeichnis	54
Termine 2013 / 2014	56
Annoncen	59

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, geehrte Freunde des Rudersports



Und plötzlich ist es so weit: Das Jahr 2013 neigt sich dem Ende und in wenigen Tagen ist es vorbei. Wie immer gehört es dazu, zum Jahreswechsel Rückschau auf das Vergangene zu halten und wenn es geht, einen Ausblick auf das kommende Jahr zu versuchen.

Obwohl ich kein Freund davon bin mit betrüblichen Dingen zu eröffnen, so möchte ich doch ein paar Worte des Kammers äußern: Wir haben in diesem Jahr zwei Regatten ausgerichtet, ein Clubfest gefeiert und einen Vortragsabend veranstaltet. Obwohl wir über 460 Mitglieder in unseren Reihen haben und damit so viele wie seit Jahren nicht, sind unsere für uns durchgeführten

Veranstaltungen recht spärlich besucht.

Vielleicht sollten wir im Hinblick darauf alle einmal in uns gehen. Die Anwesenheit der Mitglieder des geschäftsführenden oder des erweiterten Vorstands reicht da leider nicht aus. Die Termine waren seit langem bekannt und auch in den Clubnachrichten und im Internet veröffentlicht. Das Clubleben besteht nicht nur aus Rudern und nachfolgendem Duschen sondern auch daraus Veranstaltungen zu besuchen, um so den gesamten Betrieb aufrecht zu erhalten.

So, genug damit. Ich denke, dass sich nun vielleicht der Eine oder Andere ein Herz fasst und insbesondere beim Ergo-Cup am 12.01.2014 in unserem Clubhaus unsere Sportlerinnen und Sportler anfeuern und unterstützen kommt. Dort wird hervorragender Sport geboten! Und dies von Mitgliedern des Clubs, die in der nationalen und zukünftig vielleicht sogar in der internationalen Spitze mitrudern.

Unsere Trainingsabteilung hat nämlich in diesem Jahr mehr als einmal aufgezeigt, dass sie nicht nur in die Entscheidung der Rennen mit eingreifen können, sondern die Entscheidung nur über sie geht.

Im diesjährigen Ruderherbst konnten bei den Landesmeisterschaften in Krefeld, den Deutschen Sprintmeisterschaften in Münster und dem Baltic Cup in St. Petersburg Siege und Podestplätze für den Club errudert werden.

Benedikt Pernack und Jacob Raillon ließen es sich nicht nehmen, auch den schnellsten deutschen Doppelzweier der B-Junioren im Sprint zu stellen, nachdem sie mit Silber und Bronze vom Baltic Cup in St. Petersburg zurückgekehrt waren. Beide bildeten zusammen mit Lukas Föbinger, Philipp Dahm und Steuerfrau Elena Dahm ein schlagkräftiges Quartett mit Steuerfrau, das sich als das

schnellste der Junioren-B Deutschlands über die Kurzdistanz herausgestellt hat. Erfreulich auch das Abschneiden der übrigen Vierer des RCW. Insbesondere harmonieren die Junioren und Juniorinnen des Club offenbar so gut miteinander, dass in den Mixed-Booten auch in diesem Jahr eine Landesmeisterschaft und eine Bronze-Medaille gewonnen wurden.

Nochmals allen Beteiligten einen herzlichen Glückwunsch von dieser Stelle aus. Den Trainern und denen, die geholfen haben, meinen herzlichen Dank im Namen des Clubs.

Vielleicht hat es der eine oder andere gar nicht gemerkt, aber für ein paar Tage Anfang November war der Ruder-Club mit einem Ruderverbot belegt. Einige Bäume im Fahrwasser konnten einem ersten Herbststurm nicht trotzen und drohten, in die Strecke zu stürzen. Peter Wilhelm hat die Koordination übernommen und Dank Herrn Kriebel und seinem Mitarbeiter, sowie Uwe von Diecken, konnte die Gefahr sehr rasch beseitigt werden. Auch hierfür meinen herzlichen Dank.

Persönlich hoffe ich, dass wir auch im kommenden Jahr an die Erfolge der vergangenen Jahre anknüpfen können. Ich bin mir ziemlich sicher, dass alle ihr Bestes dafür geben werden.

Schließlich bleibt mir an dieser Stelle allen Mitgliedern eine besinnliche Weihnachtszeit, ein gutes, gesundes und erfolgreiches Jahr 2014 sowie viele unfallfreie Ruderkilometer zu wünschen.

Maik Swienty



Aus der Clubfamilie

Der Ruder-Club Witten gratuliert herzlich seinen Mitgliedern

Runde Geburtstage kündigen sich bald an

50 Jahre alt werden:

Claus-Christian Albert	20.11.2013
Jochen Dahm	27.11.2013
Oliver Faber	14.02.2014
Mark Rüssler	20.02.2014
René Irmeler	17.03.2014
Axel Föbinger	25.03.2014
Regina Föbinger	09.04.2014

60 Jahre alt werden:

Judith Asbeck	18.11.2013
Eva Peschke-Schmitz	04.03.2014

70 Jahre alt werden:

Prof. Dr. Peter Steinmetz	30.12.2013
Hans-Werner Bastian	27.01.2014

80 Jahre alt werden:

Anna Biedermann	06.01.2014
Albrecht Croon	12.01.2014
Dr. Heinz Völkmann	24.03.2014

Unser auswärtiges Mitglied, Herr Horst Stramka, Mitglied im RCW seit dem 1. Mai 1964, verstarb im Alter von 66 Jahren am 9.10.2013. Der RCW trauert mit seiner Familie um ihn und spricht den Angehörigen sein Beileid aus.

Unterm Viadukt

Fundsachen und letzte Meldungen zum Saisonende 2013 aus dem RCW

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit zwei Jahren erstelle ich nun in Nachfolge von unserem viel zu früh verstorbenen Ruderkameraden Karl Berghoff für Euch (Sie) dieses Heft, das dreimal jährlich zu den prägnanten Terminen im Jahreslauf erscheint:

Anrudern – Saisonmitte in der Ferienzeit – Weihnachtsausgabe

Etlliches hat sich dabei schrittweise verändert. Wir versuchten, „RCW Aktuell“ durch Veränderung der Gestaltung frischer erscheinen zu lassen und gleichzeitig umfangreicher zu bebildern. Letztlich sollte die Lesbarkeit durch die Wahl einer anderen Schrifttype verbessert werden. Die dafür vom Vorstand und etlichen Lesern ausgesprochene Anerkennung zeigte, dass ich mich wohl auf dem rechten Weg bewegte. Preisgünstiger ist das Heft dadurch nicht geworden. Mein Vorschlag gar, die Produktion zu Gunsten von Einsparungen und Online-Auftritt ganz einzustellen, wurde vehement abgelehnt. Jetzt dürfen die Leser dieses Heftes also weiterhin auf ihre drei Ausgaben im Jahr warten, die sie auch bekommen werden.

Mein Dank gilt allen, die mich durch anerkennende Worte, Foto- und Textbeiträge bei der Arbeit unterstützten, stellvertretend hier Mirco Rolf genannt und Ulrich Gründling, der sich fleißig um den Anzeigenteil kümmert und damit eine Teilfinanzierung ermöglicht. Letztendlich auch Dank an unseren Ruderkameraden Klaus Hebestreit, der als Lektor dem orthografischen Müll eine Abfuhr erteilt.

Lange habe ich anstatt der bisherigen Überschrift zum Vorwort der Redaktion: „Zum Heft“, nach einem Pendant gesucht. Künftig erscheint dieser Artikel unter dem Titel: „Unterm Viadukt“. Er soll sich damit mehr vom Grußwort des Vorsitzenden zur jeweiligen Ausgabe unterscheiden. Nachstehend an dieser Stelle noch ein kurzer Bericht über die einhundertjährige Geschichte dieses Bauwerks, das die Landschaft des mittleren Ruhrtals prägt.

Anfang des 20. Jahrhunderts bestimmen die aufblühende Industrie sowie Handel und Gewerbe das Bild des Deutschen Kaiserreichs. Nicht nur der Transport von Gütern aus dem Ruhrgebiet hinein ins Rheinland und nach Süden, sondern auch die immer größere Beweglichkeit der Menschen, Pendler ins Revier, Geschäftsreisende in Kohle und Stahl und letztlich auch Truppentransporte

Richtung Frankreich stehen im Brennpunkt der Politik. – Aufbruch in eine neue Zeit!

Der Preußische Landtag bewilligt fast 23 Millionen Goldmark zur Errichtung einer Bahnlinie von Witten über Hagen (einen damals wichtigen Eisenbahnknotenpunkt mit Anschluss an den Rhein) weiter nach Schwelm. Zwischen Mai 1913 und Juli 1916 entsteht der Viadukt, der den Mühlengraben der Bredtschen Spatenfabrik, den Ruhrdeich und die Ruhr von Witten nach Bommern mit 20 Bögen überspannt. Übrigens nicht aus Stein. Die Brücke ist nicht gemauert, sondern ein Betonbauwerk. Und wie schon heute bei Großbauwerken, so protestierte die Bevölkerung schon damals lautstark gegen die Verschandelung der Landschaft. Diesem Protest ist die abschließende Verkleidung des Betons mit Natursteinen zu verdanken.

Doch der erste Weltkrieg und die anschließende Ruhrbesetzung durch die Franzosen verzögerten den weiteren Streckenausbau. Erst im Jahre 1926, nach Abzug der Besatzungsmächte, wird auf dem Abschnitt von Witten nach Hagen-Vorhalle der Güterverkehr aufgenommen, und ab 1934 rollen die Züge bis nach Schwelm. Im April 1945 steht die Brücke vor der sofortigen Sprengung, um den Einmarsch der Amerikaner (die über Bommern Richtung Rheinland marschierend bestrebt waren, den Ruhrkessel aufzurollen) aufzuhalten. In wirklich letzter Sekunde, die Ladungen waren schon gesetzt, verhindern dies Eisenbahner, indem sie das Sprengkommando zu einer Brückenblockade mit zwei entgleisten Lokomotiven überreden können. Die Amerikaner zogen in der Folge über Wengern nach Bommern ein. Die Sprengung wäre sinnlos gewesen.

1979 wird der öffentliche Personenverkehr nach Schwelm eingestellt, und 1986 kommt auch der Personennahverkehr auf der Strecke Witten Hbf.-Wengern Ost-Hagen.

Gefunden haben sich übrigens inzwischen unterm Viadukt 469 Mitglieder im RCW, 53 mehr als 2013, von denen einige aber noch bis Jahresende den Verein verlassen wollen. Überlegt es Euch noch einmal, die Gemeinschaft wird immer stärker.

Redaktionsschluss für die erste Ausgabe zum Anrudern im Mai 2014 ist voraussichtlich der 6. April 2014 (Änderung vorbehalten).

Liebe Grüße, ein gesegnetes Weihnachtsfest
und ein erfolgreiches Wintertraining
wünscht die Redaktion von RCW-Aktuell

Dieter Peters

Allgemeines Wintertraining aller Altersklassen v. 1.11. – 30.3.2014

Gruppe	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Betreuer
Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)	9-14			17.00 - 18.30 Ruhr-Gym Anfänger					Agnes Schroeder Helke Seiffert Susanne Kassler Anke Breucker Heide Berkemann
Kinder (Regatta)	11-14		Trainings- ruderer 17.30 - 18.45 AMG gem. Eint.			Trainings- ruderer 16.30 - 18.00 RCW gem. Eint.		11.00 - 13.00	Uwe von Diecken Krinin von Diecken Lena Seiffert
JuniorInnen SeniorenInnen (Regatta)	15-18 über 18	17.30-19.30 Krafttraining Patrick	18.00 - 19.15 Laufen, Ergo Marcel	18.00 - 19.30 Turnhalle Patrick	17.00 - 19.00 Krafttraining Christoph	18.00 - 19.30 Laufen, Ergo Fabienne	10.00 - 12.30 14.30 - 17.00 Rudern Ruth, Matle	10.00 - 12.30 Rudern Ruth	Ruth Harzheim Matle Huben Patrick Landefeld Fabienne Andree Marcel van Delden Christoph Schroeder
Masters (Regatten)	ca. über 30		19.15 - 20.15 Kraftraum		19.00 - 20.30 Kraftraum			10.00 - 12.00	Udo Wegemann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	Frauen 10.00 - 12.00 Anke, Agnes	gemischt 20.15 - 21.30 Kraftraum Anke, Volker		07.00 - 09.00 Stephan (nach Absprache)			12.00 - 14.00 Stephan (nach Absprache)	Anke Breucker Agnes Schroeder Volker Grabow Stephan Rojek
Frauen/ Männer/Paare (auch Anfänger)	alle		gemischt 10.00 - 11.30 Helmut	18.30- 21.30 RuhrGym Gerd/Siegfried				Männer 10.00 - 12.00	Helmut Grabow Siegfried Held Gerd Pateisky
RBL-Achter		Krafttraining 19.00 - 20.30		Krafttraining 18.30 - 20.30			10.00 - 12.00		Thorsten Fingerle Henning Sandmann
Schulen Ruhrgymnasium		Schulrudern 15.00 - 16.30	Schulrudern 13.30 - 15.00 15.00 - 16.30	Schulrudern 13.30 - 15.00 15.00 - 16.30	Schulrudern 13.30 - 15.00 15.00 - 16.30	Ruder AG (am RCW) 15.00 - 16.30 Schulrudern 13.30 - 16.30			Uwe von Diecken (Ruder AG) Klaus Ockelburg (Schulrudern)

In den Schulferien gibt es keine Betreuung der Anfängerguppen! Abweichungen können im Vorfeld abgesprochen werden.

Kinderruderer starten erfolgreich in die Herbstsaison

Erste Regatta der Herbstsaison in Limburg sicherte 20 Siege

Die Kinderruderer des Ruder-Club Witten haben nach der Sommerpause so weitergemacht, wie sie davor aufgehört haben: Sie sind der Konkurrenz davon gerudert. Auf der ersten Regatta der Herbstsaison in Limburg am 7. und 8. September sicherte sich der Wittener Rudernachwuchs bei durchweg schönem Wetter insgesamt 20 Siege auf der 500-Meter-Kurzstrecke.

Besonders erfolgreich aus Wittener Sicht waren Marie Treppke, Lukas Tewes, Simon Schlott und Moritz Nickel, die alle ihre Rennen gewinnen konnten. Marie Treppke (Jahrgang 2001) war zweimal im Einer die Schnellste und sicherte sich zusammen mit Anna Theiß den Sieg im Doppelzweier.

Die beiden Jungen des Jahrgangs 1999 waren ebenfalls zweimal im Einer siegreich. Zusammen mit Conrad Luka und Niklas Eichholz gewannen Simon Schlott und Moritz Nickel auch deutlich das Rennen im Doppelvierer.

RCW-Leichtgewichtsrunderer Lukas Tewes (Jahrgang 2000) ruderte neben zwei Einer-Siegen sowohl mit Paul Rodewig (1999) als auch mit Victor Anastase (2000) als Erster im Leichtgewichts-Doppelzweier über die Ziellinie.

Mit insgesamt drei Siegen war Elena Dahm (Jahrgang 2001) sehr erfolgreich. Eine technisch sehr gute Vorstellung zeigten Kimia Heydari, Katharina Sattler, Franca Pilchner und Viktoria Schulze-Lammers mit einem Start-Ziel-Sieg im Mädchen-Doppelvierer Jahrgang 2000.

Gute zweite Plätze erreichten Luisa Teller (1999) und Hanna Dzierma (2001).

Für Jochen Dahm war die Regatta auf der Lahn eine Premiere. Bei seinem ersten Regattastart ruderte er zusammen mit Klaus Rodewig und den beiden RCW-Trainerinnen Lena Seiffert und Kristin von Diecken im Master-Mixed-Doppelvierer auf Rang zwei.

In drei Wochen geht es für das RCW-Kinderteam in Mülheim an der Ruhr weiter. Dort erwartet sie das volle Programm aus Slalom, Lang- und Kurzstrecke

Mirco Rolf



Erfolgreicher Saisonabschluss der Kinder- ruderer in Mülheim am 28./29.9.

Ein letztes Mal in dieser Saison hieß es „Achtung – Los“ für das Kinderteam des Ruder-Club Witten. In Mülheim an der Ruhr maßen sich die Schützlinge von Uwe von Diecken, Lena Seiffert und Kristin von Diecken noch einmal mit der NRW-Konkurrenz. Dass sie zu den Besten im Land gehören, unterstrichen sie dabei mit 29 Siegen erneut eindrucksvoll. Auf dem Programm standen neben der 3000-Meter-Langstrecke und der 500-Meter-Kurzstrecke ein Slalom sowie – als besonderes Highlight – ein Staffel-Rennen.

Eine überzeugende Vorstellung bei ihrem letzten Einsatz auf einer Kinderregatta zeigten die Jungen des ältesten Jahrgangs (1999). Conrad Luka, Niklas Eichholz, Simon Schlott und Moritz Nickel erruderten im Doppelvierer zwei überlegene Siege. Sowohl auf den 3000 als auch den 500 Metern waren sie das schnellste der vier gestarteten Boote. Auch in der abschließenden Doppelzweier-Staffel hatte das Quartett zusammen mit Paul Rodewig und Lukas Tewes die Nase vorn. Nach den drei 500-Meter-Strecken hatten das Wittener Team eine gute halbe Bootslänge Vorsprung vor der Staffel aus Mülheim.

Bei den Slalom-Rennen überzeugten vor allem Victor Anastase, Kimia Heydari und Elena Dahm. Sie ruderten und wendeten ihr Boot am schnellsten durch den Parcours und bekamen so eine Medaille umgehängt.

Besonderen Grund zur Freude hatten daneben Isabella Kalin, Alina Schnupf, Luisa Teller und Dennis Kreuzburg. Sie feierten am Wochenende ihre ersten Regattasiege. Isabelle Kalin (Jahrgang 2002) war dabei im Mädchen-Doppelvierer zusammen mit Elena Dahm, Marie Treppke und Marlene Anastase auf Lang- und Kurzstrecke erfolgreich. Das Trio Alina Schnupf, Luisa Teller und Dennis Kreuzburg (alle Jahrgang 1999) sicherte sich mit einer sehr guten Leistung eine Medaille in der Einer-Staffel.

Insgesamt am erfolgreichsten waren Marlene Anastase, Elena Dahm, Niklas Eichholz, Moritz Nickel, Victor Anastase, Lukas Tewes und Paul Rodewig. Sie steuerten in unterschiedlichen Mannschaftskombinationen und Bootsklassen jeweils vier Siege zum hervorragenden Gesamtergebnis des Wittener Rudernachwuchses bei.

Mit der Regatta in Mülheim endet für das Kinderteam eine – wieder einmal – beeindruckend erfolgreiche Rudersaison. Während die Ruderer des Jahrgangs 1999 am kommenden Wochenende Regattaluft bei den Junioren schnuppern, richtet das Trainerteam den Blick schon auf die Vorbereitung der Jahrgänge 2000 und jünger für das kommende Jahr.

Mirco Rolf

Kindertalentiade in Waltrop

- diesmal nur der 2. Platz

Mit 22 Aktiven waren wir am ersten November-Wochenende zur Kindertalentiade nach Waltrop gefahren, an der insgesamt fast 200 Kinder aus den NRW-Rudervereinen teilnahmen. Diese Talentiade ist der erste Teil der „Winterübungen“ und wird mit der Talentiade am 2. März 2014 in Essen zusammen zum Talentiadepokal gewertet, den der RCW im vergangenen Jahr gewinnen konnte. So gingen wir in Waltrop als „Titelverteidiger“ an den Start. Leider mussten wir krankheitsbedingt auf Franca Pilchner, Kimia Heydari und Viktoria Schulze-Lammers verzichten, die im Mädchen-Jahrgang 2000 im letzten Jahr immer für Top-Platzierungen gesorgt hatten. So mussten wir bereits zu Beginn, dass es ganz schwer würde, wieder eine Top-Platzierung zu erreichen, waren doch der TVK Essen und insbesondere der Veranstalter aus Waltrop mit einer größeren Zahl Kinder am Start als wir.



Die teilnehmenden Kinder in Waltrop

Insgesamt galt es, zehn Aufgaben zu bewältigen: Pedalofahren, Kisten stapeln, Luftballonlauf, Ergometerrudern, Basketballparcour, Seilchenspringen, Hindernislauf, Laufen mit Sortieren, Sprossenwandklettern und ein Wissensquiz.

Insgesamt drei Podestplätze konnten die Wittener erringen:

1. Platz: Clemens Pernack (2002)

2. Platz: Elena Dahm (2001)

3. Platz: Lukas Tewes (2000)

Für Clemens Pernack gab es neben der Siegerurkunde ein „Waltrop-Gewinner-T-Shirt“. Weitere gute Platzierungen erzielten Louise Weinhold (2001) als Vierter und Finn Pilchner (2003) als Fünfter.



Stolze Sieger: Clemens Pernack



und Elena Dahm

Die Gesamtwertung ging mit fast 50 Punkten Vorsprung nach Waltrop. Der RCW erreichte den 2. Platz knapp vor dem TVK Essen.

Uwe von Diecken



Termine zum Kinderrudern 2014

Liebe Kinder, liebe Eltern,

für das Jahr 2014 bitten wir, für das Kinderrudern folgende Termine fest vor-
zumerken:

Datum	Ort	Veranstaltung	Bemerkung	
Januar	12.	RCW	Ergo-Cup	Alle Kinder u. Eltern ab 14 Uhr
Januar		Martmöller- Gymnasium	Sportuntersuchung	Alle Regattaruderer
Februar	2.	Kettwig	Indoor-Cup	Jg. 2000-2002, ggfs. Anfeuern
Februar	28.	Witten	Sportehrung	Gemäß Einladung der Stadt
März	2.	Essen	Talentiade	Alle Kinder
April	11.-25.	RCW	Trainingslager	Jahrgänge 2000 bis 2002
Mai	1.	Witten	Anrudern	Alle Kinder
Mai	3.	Hürth	Regatta	Jahrgänge 2000-2002
Mai	17.-18.	Waltrop	Ki-Regatta	Jahrgänge 2000-2003
Mai/Juni	31.5.-1.6.	Kettwig	Ki-Regatta	Jahrgänge 2000-2003
Juni	14.-15.	Witten	Landeswettbewerb	Jahrg. 2000-02 n. Qualifikat.
Juli	3.-6.7.	Rüdersdorf	Bundeswettbewerb	Gemäß Qualifikation
August	30/31	Bo-Wit	Regatta	alle Jahrgänge
September	6.-7.	Limburg	Regatta	Jahrg. 2000-02, Übernachtung
September	27.-28.	Mülheim	Ki-Regatta	Alle
Oktober	4.-5.	Hürth	Regatta (Landesm.)	Nur Jahrgang 2000
November		Waltrop	Talentiade	Jahrgänge 2001-2006

Bitte informieren sie uns rechtzeitig, falls eines der Kinder an einem der Termine verhindert sein sollte. Die jeweiligen Meldungen erfolgen ca. drei Wochen vor der Regatta, und das Meldegeld muss dann auch entrichtet werden.

Für die Regatta in Limburg (Übernachtung) erfolgt die Quartierbestellung bereits im Dezember. Bitte umgehend Uwe informieren, falls die Teilnahme nicht möglich ist.

Bitte unterstützen sie uns auch im kommenden Jahr wieder durch das Mitfahren zu den Regatten.

Vielen Dank im Voraus und viel Erfolg für 2014! Sie erreichen uns unter:

Uwe: 0173 5785001 , privat 02302 - 22061

Lena: 0171 7007471, priv. 02302 - 1694855

Kristin: 0176 62543335, priv. 02302 - 1787039

Baltic-Cup in St. Petersburg

Silber und Bronze für Jacob Raillon und Benedikt Pernack

Im Juni war die Freude bei Jacob Raillon und Benedikt Pernack riesig groß. Die beiden Talente des Ruder-Clubs Witten setzten sich bei der Deutschen Jugendmeisterschaft im Doppelzweier der B-Junioren (Altersklasse U 17) durch. Der Lohn war nicht nur eine Goldmedaille, sondern auch die Nominierung für das deutsche Nationalteam für den Baltic-Cup (vom 27. bis 29. September 2013) – ein Kräftemessen der schnellsten Juniorenboote aus den Ostseeanrainerstaaten.

Nun ist es soweit: Die Taschen sind gepackt und das Boot ist verladen. Für die beiden Wittener kann es endlich in Richtung St. Petersburg losgehen. Dort wird in diesem Jahr der Baltic-Cup ausgetragen. Wie auch auf nationaler Ebene treten die RCW-Ruderer im Junioren-Doppelzweier an. Nach Russland müssen sie jedoch nicht alleine reisen. Auch RCW-Cheftrainerin Ruth Harzheim hat sich mit ihren Schützlingen am Mittwoch (25. Sept. 2013) mit dem Zug auf den Weg nach Berlin gemacht, um von dort aus mit der deutschen Mannschaft nach Russland zu fliegen. Ruth Harzheim wurde vom Deutschen Ruderverband offiziell als Bootstrainerin für den Doppelzweier nominiert. Zwar sind die beiden U-17-Ruderer des RCW hoch motiviert, doch die Erwartungen sind aufgrund von Krankheitsausfällen im Vorfeld und den damit verbunden



Regattastrecke am Hafen von St. Petersburg

nicht optimalen Trainingsbedingungen gedämpft. Aus Sicht der Trainerin Ruth ist es vor allem wichtig, dass sich die beiden jetzt nicht nur auf das Ergebnis konzentrieren, sondern auch darauf, internationale Erfahrungen zu sammeln und das besondere Flair eines solchen internationalen Regattawochenendes zu genießen.

Ein nahezu perfektes Wochenende liegt dann am 27. – 29. September hinter den beiden Wittener Rudertalenten. Von Freitag bis Sonntag fand dieser Vergleichswettbewerb der Ostseeanrainerstaaten in St. Petersburg statt. Mit einer Klasse-Leistung sicherte sich das Wittener Duo dabei die ersten internationalen Medaillen. Im 10-Boote-Feld des Doppelzweiers gewannen sie Silber über die 1000-Meter-Strecke sowie Bronze im 500-Meter-Sprint.

Dabei ging es aus Sicht von RCW-Trainerin Ruth Harzheim, die ihre Schützlinge nach Russland begleitete, bei dem ersten Auftritt der Wittener im Nationaldress vor allem darum, internationale Erfahrung zu sammeln und das Flair der Regatta zu genießen. Dass es keine Regatta wie jede andere werden würde, wurde der Wittener Delegation schnell klar. Während die deutsche Mannschaft in Berlin in den Flieger stieg, waren die Boote auf dem Landweg unterwegs. An der russischen Grenze wurde der Tross jedoch stundenlang aufgehalten, so dass die Boote erst kurz vor den ersten Rennen in St. Petersburg eintrafen und am Freitag in Leihbooten trainiert werden musste. Am Samstag ging es deswegen bereits früh morgens zur Strecke, um die Boote für den Vorlauf auf der ersten Rennstrecke über 1000 Meter vorzubereiten. Trotz der Hektik blieben die beiden Wittener cool und sicherten sich einen souveränen Vorlaufsieg vor dem Boot aus Dänemark.



Benedikt Pernack und Jacob Raillon auf dem Weg zum Sieg...

Für sie ging es damit ins A-Finale und den Kampf um die Medaillen. Gegen die Boote aus Russland, Polen und erneut Dänemark zeigten Jacob und Benedikt eine sehr gute Leistung. Zwar mussten sie die polnische Crew ziehen lassen, hatten die restliche Konkurrenz jedoch im Griff und sicherten sich so völlig verdient die Silbermedaille – ihre erste Medaille auf internationalem Parkett.

Doch für die beiden erfolgshungrigen Wittener war dies noch nicht genug. Nach einer abendlichen Bootstour zur Entspannung wurden am Sonntag noch die Medaillen auf der 500-Meter-Sprintstrecke vergeben. Im Vorlauf bewiesen die beiden erneut ihre Stärke und verwiesen die Boote aus Dänemark und Litauen auf die Plätze zwei und drei. Nach dem Rennen mussten sie schnell zurück zum Hotel, Koffer packen und auschecken, um knapp zwei Stunden nach dem Vorlauf schon wieder im Finale an den Start zu gehen. Auch hier war das Team aus Polen das Maß der Dinge. Hinter Russland kamen Benedikt und Jacob auf Rang drei ins Ziel. Der Lohn: internationale Medaille Nummer zwei.



... und mit Sieger-Rose wieder zurück

Nach Meinung von Trainerin Ruth war das eine perfekte Ausbeute, da Jacob in der Vorbereitung krankheitsbedingt längere Zeit pausieren musste, die beiden jedoch trotzdem nahtlos an ihre Top-Leistungen aus dem Frühjahr anknüpfen konnten. Den Auftrag, erste internationale Erfahrung zu sammeln, haben die beiden Wittener in jedem Fall erfüllt - herzlichen Glückwunsch!

Mit ihren beiden Medaillen haben die RCW-Ruderer auch maßgeblich dazu beigetragen, dass die deutsche Mannschaft die Gesamtwertung der Nationen beim Baltic Cup gewinnen konnte.

Jacob Raillon und Mirco Rolf



RCW-Junioren zeigen ihre Stärke bei der NRW-Landesmeisterschaft

Fortsetzung einer Erfolgsgeschichte des RC-Witten

Die Erfolgsgeschichte dieser Saison ist für den Ruder-Club Witten um ein Kapitel reicher geworden. Bei der nordrhein-westfälischen Landesmeisterschaft auf dem Elfrather See in Krefeld (5./6. Oktober) sicherte sich der Wittener Rudernachwuchs einen Titel und fünf weitere Treppchenplätze. Der Sprung nach ganz oben gelang dem Mixed-Doppelvierer der U17-Junioren mit Elena Theiß, Melanie Hummitzsch, Lukas Föbinger, Jacob Raillon und Steuerfrau Lotta Seiffert im letzten Rennen der Regatta.

Zuvor hatten die Wittener mit fünf Vize-Titeln gleich mehrfach knapp den Sieg verpasst. Umso größer waren die Freude und Erleichterung bei den beiden RCW-Trainern Ruth Harzheim und Malte Huben darüber, dass es am Ende doch noch mit der Siegermedaille geklappt hat.

Das Quartett mit Jacob Raillon, Lukas Föbinger, Melanie Hummitzsch und Elena Theiß ruderte unter dem Kommando von Lotta Seiffert vom Start weg ein sehr gutes Rennen. Über die 1000 Meter lange Strecke erarbeiteten sie sich kontinuierlich einen Vorsprung, den sie bis zum Ziel auf eine gute Bootslänge ausbauen konnten. Das Boot aus Waltrop auf Rang zwei hatte letztlich keine Chance, das Team von der Ruhr noch abzufangen.

In Krefeld waren es vor allem die B-Juniorinnen und B-Junioren des RCW, die für gute Platzierungen sorgten. Pech hatte allerdings der Junioren-Doppelvierer. Jacob Raillon, Lukas Föbinger, Benedikt Pernack und Philipp Dahm ruderten nach gutem Start mit einer halben Bootslänge an der Spitze des Feldes. Rund 30 Meter vor dem Ziel führte der Verlust eines Ruders durch einen „Krebs“ zum Stillstand des Bootes. Die Gegner aus Essen nutzten ihre Chance und zogen an den Wittenern vorbei. Das RCW-Team, das schon wie der sichere Sieger aussah, musste sich mit dem in diesem Fall absolut undankbaren Silberrang begnügen.

Besser lief es für die Wittener im Kleinboot. In den Einer-Rennen qualifizierten sich Barbara Pernack und Lukas Föbinger sicher für die Finalläufe und ruderten dort jeweils auf den silbernen Rang zwei. Der Sprung ins Einer-Finale gelang daneben auch Melanie Hummitzsch und Philipp Dahm. Sie kamen beide als sechste ins Ziel – bei der starken Konkurrenz ein Achtungserfolg für die RCW-Nachwuchstalente.

Mit dem gleichen Ergebnis überquerten auch Philipp Dahm und Jacob Raillon

im Doppelzweier die Ziellinie. Gegen die starke Konkurrenz konnte sich das Duo lange sehr gut halten, musste aber am Ende das Boot aus Essen ziehen lassen. Das drittplatzierte Boot aus Hamm hatte jedoch keine Chance, an die Wittener heranzukommen.

Silbermedaille Nummer fünf sicherte sich der Junioren-A-Doppelvierer (U19). Vom Start weg fanden Nils Wichmann, Oskar Kloppenburg, Benedikt Pernack und Lukas Föbinger gut ins Rennen und zeigten eine hervorragende Leistung. Am Ende reichte es gegen das Boot aus Leverkusen denkbar knapp nicht zum Sieg. Trotzdem ist Platz zwei für das im Vergleich junge Quartett ein sehr gutes Ergebnis.

Ebenfalls zufrieden sein können Oskar Kloppenburg und Nils Wichmann mit ihrem Rennen im Doppelzweier. Hier ruderten die beiden A-Junioren auf Rang vier ins Ziel. An gleicher Position überquerte auch der Senioren-Doppelvierer mit Patrick Landefeld, Marcel van Delden, Dominik Riesselmann und Christoph Schroeder die Ziellinie. Auf Rang fünf ruderten der Senioren-Mixed-Doppelvierer mit Fabienne Andree, Anne Viedenz, Marcel van Delden und Christoph Schroeder sowie Marcel van Delden und Patrick Landefeld im Doppelzweier. Nils Wichmann sicherte sich zudem noch einen sechsten Platz im Junioren-A-Einer.

Bereits am kommenden Wochenende, 12./13. Oktober, steht für das RCW-Team der abschließende Höhepunkt der Herbstsaison auf dem Programm. Bei der Deutschen Sprintmeisterschaft wird in Münster um Meisterehren auf der 500-Meter-Kurzstanz gesprintet. Die Erfolgsgeschichte dieser Saison soll dann auf dem Aasee einen glanzvollen Abschluss finden.

Mirco Rolf



Junioren-Sprintmeisterschaft 14.10.2013

2-fach Gold und 2-fach Bronze für den RCW bei Deutscher Sprintmeisterschaft in Münster

Nach dem vergangenen Wochenende stand es fest: Es geht immer noch besser!

Die Junioren des RCW haben einer grandiosen Saison die Krone aufgesetzt und sich bei der letzten Regatta der Saison, der Deutschen Sprintmeisterschaft, zwei weitere nationale Titel gesichert. Darüber hinaus erkämpften sich die Wittener auf der 350-Meter-Sprintstrecke in Münster auch noch zwei Bronzemedailen. Eine beeindruckende Bilanz, mit der RCW-Cheftrainerin Ruth Harzheim bei ihrem letzten Einsatz zusammen mit Co-Trainer Malte Huben vollkommen zufrieden sein konnte.

Eine Klasse Leistung zeigten die B-Junioren Philipp Dahm, Lukas Föbinger, Benedikt Pernack und Jacob Raillon im Doppelvierer der U17-Klasse. Bereits am Samstag gelangen dem Quartett unter dem Kommando von Steuermann Paul Rodewig ein ungefährdeter Vorlaufsieg und damit die Qualifikation für das Finale auf dem Münsteraner Aasee. Dort warteten mit Essen und Kassel zwei starke Gegner auf das Wittener Team, das mit Elena Dahm als Steuerfrau an den Start ging. Im Finale ließen die RCW-Ruderer allerdings nichts anbren-



*Gold für die Mannschaft von der Ruhr
v.l.n.r.: Jacob Raillon –
Benedikt Pernack – Lukas Föbinger –
Philipp Dahm und
Steuerfrau Elena Dahm ...*

nen und ruderten vorneweg. Im Ziel hatten Jacob Raillon, Benedikt Pernack, Philipp Dahm, Lukas Föbinger und Steuerfrau Elena Dahm 0,29 Sekunden Vorsprung auf Essen. Doch die knappe Führung reichte aus: Gold für die Mannschaft von der Ruhr.

Titel Nummer Zwei erruderten Benedikt Pernack und Jacob Raillon. Für die beiden RCW-Talente nimmt damit eine traumhafte Saison im Doppelzweier ein goldenes Ende. Nachdem sich das Duo im Sommer schon den Meis-

tertitel auf der 1.500-Meter-Strecke gesichert hatte, waren sie nun auch im Sprint die schnellsten B-Junioren in Deutschland. Die ärgsten Konkurrenten im Kampf um den Titel kamen vom Team Nord-West und aus Waiblingen. Den Sieg der beiden inzwischen auch international erfahrenen Wittener konnten sie jedoch nicht ernsthaft gefährden. Am Ende ruderten Jacob Raillon und Benedikt Pernack mit einem Vorsprung von sieben Zehntelsekunden über die Ziellinie.

Eine ebenso überzeugende Vorstellung zeigte der Mixed-Doppelvierer mit Barbara Pernack, Melanie Hummitzsch, Friedrich Teikemeier, Philipp Dahm und den Steuerleuten Paul Rodewig (Samstag) und Elena Dahm (Sonntag). Ihnen gelang die sichere Finalqualifikation mit einem Vorlaufsieg am Samstag. Im Finale mussten sie zwar die Teams aus Essen und Dortmund ziehen lassen, das Boot aus Waltrup konnte sie aber auf Distanz halten. Völlig verdient legte das Wittener Quartett damit am Siegersteg an und nahm die Medaillen in Empfang.



*...und Bronze für Barbara Pernack –
Melanie Hummitzsch – Friedrich Teikemeier –
Philipp Dahm mit Steuerfrau Elena Dahm*

Auch bei den A-Junioren (U19) gelang dem Wittener Doppelvierer der Sprung aufs Siegerpodest. Nils Wichmann und Patrick Bohnhof stiegen zusammen mit Friedrich Teikemeier und Lukas Föbinger für den RCW ins Großboot. Nach Platz drei im Vorlauf musste die Mannschaft den Umweg über den Hoffnungslauf ins Finale nehmen. Mit einem Sieg im Hoffnungslauf gelang dies den Wittenern allerdings souverän, sodass dem Kampf um die Medaillen nichts mehr im Wege stand. Hierbei musste der Vierer von der Ruhr zwar die Boote aus Leverkusen und Krefeld vorbeilassen, konnte aber die Essener abhängen und Platz drei sichern.

Das Treppchen knapp verpasst hat der Wittener Mixed-Doppelvierer der Senioren. Fabienne Andree, Anne Viedenz, Christoph Schroeder und Marcel van Delden kamen hinter Krefeld, Bremen und Heidelberg auf Rang vier ins Ziel.

Ebenfalls im Finale ruderte der Junioren-A-Doppelzweier mit Nils Wichmann und Patrick Bohnhof. Sie hatten sich über einen zweiten Platz im Hoffnungslauf für den Endlauf qualifiziert. Hier ruderte das Duo am Ende als sechstplatziertes Boot ins Ziel.

Mit einem besonders großen Starterfeld bekam es der Männer-Doppelvierer mit Patrick Landefeld, Dominik Riesselmann, Christoph Schroeder und Marcel van Delden zu tun. Im Halbfinale lagen alle sechs Boote innerhalb von 1,5 Sekunden, wobei das RCW-Team den Sprung ins A-Finale verpasste. Am Ende landete die Mannschaft auf Platz zehn. Auf den selben Rang ruderten Marcel van Delden und Patrick Landefeld auch im Doppelzweier.

Im Doppelzweier der B-Juniorinnen verpassten Barbara Pernack und Melanie Hummitzsch mit Platz drei im Hoffnungslauf ganz knapp den Sprung ins Finale. Für die Junioren und Senioren des RCW endet mit der Sprintmeisterschaft eine außerordentlich erfolgreiche Saison, in der die Aktiven von der Ruhr zahlreiche Titel und Medaillen eingesammelt haben. Im kommenden Winter werden sie nun daran arbeiten, den Grundstein für die nächste Saison zu legen, um an die Erfolge anknüpfen zu können.

Mirco Rolf



Rudersport-Fertigkeitsabzeichen

Kimia Heydari und Katharina Sattler beim Förderlehrgang der Deutschen Ruderjugend in München

Für die beiden RCW-Talente Katharina Sattler und Kimia Heydari ging es vom 19. bis zum 26. Oktober nach München. Aufgrund ihrer hervorragenden Leistung auf der Langstrecke beim diesjährigen Bundeswettbewerb sind die beiden für den Förderlehrgang der Deutschen Ruderjugend nachnominiert worden.

Hier berichtet Kimia von der Lehrgangs-Woche im Süden:

Am Samstagmorgen ging es zusammen mit Katharina Sattler mit Flugzeug und S-Bahn nach München. Das Zurechtfinden klappte gut, so dass wir pünktlich

im Hausblock an der Olympiastrecke ankamen. Fotos wurden gemacht, die Zimmer wurden verteilt, und bei den Kommunikationsspielen am Abend lernte sich die ganze Gruppe besser kennen.

Das Ruder-Training in den jeden Tag wechselnden Bootsklassen klappte gut und machte auf dem schönen Wasser der Olympiastrecke sehr viel Spaß. Eines der Highlights war das Rudern am Starnberger See. Trotz schlechten Wetters war das Rudern eine besondere Erfahrung. Nach dem Rudern aßen wir im Essensraum des Ruderclubs.

Jeden Tag bekamen wir Theoriestunden für die Abschlussprüfung, das Rudersportfertigungsabzeichen. Das Lernen für den Tag der Prüfung erwies sich als hilfreich, und bis auf zwei Jungen schafften alle die Prüfung.

Am Abend saßen wir zusammen, spielten Spiele oder waren oft auch in der Turnhalle neben den Hausblöcken. Danach hatten wir Freizeit und waren auf unseren Zimmern. Der Ausflug in die Münchener Innenstadt war aufregend und lustig. Es wurden Gruppen gebildet und ein Tauschspiel gespielt. Wir sollten in die Stadt gehen und einen Teebeutel immer weiter gegen höherwertige Sachen eintauschen. Am Ende hatten wir Stifte, Taschen, Socken, Anhänger, Poster und vieles mehr.

Am vorletzten Tag ging es in den Olympiapark, wo wir eine Führung hatten. Wir hatten viel Spaß und haben viele Fotos gemacht. Das Essen war abwechslungsreich, jedoch nicht sehr lecker. Den ganzen Tag über wurde uns jedoch noch Obst angeboten.

Die jeden Morgen ausgehängten „Lehrgang News“ brachten uns mit äußerst kreativen Stories zum Lachen. Durch die Video-Analyse lernten wir aus unseren Fehlern und sahen unsere Schwierigkeiten nochmal genau und konnten dies notieren. Der Abschlusswettkampf war eine Staffel mit Rollauslegern, es war sehr spaßig und sah in den bunten Booten auch sehr wackelig aus.

Insgesamt war der Lehrgang für mich wie für Kathy eine tolle Erfahrung, die wir gerne wiederholen würden.

Kimia Heydari



Wintertraining der Junioren

Das Wintertraining der Junioren wird ab sofort von einem bewährten Trainerteam übernommen: Fabienne Andree, Ruth Harzheim, Marcel van Delden, Malte Huben Patrick Landefeld und Christoph Schroeder werden sich um die Saisonvorbereitung kümmern. Ruth koordiniert dabei die Arbeit der RCW-Trainer.

JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18	17.30 - 19.30 Krafttraining Patrick	18.00 - 19.15 Laufen, Ergo Marcel	18.00 - 19.30 Turnhalle Patrick	17.00 - 19.00 Krafttraining Christoph	18.00 - 19.30 Laufen, Ergo Fabienne	10.00 - 12.30 14.30 - 17.00 Rudern Ruth, Malte	10.00 - 12.30 Rudern Ruth	Ruth Harzheim Malte Huben Patrick Landefeld Fabienne Andree Marcel van Delden Christoph Schroeder
---	------------------	---	---	---------------------------------------	---	---	---	---------------------------------	--



Ein halbes Jahr in Kanada auf einer Boarding School

Am 20. Oktober, die ersten Vorbereitungen für die Weihnachtsausgabe von RCW-Aktuell waren noch gar nicht angelaufen, erreichte mich folgende Mail aus Vancouver-Islands an der kanadischen Westküste: Hallo Dieter Peters, mein Name ist Pia Vittinghoff und ich bin Mitglied am Ruderclub Witten nun seit fünf Jahren.

Zurzeit bin ich bis März nächsten Jahres in Kanada an einer Boarding School, in der ich auch am Ruderprogramm teilnehme. Seit dem Start hier hatte ich nun auch schon zwei Regatten. In zwei Wochen habe ich meine City Championships.

Naja, auf jeden Fall würde ich gerne einen Artikel schreiben, vielleicht für die nächste oder darauf folgende Clubzeitung. Könnten sie mir sagen, wann diese erscheinen, damit ich dann schauen kann, für welche ich einen Artikel schreibe.

Ist das überhaupt möglich? Und ist das eine gute Idee. Vielleicht kann ich mich auch mit Anna-Lena Koehler zusammen tun. Sie ist an einer der Nachbar-

Boarding-Schools. Vielleicht kann sie auch einen kurzen Artikel schreiben und man kann beide zusammen bringen. Denn ich weiß, dass ihr Ruderprogramm anders ist als meines.

Naja, es wäre schön, wenn ich eine schnelle Antwort bekomme, da ich in den nächsten Wochen auch ziemlich viel Stress habe, wegen dem ersten Zeugnis...

Ich würde mich freuen, wenn es klappen würde. Ich denke, es ist eigentlich eine ganz schöne Idee. Bitte, antworten Sie mir, wenn Sie Zeit haben. Wenn es einen anderen Ansprechpartner gibt, können Sie mir bitte eine Email-Adresse geben?

Mit freundlichen Grüßen,
Pia Vittinghoff

Das Angebot, einen Bericht aus Kanada, konnte man doch nicht ausschlagen.

Dieter Peters

Doch nun zu Pias Bericht:

Dieses Jahr ist ein ganz besonderes Jahr für mich. Meine Eltern geben mir die wunderbare Möglichkeit eines Auslandsaufenthalts in Kanada, auf die ich sehr stolz bin und für die ich mich nur bedanken kann.

Seit September diesen Jahres bin ich auf einer Boarding School in Vancouver Island, an der Westküste Kanadas. Der Name der Schule ist: St. Michaels University School. Diese Schule bietet, so wie die meisten Schulen hier, ein Ruderprogramm an. Als ich nach einer Schule gesucht habe, musste sie die Kriterie: Rudern, natürlich erfüllen. Das Ruderteam der Herbstsaison bestand aus 50 Schülerinnen und Schülern, es ist ein Riesen-Team. Für die nun kommende Frühlingssaison gibt es 48 Sportler, dieses Jahr das größte Team. In den letzten Jahren hatte man nur um die 20 Leute, also in der Stärke, wie das Juniorenteam am Ruderclub Witten. Die Ruderer kommen aus aller Welt, und das Rudern in den Teambooten stärkt die Verbindung zwischen dir und den anderen Personen immens. Man lernt die Teilnehmer außerdem besser kennen und erfährt etwas über ihr Land und ihre Kultur.

Mein Ziel hier bestand darin, so viel Erfahrung wie möglich zu sammeln und für mein kommendes Juniorenjahr in Deutschland zu trainieren. Erfahrungen vor allem in dem Sinne, dass alles ein wenig anders ist.

Jedes Boot hat während der Trainingszeit auf dem Wasser seinen eigenen

Trainer im Coachboot hinter sich, und es wird mehr auf Technik gesetzt als auf Krafttraining. Dass wir hier kein wirkliches Krafttraining machen, hat folgenden Grund: Die Schule trainiert Kinder im Alter von 12 bis 18 Jahren. Alle diese Kinder sind noch in dem Alter, in dem die Knochen wachsen. Durch das harte Krafttraining würde der Wachstums-Rhythmus gestört, was sich schlecht auf den Knochenbau auswirken kann.

Doch die Coachs geben den Leuten, die ein Krafttraining machen möchten, die Möglichkeit, in dem zur Schule gehörenden Fitnessraum/Kraftraum Krafttraining zu absolvieren.

Insgesamt hatten wir nun im absolvierten Fallterm (Herbstsaison) viermal in der Woche und einmal am Wochenende Training. Unter der Woche zweimal ein Landtraining, das heißt joggen und Ergo fahren, und zweimal in der Woche Wassertraining. Am Wochenende sind wir sonntagmorgens auch zum Wassertraining an den nahe gelegenen Fluss gefahren.

Nun beginnt die Frühlingssaison (Anm. der Autorin: Eine wirkliche Wintersaison gibt es hier nicht, die ist mit in der Frühlingssaison enthalten und auch eine Sommersaison gibt es nicht, weil dann die Schule wegen Ferien geschlossen ist). Das heißt fünfmal die Woche Landtraining. Das Gute hier an der Schule bzw. an dem Team ist: die Coachs sind alle ziemlich jung, so dass sie alle beim Landtraining mittrainieren, ob es beim Joggen ist oder ob sie neben dir auf dem Ergo sitzen.

In der Herbstsaison nahm ich schon an drei Regatten teil, die alle doch ganz gut liefen. Man muss sagen, die Herbstsaison ist die Saison, in der das Team sehr groß ist. Für viele ist es nun eine Art „Tryout“, ein Renn-Rudern auf Probe. Alle gucken sich das an, können dabei auch ein paar Erfahrungen auf Regatten sammeln und dann entscheiden, ob sie in der Frühlingssaison für die Nationals von Kanada trainieren möchten.

Ich bin leider nicht bei den Nationals dabei, da ich dann schon wieder zurück in Deutschland bin. Dennoch werde ich hier mit dem Team zusammen trainieren und mein Ziel ist es, dann auf einem sehr guten Trainingsstand zurück nach Deutschland zu kommen und dort mit dem Nationalteam zu rudern.

Meine letzten Regatten waren sehr gut. Ich bin größtenteils im Einer und Zweier gestartet, in welchen wir schon die einen oder anderen Erfolge hatten und uns einen Namen unter anderen Schulen machten. Brynn und ich machten einen zweiten Platz in unserem Zweier an der zweiten Regatta, und zwei Wochen später auf den City Championships schlugen wir dieselben Boote um ein ganzes Stück. Und das Besondere kommt jetzt: wir hatten zehn Minuten vorher

auch noch unseren Viererstart, in dem wir die City Championships gewonnen. Wir hatten sozusagen einen Hotseat. (Anmerkung der Redaktion: Das trifft den Nagel wohl auf den Kopf).

Wir gewannen riesige Trophäen, auf die wir doch ziemlich stolz waren und die wir mit Freude vor den anderen Schulen entgegen genommen haben.



Strahlende Siegerinnen (Pia 2. v. links) bei den City Championships ...



...und hier mit Brynn, ein verdienter zweiter Platz und der Supertrophäe

Nach der Herbstsaison hatte ich zwei Wochen Pause, bevor die Frühlingssaison startet. Unser Trainingsplan sieht nun wie folgt aus: Montags Ergometer fahren, dienstags joggen, mittwochs eine Runde Boot Camp, was so viel ist wie ein Outdoor Zirkeltraining (welches auch sehr gut mit einem Militärcamp zu vergleichen ist), donnerstags Ergo fahren und freitags auch. Bald wird auch das Wassertraining am Sonntagmorgen wieder beginnen.

Ich werde den Ruderclub jedenfalls auf dem Laufenden halten. Ich informiere mich jede Woche, was es Neues an unserem Ruderclub gibt. Jeder Ruderer und die Trainer sind sehr interessiert an unserem Ruderclub und meinen, dass sie den Ruderclub besuchen wollen, wenn sie mal nach Deutschland kommen.

Pia Vittinghoff



Aus der Geschichte des Ruderclubs (7)

Eine 9-teilige Serie (Quellen: Alte Clubzeitungen und Archiv):

1. Gründerzeit 1892 – 1902
2. Kaiserzeit und Ruhrbesetzung bis 1924
3. Die Jahre 1925 und 1926, Bootshausneubau
4. 1927, Einweihung des neuen Bootshauses, 35. Jahrestag der Gründung
5. 45 Jahre Ruder-Club Witten, 1937, Auszüge aus den letzten verfügbaren Mitteilungen des RCW vor dem Zweiten Weltkrieg, März 1938
6. Nach 12 Jahren Neuanfang nach 1945: Die ersten RCW „Mitteilungen“ Jahrgang 1947, Witten, im April 1947
- 7. Die Aufbauarbeit der 50er und 60er Jahre**

Über die Anfänge nach dem 2. Weltkrieg zu Beginn der 50er Jahre wurde schon im Heft 1/2013 berichtet. Hier nun die Fortsetzung:

1952, Olympisches Jahr. Der RCW wird 60 Jahre alt. Die Clubnachrichten melden: „... und wir zählen zu den erfolgreichen Vereinen des deutschen Rudersports, allein nach dem letzten Krieg errangen wir 115 Siege.“ Ein Schrank im Umkleideraum

kostet 3,-- DM Jahresmiete. Ein Jungruderer fordert die Anlage eines Ruderkellers, während ein Alter Herr vorausschauend meint, ein solcher Ruderkeller werde am besten an den Weinkeller der Gastwirtschaft angebaut. Ja früher...

Die Clubnachrichten erscheinen nicht mehr. Weniger aus Geldmangel, es fehlen die Leute, die die Arbeit erledigen. Erst 1954/55 taucht das Heft wieder auf wie Phoenix aus der Asche. Besseres Papier, Farbtitel, viele Bilder, Robert Hermes hat erneut die Initiative ergriffen. Hans Schüler ist jetzt 1. Vorsitzender, zur Mitgliederversammlung 1954 steht zu lesen, dass 39 Mitglieder im Bootshaus anwesend waren. Werner Korfmann schlägt die Gründung einer AH-Ruderriege vor. 14 Regatten wurden besucht, in 40 Wettbewerben wurde gestartet.

Im Frühjahr 1954 geschah dann etwas Bemerkenswertes: Vier „Ehemalige“ fanden sich im Alter von 32 Jahren zu einem „Altherren-Vierer“ zusammen. Zunächst stiegen sie, nach ihren Worten „nur aus Gesundheitsgründen“ ins Boot. Doch dann begannen sie bald hart zu trainieren und nahmen in Gießen erstmals an einer Regatta teil. Mit Erfolg errangen sie Platz zwei. In demselben Jahr folgten dann noch zwei weitere Erstplatzierungen, in Bodenwerder und Essen Hügel. Bis zum Beginn der 60er Jahre wurden in allen Klassen insgesamt 84 Siege errudert. Wahrlich ein Erfolg!

Doch auch die gesellschaftliche Seite kommt nicht zu kurz. Im Bootshaus wird eine elektrische Kühlanlage installiert, damit Getränke (im RCW als erste genannt) und Speisen in allerbesten Qualität angeboten werden können. Und bald schon gibt es ab 1955 Ausbaupläne. Sieben Monate dauert es, bis endlich die Baugenehmigungen für die neuen Umkleide- und Duschräume da sind. Zwischenzeitlich wurde die Finanzierung gelöst sowie in mühevoller Kleinarbeit staatliche und kommunale Behörden von der Notwendigkeit eines Erweiterungsbaus im Interesse unserer sporttreibenden Jugend überzeugt. Am 14. Juli 1956 werden die neuen Räume bei einem Sommerfest ihrer Bestimmung übergeben.

Die Spindmiete kostet nun nicht mehr 3,-- DM, sondern sinkt auf 2,-- DM. Das Baden im Mühlengraben ist strikt verboten und der Vorstand schafft nunmehr einheitliche Ruderkleidung an. Vom Tag des Anruderns darf nur noch die vorgeschriebene Ruderkleidung getragen werden.

Bei den Bochum-Wittener Ruderregatten setzt ab 1951 eine neue Entwicklung ein, als auf Anregung der vorsitzenden des RV Bochum und des RC Witten, Kurt Schmiedeknecht und Dr. Werner Soeding die altbewährte Regatta-gemeinschaft der beiden Vereine erneuert wurde.

Das Veranstaltungsprogramm erfuhr durch Hinzunahme von Frauen-, Altherren-, Jugend und offenen Sommerrennen eine erhebliche Erweiterung. Obwohl wegen des vergrößerten Angebots manche der ausgeschriebenen Rennen nicht zustande kamen, stieg die Zahl der Starts um mehr als 100 %, während die Zahl der Vereine nur unwe-

sentlich zunahm. Verbesserungen in der Streckenführung und im organisatorischen Ablauf halfen die Rennen spannender und die Gesamtveranstaltung damit attraktiver zu gestalten: 1955 wurde der Vier-Boote Start eingeführt; die Startfolge konnte auf 10 Minuten festgesetzt werden. Drahtseile mit Ziffern überspannen jetzt alle 250 Meter die Regattastrecke, Bojen begrenzen die Seitenbahnen an unübersichtlichen Stellen. Später, 1964 ermöglicht eine Ponton-Startanlage an der 1500-Meter-Marke die genaue Ausrichtung der Boote und sichert die Startfolge. Mit Stolz richtet die Regattaleitung eine Funksprechanlage zur Berichterstattung vom Bergerdenkmal ein. Die Bochum-Wittener Regatta verfügt damit über eine technische Einrichtung, die einwandfreie Reportagen gewährleistet und damit in Deutschland vorbildlich ist.

Im Jahr 1958 wurde durch Initiative des langjährigen Vorsitzenden des Bochumer Rudervereins, Kurt Schmiedeknecht, erstmalig der Versuch unternommen, im Sommer eine reine Jugendruderregatta auf der Wittener Regattastrecke durchzuführen. Dieses Experiment wurde zu einem großartigen Erfolg für alle Beteiligten.

1967 bestimmte der Verbandsausschuss als das Jahr des Kinderruderns und der Ruder-Club Witten startete im gleichen Jahr mit der Ausbildung von Kindern. Den ersten Unterricht erhielten die Anfänger im Skiff um ihnen gleich das richtige Bootsgefühl zu vermitteln. Am 23. Juni 1968 war es dann soweit. Die erste Kinderregatta fand unter dem Namen „Bochum-Wittener Knaben- und Mädchenregatta“ statt. Sechs Meldungen im gemischten Doppelvierer und fünf Meldungen für den Kinderachter bezeugten -neben den vielen Kleinbootmeldungen- die außerordentliche Popularität, die das Kinderrudern von Anfang an fand. Beliebt waren vor allem die Slalom-Rennen. Uwe von Diecken (1957) konnte sich im Jungen Einer und Wolfgang Füten und Martin Müller (ebenfalls 1957) für den ersten Bundesentscheid qualifizieren.

Die erste Jugendregatta, die in jedem Sommer vom Bochumer Ruderverein und später, seit nunmehr 15 Jahren gemeinsam vom Wittener RC und dem Bochumer RV ausgerichtet wird, trägt heute den Namen: Ruhr-Sprint Bochum Witten. Diese Regatta sollte in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts auf eine am Kemnader See zu bauende Regattastrecke verlegt werden, wozu es aber nie kam.

1959 fand noch einmal die Zeitgeschichte in einer Bootstaupe ihren Niederschlag Ein C-Vierer erhielt den Namen Berlin. Die vor dem Krieg so geliebten Kaffeefahrten mit Ruderkameraden und ein oder zwei Kielschweinen zu den Ruhrinseln zum Baden oder zu Mutter Bormann, alle über etliche Stunden waren dagegen nicht mehr zeitgemäß. Für die Kielschweine waren in den Jahren solcher Touren extra Bodenbretter in Bug und Heck eingebaut worden. Die Ruderordnung verbot solch eine mehrstündige Nutzung der Boote, da sie gegen die Gepflogenheiten der Kameradschaft verstieß.

Der Schülerruderverein, gegründet am 21. Februar 1903, und seither stets eng dem RCW verbunden, lebte über viele Jahre bis zu seiner Auflösung im Jahr 1965 unter Federführung von Dr. Werner Soeding seine Tätigkeiten am RCW aus. Als Glücksfall muss auch hier angesehen werden, dass noch während des Bestands des Vereins und

viele Jahre danach Übungsleiter des Ruderclubs wie Horst von Diecken und ehemalige Schüler als Aushilfslehrerin der Arbeitsgemeinschaft der Schule tätig waren. Diese Rudergemeinschaft konnte dadurch auch als ein geeignetes Feld zur Talentsuche und Talentförderung an Bedeutung gewinnen.

Im Zug der Neugestaltung der gymnasialen Oberstufe nach 1970 wurde Sportunterricht nicht mehr im Klassenverband, sondern nach Neigungsgruppen durchgeführt. Rudern gehörte zu den Sportarten, aus denen jeder Oberstufenschüler zwei wählen musste. 1973 waren das von 27 Schülern der Neigungsgruppe Rudern 19, die als Teil des Abiturs Rudern wählten.

Noch eine Episode dieses SRVW, geschehen in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, soll hier erzählt werden.

Ein ehemaliger Schülerruderer und jetziger angehender Ingenieur war gekommen eine Bootswendemaschine zu bauen. Dafür wollte er seine Semesterferien opfern. Mit dem Argument seinen Kameraden gegenüber: Ihr wisst doch. Solch ein Doppelzweier ist für zwei doch viel zu schwer, selbst für drei eures Kalibers. Mir ist selbst vor Jahren ein Boot aus den Händen geglitten und auf dem Boden aufgeschlagen und vor unseren Augen lag ein Bild der Zerstörung. Seine Zuhörer stimmten ihm zu und berichteten schließlich von eigenen Erfahrungen in dieser Sache, da sie in den Ferien selten zu dritt zum Rudern kämen und es zu zweit kaum wagten ein Boot zu Wasser zu bringen. Also begann man unter sachkundiger Anleitung des Ingenieurs in Spe mit dem Bau der Wendemaschine.

Eine starke Holzplatte wurde so zugeschnitten, dass sie in das Heck des Musterboots passte. Ein kräftige Rohr, mit Schrauben und Überwürfen auf die Platte gebunden würde das Heck um einen Meter überragen. Damit die Vorrichtung mit dem Boot fest verbunden blieb, umschlossen beide Teile starke Leinengurte. Das überragende Rohr sollte in die eiserne Schale eines vielleicht 1,20 Meter hohen Holzbocks gelegt werden. Man brauchte dann nur noch den Bug zu heben und das Boot um seine Achse zu drehen. Jede gewünschte Lage war so ohne Kraftanstrengung und ohne Gefahr für Boot und somit auch die Geldbörsen der Ruderer zu gewinnen. – Genial!

Der mehrtägigen Planungsphase folgte die Ausführung der Tat. Sicher, der Bock wackelte ein wenig, auch die Holzplatte aus alten Bohlen zusammengesetzt, bog sich verdächtig bei den Wendeübungen. Ebenso wollte das Festzurren der Gurte aus mancherlei Gründen nicht recht gelingen. Aber unser Bauleiter wusste Rat, fachmännisch und fachgerecht, wie es schien.

So kam der Tag des ersten Probelaufs, leider ohne unseren Konstrukteur, der sich aus welchen Gründen auch immer nicht mehr am Bootshaus blicken lies. Doch auch ohne ihn beherrschten wir jeden Handgriff. Einsetzen! Festzurren! Aufheben! Einfügen! Ein kräftiger Schwung – und, es rumorte in den Balken, aber die Sache hielt. Nach

mehrfacher Nutzung rumorte es immer stärker in der Holzkonstruktion, aus einem zarten Rumoren wurde ein deutliches Knarren, so dass einem Angst und Bange wurde. Der Vorstand untersagte kurzerhand den Gebrauch des Apparats mit dem Argument, man könne den Bestand des Bootsparks nicht leichtsinnig gefährden und das Werk fand schließlich unter anderem Gerümpel seinen Platz, oft bestaunt, öfter bewitzelt, geriet es in Vergessenheit.

1961 war für die Jungruderer des RCW recht erfolgreich, so berichtete Wolfgang Gassmann in seiner Eigenschaft als Jugendwart. Gab es doch große Siege, aber auch Hoffnungen, die nicht erfüllt werden konnten. Er und Udo Wegermann stellten die massive Forderung nach einem Trainer, der imstande sei ein systematisches Training aufzubauen. Es waren nicht die fehlenden Trainingskilometer auf dem Wasser, nicht der Verzicht auf manche Freistunde und manches Vergnügen. Der Vorstand ist dem Wunsch der Jugend nach einem Trainer nachgekommen, auch wenn man sich über die finanzielle Honorierung noch gar nicht einig war. Bei einem Gehalt von mindestens 500,-- DM monatlich waren da immerhin 6.000,--DM im Jahr. Eine Lösung sollte gefunden werden. Es wurde daran gedacht einen auswärtigen Trainer zu verpflichten, der an verschiedenen Tagen unsere Mannschaft übernimmt. Ein Teilzeitjob würden wir heute sagen. Wann der erste Trainer gefunden wurde und wer es war, ist dem Chronisten derzeit nicht bekannt.

Der Donnerstag-Stammtisch der Alten Herren „Ruck-Zuck-Hinein“ wurde ebenfalls 1961 nach dem Tod von Friedrich-Wilhelm Moll gegründet. Nach einer anfänglich guten Beteiligung begann das Interesse jedoch sehr schnell abzuflauen.

Ab dem Sommer 1970 wurde regelmäßig im Sommer, und das bis heute, Sommer und Herbst Wanderfahrten der AH durchgeführt.

-wird fortgesetzt-



AH-Wanderfahrt 2013 auf dem Main

Der erste Versuch

Im Januar begann ich, wie in jedem Jahr, mit der Planung der Fahrt. Seit 1970 ist diese Fahrt über Fronleichnam ein fester Termin im AH-Wanderfahrtenkalender.

Bei der Überlegung, welches Gewässer schon längere Zeit von uns nicht mehr befahren wurde, fiel die Wahl auf den „Main“. Ausgangspunkt sollte Marktheidenfeld sein; unsere letzte Main-Fahrt hatten wir 2006 dort von Kitzingen aus kommend beendet.

Schnell war die Vorabplanung erstellt. Über Wertheim und Miltenberg sollte die Fahrt nach 95 km (vier moderate Tagesetappen entsprechend dem Alter 58 bis 78 Jahre und Gesundheitszustand der Teilnehmer), am Steg des RC Aschaffenburg enden.

Bei der Detailplanung waren alle an der Strecke liegenden Rudervereine sehr kooperativ. Einen besonders intensiven und herzlichen Mail- und Telefonkontakt aber hatte ich mit Uwe Hoffmeister (Pressewart der RG Wertheim). Seine Orts- und Streckenkenntnisse brachten mir Planungssicherheit.

(Duplizität der Ereignisse: Uwe H. plante ebenfalls über Fronleichnam für elf Altherrenrunderer der RG Wertheim eine Fahrt auf der Ruhr von Schwerte bis Mülheim.

Dafür erhielt er „Hilfestellung“ von mir, u. a. beim Gepäcktransport vom Parkhotel zum RCW und beim Ablegen von unserem unteren Steg.)

Die Hotels wurden gebucht und bestätigt; ein VW-Bus angemietet und einer unserer RCW-Trailer reserviert. In die Teilnehmerliste hatten sich sieben Ruderkameraden eingetragen = Mannschaft „CHERRY“ und zwei Mann Tross.

Bis Mitte Mai waren die letzten Feinheiten „in trockenen Tüchern“, und der Termin für die Bootsverladung wurde für den 29. Mai um 18 Uhr festgesetzt;

... und dann begann ab dem 20. Mai der Dauerregen, besonders in Süddeutschland. Täglich sah ich mir die steigenden Pegelstände an;

am 22. Mai schrieb mir Uwe H.: „Der Main strömt mit 5 bis 6 Stundenkilometern; Ihr werdet eine flotte Fahrt haben...“

Am 29. Mai holte ich den „Kirchenbus“ ab, und um 12 Uhr, sechs Stunden vor der Bootsverladung, ein letzter Anruf beim WSA Aschaffenburg mit der Antwort: „Ausdrückliches Verbot für Kleinfahrzeuge auf dem Main; die Stauhaltungen wurden geöffnet und die Berufsschiffahrt wird eingestellt.“ –

Zum ersten Mal seit 1970 musste eine AH-Tour über Fronleichnam abgesagt werden!

Nachdem ich den Leihwagen wieder abgegeben hatte und in den nächsten zwei Stunden mit allen Teilnehmern und den Hotels gesprochen hatte, fiel die einstimmige Entscheidung, die Stornokosten der Hotels in Höhe von ca. 90 € je Teilnehmer zu übernehmen. Um 18 Uhr traf ich mich mit den Teilnehmern am RCW zur „Krisensitzung“ und schlug vor, angesichts des Aufwandes der monatelangen Planung einen neuen Termin im August zu finden.

Die Terminkalender wurden gezückt, ein neuer Termin wurde gefunden und bis 22 Uhr konnte ich, nach langen Gesprächen mit den Hoteliers, durch die erneute Buchung alle Stornokosten auf Null reduzieren.

Dieter Borgmann

Altherren-Wanderfahrt 2013 auf dem MAIN – Die Fahrt

Nutznießler der Verschiebung der Fahrt in den August hinein wurde der Berichtserstatter, da Siegfried Knoop terminlich anders gebunden war.

So ging es bei bestem Sommerwetter am Dienstag, dem 6. August, für die Ruderkameraden Dieter Borgmann, Michael Göhler, Siegfried Held, Axel Kunde, Dieter Peters, Anton Schnurr und Dieter Wenig um 6.30 Uhr in Richtung Main los. Pünktlich zur Mittagspause um 12.00 Uhr erreichten wir unseren Start-



Beim Start in Marktheidenfeld: Der WARUWA legt selbst Hand an



Mittagsruhe bei glühender Hitze

bis nach Wertheim (13,4 km), wurde durch äußerst



Tauber-Hochwasser über die Jahrhunderte

punkt Marktheidenfeld. Nachdem „CHERRY“ abgeladen und aufgeriggert war, stärkten wir uns erst an einem Kuchen, der von Hanna Borgmann gebacken war. Und los ging es auf eine sehr kurze Etappe (8,9 km), da ja Brotzeit gegen 13.00 Uhr anstand. Glücklicherweise fanden wir zur Rast ein schattiges Plätzchen und ruhten erst einmal bei tropisch schwülen Temperaturen aus. Die zweite Etappe, etwas länger starke Schwüle erschwert. Am frühen Nachmittag wurde das Etappenziel Rudergesellschaft Wertheim erreicht. Über Der Burg Wertheim zog eine schwarze Wand auf. Das Boot wurde schnell auf Kiel gelagert und ab ging es in Richtung Hotel.

Wir saßen kaum im Bus, als ein sintflutartiger Regen mit Sturm über uns hereinbrach. Trotz eines kurzen Weges vom Parkplatz zum Hotel tat eine warme Dusche den durchnässten Körpern gut. Kaum waren wir landfein, hatte sich auch schon das Unwetter verzogen und war schönem Sonnenschein gewichen. So trafen wir uns mit Uwe Hoffmeister, einem Ruderkameraden aus Wertheim, zur Stadtbesichtigung.

Zunächst führte er uns durch das schöne mittelalterliche Wertheim und dann entlang der Tauber, die in Wertheim in den Main fließt. In einem Gartenlokal aßen wir und ließen den Abend mit ein paar Bierchen ausklingen. Dank der tollen Stadtführung und der guten Gespräche war es ein sehr kurzweiliger Abend.



Wertheim am Morgen nach dem Sturm

Pünktlich um 7.30 Uhr waren dann am nächsten Morgen alle Ruderkameraden zum Frühstück versammelt. Welch Wunder, als wir am Ruderclub Wertheim unseren Cherry in Augenschein nahmen. Hatte er sich doch nachts drehen lassen und lag mit dem Kiel nach oben. Wer auch immer es von den Ruderkameraden aus Wertheim tat, wir dankten herzlich, denn so wurden wir beim Drehen des Bootes nicht nass. Nicht um Punkt neun, sondern schon um 8.50 ging es dann auf die Etappe von Wertheim nach Collenberg-Fechenbach (20,2 km). Der Mit-



Mittägliche Grüße vom „Weißwurst-Äquator“

tagsimbiss wurde am Campingplatz eingenommen. Entsprechend zur Nähe des Weißwurst-Äquators war das Wirtsleutehepaar (obwohl es eigentlich frei hatte) so nett, uns jene Würstchen mit Laugenbrezeln zu servieren.

Gut gestärkt und noch immer bei gutem Wetter ging es auf nach Miltenberg (12,3 km). Ob es an der guten Stärkung oder an der grandiosen Verfassung des Schlagmannes Axel lag, auf jeden Fall fuhr er einen 85er bis 95er Schlag

(Herzfrequenz!). Sehr früh gegen 17.00 Uhr kamen wir in Miltenberg an. Das übliche Procedere war schnell erledigt.



Hochbau und ...



...Wasserbau vom Feinsten

Gegen 18.30 Uhr saßen wir im „Anker“ und tranken ein „Faust“ gemeinsam mit dem 1. Vorsitzenden des Miltenberger Ruderclubs, Herrn Ludwig Büttner. Da er „seine Regierung“, so nannte er seine Frau, nicht mit den Enkeln alleinlassen wollte, wurde es ein kurzes Gespräch. Also erkundeten wir Miltenberg auf eigene Faust. Da es am Vorabend etwas länger wurde und der Donnerstag noch ein Highlight versprach, war der Wirt unserer Gaststätte fast arbeitslos.

Mit gut 24 km Ruderstrecke war der Donnerstag ein recht kurzer Rudertag, zumal die meisten von uns jetzt erst richtig eingerudert waren. Auch Petrus ließ uns wie an den Tagen zuvor nicht im Stich. Schon recht früh gegen 12.00 Uhr erreichten wir, obwohl wir zwei Schleusen hinter uns bringen mussten, unser Etappenziel Würth. Nun wurde es Zeit, den „obligatorischen“ Kuchen von Eva Peters anzuschneiden und zu genießen. Mit einem kühlen Bier stießen wir auf das Wohl der Spenderin an.

Die Nachmittagsetappe war mit gut 9 km sehr kurz, und wir lagerten unser Boot unterhalb der Staustufe WALLSTADT, anschließend eine kurze Busfahrt zum Hotel „Zum Goldenen Ochsen“ in Aschaffenburg.

Danach unternahmen wir eine zweistündige Besichtigungstour durch Aschaffenburg. Neben der Burg, deren Besichtigung sehr empfehlenswert ist, sind die Häuser der mittelalterlichen Stadt liebevoll restauriert worden. Die sehr gute Qualität des Hotels zeigte sich auch später beim Abendessen. Alle Ruderkameraden waren sich ob der Spitzenklasse einig.

Die letzte Etappe führte uns am Sonntagmorgen zum Ruderclub Aschaffenburg, wo wir gegen 12.00 Uhr ankamen. Nach dem Verladen überraschte uns die Kastellanin mit einem Elsässer Schnitzel, Spätzle und Salat. Gegen 13.00 Uhr



Zieleinlauf in Aschaffenburg

traten wir dann die Rückreise nach Witten an.

Unser Dank gilt unserem Wanderruderwart Dieter Borgmann für die hervorragende Vorbereitung und Durchführung der Tour.

Michael Göhler



48. DRV-Wanderrudertreffen

Abordnung des RCW beim Wanderrudertreffen in Duisburg

Wir hatten uns im Rahmen des Wanderrudertreffens für eine Ruhr-Tour von Kupferdreh nach Duisburg-Homberg angemeldet. Für alle bedeutete das, um 4.30 Uhr aufzustehen und pünktlich um 5.15 Uhr am RCW zu sein mit der Absicht, 39 Kilometer auf der Ruhr im Regen zu rudern.

Noch etwas verschlafen kamen wir am Homberger Ruderklub an und wurden von einem Bus zum Start nach Essen-Kupferdreh gefahren. Auf der Wiese vor dem Steg des TVK Essen lagen ca. 45 Boote mit Nummern für insgesamt 225 Teilnehmer der Ruhr-Tour. Jeder von uns hatte mit den Unterlagen seine Bootsnnummer erhalten. Zuvor mussten wir uns aber noch die Sicherheitswesten

besorgen, denn ohne diese Westen wird kein Ruderboot ab Schleuse Baldeneysee bis zur Ruhrmündung geschleust. Ich traf unseren Obmann aus Köln an unserem Holzboot vom Ruderclub Baldeneysee. Zu meiner Freude fuhren in unserem Boot ein Österreicher, ein Badener und eine Dame aus München, so dass ich sprachlich voll auf meine Kosten kam. Dann hieß es, nachdem der Obmann unser Lunchpaket abgeholt hatte, „Mannschaft ans Boot“, alle in Regenklamotten versteht sich, denn der versprochene Regen war da. Der Baldeneysee zeigte sich von seiner besten Seite, keine Wellen, so dass wir an der Schleuse am Ende des Sees unsere Boote mit tatkräftiger Hilfe umgetragen haben. In strömendem Starkregen ging es weiter, doch wir konnten es alle kaum glauben, so eine Idylle im Herzen des Ruhrgebiets. Als wir den Steg der Kettwiger RG passierten, hatte es aufgehört zu regnen. Wir befuhren die Schleuse in Kettwig und die denkmalgeschützte Schleuse am Wasserbahnhof in Mülheim. Dort erfuhren wir, dass an der Schleuse Raffelberg nochmals umgetragen werden kann und wir doch wie geplant durch die Großschiffahrtsschleuse in Duisburg (310 m lang, 12,8 m breit, Hubhöhe 7 m) fahren können.

Der Rhein begrüßte uns mit regem Schiffsverkehr und deutlichem Wellengang. Wir kämpften uns freudig durch die Wellen, denn unser Ziel Homberg war in Sichtweite. Dort wurden wieder mit kompetenter Hilfe die Boote aus dem Wasser genommen und von der Mannschaft abgeriggert. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass 45 Boote und 225 Ruderer ohne Stau und lange Wartezeiten die Ruhr gemeinsam befahren können. Es ging dank der Hilfe und des Engagements des gesamten Ruderclubs Homberg, denn es waren mehr als 80 Helfer des Homberger-RK im Einsatz.

So erwartete uns am Ziel auch Kaffee und Kuchen, und abends konnten wir unseren Hunger an einem reichhaltigen Büfett stillen und mit den Ruderkameraden aus ganz Deutschland einen Plausch halten. Ein rundum gelungener Tag.

Barbara Luka

Anmerkung des Wanderruderwarts

In diesem Jahr nahmen die Mitglieder des RCW zum 5. Mal an einem DRV-Wanderrudertreffen teil.

Bisherige Teilnahmen an den Treffen:

2004 – Düsseldorf
2007 – Bremen

2006 – Köln-Porz
2010 – Kleve



Mit 15 angemeldeten Teilnehmern stellte der RCW zum 48. Treff das größte Vereinskontingent, und erstmalig konnte der Wanderruderwart sechs aktive Ruderinnen bei der Abfahrt am RCW begrüßen (Katrín Gúthoff, Barbara Luka, Aiga und Franca Pilchner, Katharina Sattler und Christa Schoeneberg).

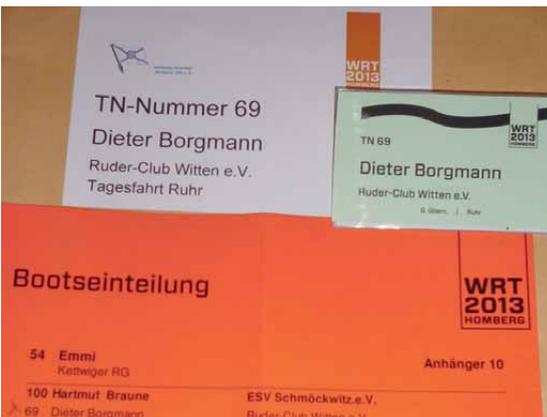


Barbara Luka hat sich dankenswerter Weise bereit erklärt, ihre Eindrücke an dieser Fahrt zu schildern.

Wir freuen uns schon auf das 49. DRV-WRT vom 19. bis 21. September 2014 in Hameln.



DiBo (WaRuWa)



26. Weser-Achter vom 27. bis 29.09. 2013

- Eine vorwiegend persönliche Sicht -

Da saß ich am Samstagmorgen im Nebel in Hannoversch-Münden auf der Fulda auf Platz sieben im 26. Weser-Achter, bereit zum Start für eine Altherren-Wanderfahrt über 135 km. Vor und hinter mir eine illustre Mannschaft: Johann Böhme, Dieter Borgmann, Siegfried Held, Siegfried Knoop, Albrecht Müller, Dieter Peters, Frank Weber und Steuermann Udo Kemmer. Als Tross waren auf dieser Etappe Michael Göhler, Wilfred GÜthoff, Udo Wegermann und Peter Wilhelm unterwegs. Alles ausgewiesene Ruderer! Zusammengezählt Jahrhunderte von Ruderpraxis und umfassende Wanderrudererfahrung!

Und ich frage mich, was ich hier soll und wie ich hier hin gekommen bin.

Udo Wegermann ist schuld!

Als Schüler und Studenten gehörten wir Ende der 1950er/Anfang der 1960er Jahre mit Hartwig (Hatze) Huland, Udo (Ede) Kemmer, Andreas (Anton) Lübbert, Peter (Puppino) Steinmetz und anderen ambitionierten Jungruderern zu den Hoffnungsträgern des RCW. Zur Jugendbesten-Ermittlung in Duisburg waren wir gemeldet, aber wir haben es nicht bis dorthin geschafft, weil der alte Opel Kapitän, der den Bootsanhänger ziehen sollte, auf der Autobahn seinen Geist aufgab.

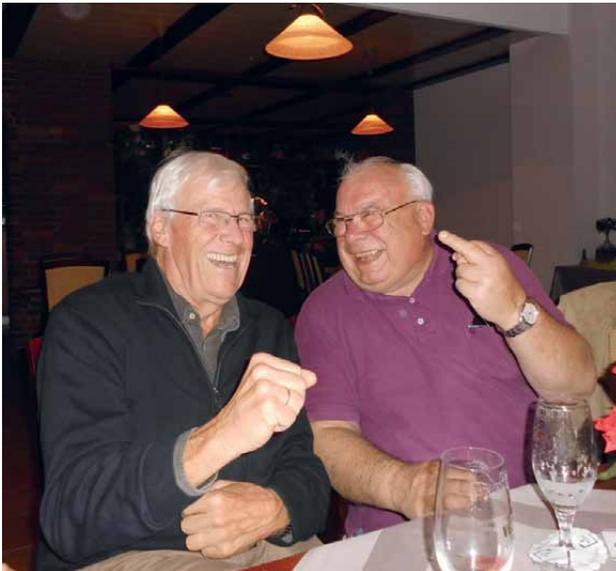
Während der Studienzeit traf man sich in den Semesterferien und fuhr eine Reihe von Herbststrennen – Doppelzweier/Doppel- u. Riemenvierer /Riemenachter. Legendäre Veranstaltungen waren die Städteachter Bochum-Witten – mal gewonnen, mal verloren – aber mit den anschließenden Feiern bei den Siegern unvergessliche Erlebnisse!

Dann war bei mir über 40 Jahre Auszeit vom Rudern – Berufsstress, Familie, Wohnung zu weit weg vom RC. Udo Wegermann, Udo Kemmer und ich haben uns regelmäßig getroffen (wir waren auch Klassenkameraden), und speziell Udo Wegermann hat immer wieder gedrängt. „Komm zum Rudern!“ Bei der Feier zu seinem 70. Geburtstag am Stammtisch des RCW ging die Anmeldeleiste für den Weser-Achter herum: ich habe mich spontan eingetragen. Warum soll man im 70sten Lebensjahr nicht mal etwas unternehmen, was man bis dahin noch nie gemacht hat!? Danach Zweifel: 45 Jahre nicht gerudert, Rücken (wie ich später festgestellt habe, haben andere auch „Rücken“ oder ähnliche Zipperlein). Wieder Udo Wegermann: „Vorher kommst Du aber mal zum Rudern!“ Das habe ich mehrfach brav getan und siehe da, es klappte fast wie in alten Zeiten. Ein bisschen kurz in der Auslage (Rücken), etwas knappe

Luft bei einer Tour bis zur Weißen Mauer (Raucher), aber sonst ging es ganz gut. Das Ganze noch ein paar Mal exerziert und der Weser-8er (135 km!??) schien schon weniger bedrohlich.

Ich merke, meine Einleitung ist zu lang, aber das liegt an meiner Begeisterung!

Schon die minutiöse Vorbereitung des Unternehmens durch Dieter Borgmann war super. Zum Verladen des Bootes am Donnerstag hatte ich um Befreiung gebeten, das hat zwar eine Runde gekostet, aber die Fahrerei von Solingen nach Witten im Berufsverkehr am späten Nachmittag macht nicht wirklich Spaß! Und dann erschienen am Freitag auch noch alle pünktlich zum vorgesehenen Abfahrtstermin – früher war das undenkbar! Dieter chauffierte uns bei strahlendem Sonnenschein nach Hannoversch-Münden, das Boot wurde abgeladen und aufgeriggert. Der Rest der Crew aus Witten kam an (angeblich sei der Pfarrer „wie der Teufel“ gefahren!), auch Albrecht traf pünktlich von seinem Klassentreffen aus Weimar ein, und wir verbrachten einen gemütlichen und (wie am nächsten Morgen von einigen Teilnehmern festgestellt wurde, etwas zu) langen Abend im „Schmucken Jäger“. Gruß und Dank an Etzel Winkler, der es sich nicht nehmen ließ, uns aus der Ferne eine Runde Kümmerling zukommen zu lassen.



Mann, denen haben wir es früher aber gezeigt...!

Der einzige Mist war, dass ich als Novize dazu verdonnert wurde, diesen Bericht zu schreiben („ein alter Brauch!“). Als ich dann hörte, dass ein Neuling auch einen „Patenonkel“ haben müsse – auch das sei ein altes Ritual - und für dieses Amt galt Udo Wegermann als prädestiniert, schwante mir zunächst Böses. Doch wir haben uns gut vertragen. Es gelang mir leider nur nicht, ihn nach dem Abendessen mit den obligatorischen Erdnussrationen zu versorgen. Offensichtlich waren jedoch die Portionen bei

den Abendessen groß genug, dass er mir das nicht allzu übel angekreidet hat – nur die lieben Mitrunderer konnten es nicht lassen, mit hochgezogenen Augenbrauen anzügliche Bemerkungen zu machen – wahrscheinlich waren sie

auf die Erdnüsse scharf!

Der nächste Abend im Hotel Buntrock in Holzminden war ebenso gemütlich, doch etwas weniger lang und anstrengend, ein eindeutiger Beleg: Auch im vorgerückten Alter kann die Vernunft noch zunehmen. Der „Weser-Zander“ war vorher von denen, die es von früheren Fahrten wissen mussten, so gelobt worden, dass die gesamte 13-köpfige Mannschaft einstimmig ihre Bestellung aufgab. Es wurde befürchtet, dass die Portionen jetzt kleiner würden. Das hat sich zum Glück nicht bestätigt.



Sogar die Tischdeko im Hotel Buntrock in Holzminden war auf uns abgestimmt

Natürlich wurde ich auch dem Tross zugeteilt, und ich muss zugeben: Als Neuling war ich nicht undankbar, dass ich nicht 132,6 km, sondern „nur“ 83,7 km rudern „musste“. Zu den Aufgaben der Trossmannschaft gehört – wie jeder Wanderruderer weiß – das Bewegen der Begleitfahrzeuge vom Start- zum Zielpunkt einer Etappe. Aber wer musste (durfte!) dabei schon ein Jaguar E-Cabrio fahren (Albrecht sei Dank!).



8.30 in der Früh, Nebel, fünf Grad +

War sonst noch etwas? Ach ja, es wurde auch gerudert!

Am Samstagmorgen starteten wir pünktlich, weil wir einen festen Termin für die Schleuse hatten. Dieter hatte uns verschwiegen, dass uns eine hübsche Schleusenwärterin erwarten würde – saß er deshalb

in der Spitze des Bootes!?
Es war dunstig, hinter der Schleuse auf der Weser wurde der Nebel dichter – dafür konnte Dieter nichts – und selbst unser erfahrener Steuermann Udo Kemmer hat ganz schön geflucht! Aber er hat uns wohlbehalten um alle Flussbiegungen ans Etappenziel gebracht. Vielen Dank!



Im Nebel rudern hat aber auch einen besonderen Reiz: die Außenwelt endet

10 m außerhalb des Bootes und man rudert und sinniert so vor sich hin. Das „so vor sich hin rudern“ wird offensichtlich auf Wanderfahrten generell nicht so sehr übelgenommen: Der jeweilige Steuermann – Dank an Udo Kemmer und Pitze Wilhelm – sah sich nur gelegentlich zu einem, dann allerdings etwas vorwurfsvoll klingenden „Schlag achten!“ veranlasst!

Am Ende der ersten Etappe hob sich der Nebel, die Sonne brach durch und wir hatten für den Rest des Tages und auch am Sonntag strahlend blauen Himmel.

Bei jeder wissenschaftlichen Abhandlung ist es unumgänglich, die einschlägige Literatur zu prüfen, damit man sich nicht u. U. Plagiatsvorwürfen ausgesetzt sieht. Um nicht zu wiederholen, was die jeweiligen Chronisten zu den bisherigen 25 Weserachter-Fahrten geschrieben hatten, habe ich alle Berichte noch einmal gelesen. Diese waren jeweils zeitnah in den Clubnachrichten erschienen. Dank der Arbeit von Dieter Borgmann und Dieter Peters gibt es eine Sammlung über die ersten 25 Jahre. Es ist erfrischend zu verfolgen, mit welcher Begeisterung und Akribie Landschaft, Städte und Dörfer, Wetter, An- und Ablegen, Trosswechsel, die Menge und Qualität der Verpflegung und Getränke und nicht zuletzt die Verfügbarkeit von warmem Wasser zum Duschen beschrieben werden.

Ich kann mich kurzfassen: es war eigentlich in diesem Jahr wie offensichtlich immer – von einigen früheren Widrigkeiten abgesehen, wie Nicht-Rudern-Wollen bei Regen, Niedrigwasser o. Ä.

Einige Dinge fand ich in der Geschichte des Weser-Achters bemerkenswert. Anfangs war man offensichtlich bemüht, im Stil eines Ruder-Marathons Rekorde aufzustellen: Nach 163 km 1985 und 111 km 1986 (wegen Wetterfähigkeit – es

regnete – hat man das Rudern eingestellt und das Boot eingepackt), wurden 1987 von Hannoversch-Münden bis Minden von Samstagmorgen bis Sonntagmittag 202 km zurückgelegt! Udo Kemmer war der Berichterstatter für diese Tour in den RCW-Nachrichten. Sein Schlusswort: „Herzlichen Dank an Etzel Winkler, aber eine Bitte für das nächste Jahr: 202 km sind genug (für 2 Tage).“ Das haben sich spätere Fahrtenleiter offensichtlich zu Herzen genommen: es wurden Touren über „nur“ noch 155 km bis ca. 190 km durchgeführt. Wir sind 132,6 km gerudert (1987 das Pensum des ersten Tages!), das fand keiner der Teilnehmer zu wenig, auch Albrecht hat zu keiner Zeit eine Erhöhung der Schlagzahl oder -intensität gefordert.

Wir hatten drei Teilnehmer der ersten Runde von 1985 dabei: Udo Kemmer und Siegfried Held haben bis auf wenige Ausnahmen alle Fahrten mitgemacht, Siegfried Knoop war Teilnehmer der ersten Tour und machte jetzt die 26. wieder mit. Johann Böhme, Dieter Borgmann, Wilfred Güthoff und Peter Wilhelm standen jeweils mehr als ein Dutzend Mal in der Teilnehmerliste. Dies gilt jedoch nur unter Vorbehalt: die Berichte über die 25 Vorgängerfahrten sind nicht ohne Lücken, und gelegentlich haben die Berichterstatter auch auf die gebührende Nennung der Teilnehmer verzichtet. Damit da nicht eine weitere Lücke entsteht, habe ich eingangs wohlweislich alle Teilnehmer unserer Tour aufgezählt.



Anlegemanöver am Ziel in Hameln nach 132,6 km

Eines fiel mir noch auf: der „alte Brauch“, dass Neulinge den Bericht schreiben müssten, ist wohl bei dieser Tour erst eingeführt worden; das gleiche gilt für die „Patenschaft“. Berichte über frühere Fahrten enthalten hierzu keinerlei Aussagen. Andererseits gab es wohl regelmäßig das Ritual, dass dem Neuling das

„Rettungsholz“ überreicht (oder verliehen?) wurde - Funktion und Bedienung blieben allerdings offensichtlich ungeklärt. Aber Traditionen leben auch aus



Gruppenbild am Sonntagmorgen, hier einmal anders aufgestellt

Erneuerungen.

Ein kurzes Resümee: Es war eine tolle Tour in einer sehr kameradschaftlichen Atmosphäre! Wenn ich darf, bin ich beim nächsten Mal wieder dabei. Und ich komme auch vorher wieder zum Proberudern – versprochen!

Friedhelm Blennemann



Alarmzeichen beim Sport erkennen! **RCW-Vortragsabend 2013**

Viel wäre schon gewonnen, wenn wir als Ruderer und Sportler die typischen Alarmzeichen z.B. einer unerkannten Herzerkrankung kennen würden!

Aber was sind die typischen Zeichen - die Lichtblitze oder kurzen Episoden, wo man vielleicht das Gefühl hat, jetzt werden die Beine weich? Wo man sich mitunter gar hinsetzen muss? Wo man stürzt oder umkippt? Sind das typische Symptome, die dann auftreten, wenn vom Herzkreislauf her etwas nicht stimmt?

Oder ist es in den meisten Fällen doch nur ein bisschen niedriger Blutdruck? Wer solche Alarmzeichen nicht ernst nimmt, den kann es jederzeit treffen: Egal wie alt man ist!

An diesem Abend werden wir praktisch die Bedienung eines Defibrillators üben, wie er auch im Krafraum hängt.

Also Ruderfreunde: diese Veranstaltung ist ein Muss!

So saßen wir denn, ca. 95 Zuhörer und Zuhörerinnen, voller Erwartung auf die Ausführungen des vom Vorstand zu diesem spannenden Abend als Referenten eingeladenen Herrn Professor Dr. Dr. med. Roland Schermer. Vorher hatten die meisten von uns sich mit einem „Pöttken Piäpperpottharst“ (1378 erstmalig urkundlich in Dortmund erwähnt), dazu Salzkartoffeln und das obligatorische Sauergemüse aus Frau Maronis Küche, gestärkt. Im Kiepenkerl in Münster hätte es nicht besser schmecken können. Die Jugendlichen waren nach altem Brauch vom Vorstand zum Essen eingeladen.



Prof. Schermer begeistert Jung ...



... und Alt mit anschaulich technisch-medizinischen Erklärungen

Danach startete Professor Schermer seinen Vortrag mit der Ankündigung, dass seine Worte nicht unbedingt leicht zu ertragen wären, dafür aber umso besser im Kopf hängenbleiben. Der Mann kommt aus dem Ruhrpott, ist 2004 Gründer des Werksarztzentrums Recklinghausen, das als Dienstleister viele namhafte Unternehmen im Ruhrgebiet betreut.

So verglich er zunächst das menschliche Kreislaufsystem, in der Hauptsache das Herz mit einem Vierzylindermotor, das durch Leistungssport nach und nach zum Sechs-, respektive Achtzylinder durch Hinzufügen weiterer Zylinderbänke erweitert wird. Die Leistung wird wesentlich gesteigert, dabei die Ausdehnung der Leitungen (Blutgefäße) erhöht. Diese werden dann dünner. Höchstleistung führt dann zur „Überhitzung der Maschine“, hervorgerufen durch Schwachstellen in den Versorgungsleitungen. Der Infarkt droht!

So hat das IOC für alle Sportler unter 35 Jahren vor Aufnahme von Wettkampftätigkeiten bindend, einen Fragenkatalog zur Gefährdungs-Früherkennung zur Pflicht gemacht. Hier wird hinterfragt,

- ob jemals ein Engegefühl oder Schmerzen im Brustkorb, Husten oder Keuchen es schwierig gemacht haben am Sport teilzunehmen?
- ob der zukünftige Hochleistungssportler schon einmal beim Sport ohnmächtig geworden ist?
- ob es eine problematische Atmung oder Keuchen Sie nach körperlicher Aktivität gibt?

- ob schon einmal hoher Blutdruck diagnostiziert wurde?
- ob der Cholesterinspiegel erhöht ist?
- ob jemals eine Behandlung wegen Epilepsie durchgeführt wurde?
- ob in den letzten Monaten eine schwerwiegende Virus-Infektion war?
- ob jemals rheumatisches Fieber ausgebrochen war?
- ob jemals eine Schlaganfallerkrankung, Herzrasen oder Herz-rhythmus-Störungen erkannt wurden?

Es folgen Fragen zur Familienanamnese nach:

- Einem plötzlichen und unerwarteten Todesfall?
- Einer Behandlung wegen Ohnmächtigkeit?
- Einem ungeklärten Autounfall?
- Einem ungeklärten Anfall?
- Einer Behandlung wegen unregelmäßigem Herzschlag

Die Anforderung nach dieser Befragung zum Schutz des Hochleistungssportlers ist eine Untersuchung im Mindest-Rhythmus von zwei Jahren auf:

- Blutdruck (Systole – Diastole)
- Pulsschlag (Herzrhythmus)
- Ggfs. Biomonitoring (Blutuntersuchung)
- Ggfs. EKG
- Ggfs Belastungs-EKG
- Bei evtl. Auffälligkeiten:
- Cardio-vaskuläres Screening durch Kardiologen

Soweit zu den Präventivmaßnahmen im Hochleistungssport. Kommt es dann trotz aller Vorsorge dazu, dass ein Sportler körperlich zusammenbricht, der

GAU eintritt, heißt es zunächst Ruhe bewahren, über 112 den Notarzt zu rufen und die drei ABC-Regeln der Herzlungenwiederbelebung einzuhalten.

Zur ABC-Regel gehören:

A („Airway“): Atemwege freimachen und offen halten

B („Breathing“): Beatmen

C („Circulation“): Kompression des Brustkorbs, d. h. Durchführung einer Herzdruckmassage

Für professionelle Helfer, Rettungsassistent oder Notarzt wird die Regel erweitert:

D („Drugs“): Intravenöse Gabe von kreislaufwirksamen Medikamenten (z. B. Adrenalin)

E („ECG“): EKG-Diagnose zur Erkennung der Kreislaufstörung

F („Fibrillation“): Defibrillation bei Kammerflimmern

Tritt der Notfall bei kalten Temperaturen im Freien ein, sind die Überlebenschancen besonders günstig. Die Herzlungenwiederbelebung ist oft erfolgreicher, da die Kälte an den Körper niedrigere Anforderungen für die lebenserhaltenden Funktionen, z.B. die Sauerstoffversorgung des Gehirns, dem eigentlichen Hauptproblem stellt.

Für die Reanimation bei Kreislaufstillstand beim Auffinden einer „leblosen Person“ gilt somit:

- Ansprechen
- Anfassen

Wenn keine Reaktion, dann:

- Kopf überstrecken und Atemkontrolle
- Atmung vorhanden: Stabile Seitenlage und
- Kopf überstreckt lassen

Wenn keine Atmung oder Schnappatmung, dann

- Notruf tätigen (112), sollte eigentlich als allererstes geschehen
- Betroffenen auf Rücken legen
- Basisreanimation beginnen
- AED (automatisierter Defibrillator) holen lassen, wenn Helfer vorhanden

Die Basisreanimation soll zunächst mit einem mit aller Kraft (gefaltete Hände) durchgeführten Faustschlag auf die Mitte der Brust eingeleitet werden. Auch hier wieder ein schöner Vergleich des Professors zur Auto-Technik: „Was machte man früher zuerst, wenn der Anlasser des Motors nicht drehte? Ein Schlag mit dem Hammer, das löste bei alten Anlassern mit klemmenden Magnetschaltern das Ritzel zum Einrücken in den Zahnkranz der Schwungscheibe. Meist sprang der Karren dann an“. Der Kordiale Faustschlag löst am Sinusknoten einen Schock aus, der den Herzschlag in vielen Fällen wieder startet.

Eine neue EU-Richtlinie für die Laienreanimation des Kreislaufs wurde erstellt:

Galt früher

A = Atemwege

B = Beatmen

C = Circulation

So gilt jetzt

C =Circulation

A = Atemwege

B = Beatmen

Jetzt ist Basisreanimation (möglichst mit 2 Helfern) zur Herzlungen-Wiederbelebung (HLW) angesagt:

- 30 x Herzdruckmassage, Frequenz mindestens 100/min.
- 2 x Beatmung je eine Sekunde;
Mund zu Nase; Mund zu Mund; Maske und Beutel und ggfs. Sauerstoff
- 30 x Herzdruckmassage
- 2 x Beatmung und so weiter

nach zwei Minuten wechseln die Helfer, da die Reanimation körperlich äußerst anstrengend für die Retter ist. Die Herzdruckmassage ist kein Streicheln, sondern eine rhythmisch mit aller Kraft auf den Brustkorb auszuführende Druckbewegung. Da können auch schon mal ein paar Rippen knacken. Das kleinere

Übel ist hier der Rippenbruch. Die Drucktiefe soll mindestens 5 cm senkrecht zur Körperachse sein.

Steht nur ein Helfer zur Verfügung, darf der Helfer zur Erleichterung seiner Tätigkeit die Beatmung zu Gunsten der Massage einschränken. Die Mund-zu-Beatmung stellt vielfach eine große Hemmschwelle zwischen Helfer und Betroffenen dar, vor allen Dingen, wenn der Mund mit Erbrochenem verunreinigt ist. Angst vor einer HIV-Infektion muss niemand haben, da diese ausschließlich über das Blut übertragen wird.

Nur wenn ein Helfer vorhanden ist, diesen den automatischen Defibrillator (AED) holen lassen. Das Gerät ist selbsterklärend, d.h. alle auszuführenden



Handgriffe werden dem Retter laut und deutlich angesagt. Nur diesen Anweisungen folgen! Der AED kommt erst nach ca. vier Minuten zum Einsatz, wenn andere Maßnahmen keinen positiven Erfolg zeigen, der Herzschlag nicht wieder einsetzt.

Auch der Gebrauch des Defibrillators (Defi oder AED) wird ausführlich erläutert

Der beste Erfolg und damit die größtmögliche Überlebenschance ohne Hirnschäden bei allen Rettungsmaßnahmen sind in den ersten fünf Minuten

nach Kreislaufstillstand. Das Gehirn kann ohne Schäden zu nehmen maximal acht Minuten ohne Sauerstoffzufuhr leben.

Deshalb der Appell von Prof. Schermer an uns: Keine Angst vor Wiederbelebungsmaßnahmen. Es ist die einzige Chance, die der Kollabierte hat.

Dieter Peters



Der RCW-Shop bietet an

Sweat-Shirt weiß, roter Stern	20,00 €
Sweat-Shirt Fehldruck (Stern nach rechts versetzt)	14,00 €
T-Shirt weiß, roter Stern	12,00 €
Coolmax Kurzarm-Hemd weiß und rot	45,00 €
Coolmax Langarm-Hemd	47,00 €
Polo-Shirt schwarz	20,00 €
Kapuzenpulli, schwarz mit RCW-Logo mittig	25,00 €
Rudereinteiler weiß, rot, schwarz	70,00 €
Adidas-Trainingsanzug, Oberteil rot, Hose schwarz	65,00 €
RCW-Kappe, schwarz mit rotem Stern	13,00 €
Autoaufkleber	1,00 €
Rudersticker	0,50 €
Krawatte, altes Design	5,00 €
Krawattenklammer	8,00 €
Clubnadel	4,00 €
Flagge, klein	5,00 €
Flagge, groß	10,00 €
Flaggenständer	5,00 €
Festschrift 100 Jahre RCW	5,00 €
Stammtischchronik	4,00 €
Rollsitzpolster	10,00 €

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

Abgabe dieser Artikel durch Regina und Axel Föbinger,

Tel.: 0231 / 69 00 936

Mail: Foebinger@web.de

Zahlungen bitte per Überweisung auf das Konto:

384 516 100, Norisbank, Blz.: 100 777 77



Termine 2014

Dezember 2013

RCW	31.	19.00	Sylvesterparty am RCW
------------	------------	--------------	------------------------------

Januar 2014

RCW	11.	18.00	Do-Stammtisch mit Damen Grünkohlessen
------------	------------	--------------	--

RCW	12.	14.00	Ergo-Cup
------------	------------	--------------	-----------------

Februar

Kettwig	2.		Indoor-Cup
---------	----	--	------------

Stadtverwaltung	28.		Sportlerehrung
-----------------	-----	--	----------------

Witten gemäß Einladung

März

Essen	2.		Talentiade
-------	----	--	------------

RCW	14.	20.00	Mitgliederversammlung
------------	------------	--------------	------------------------------

April

RCW	6.		Redaktionsschluss für die Ausgabe 1.2014
------------	-----------	--	---

RCW	12.-13.		70. Donnerstag-Stammtisch- wanderung
------------	----------------	--	---

RCW	11.-25.		Kinder-Trainingslager der Jahrgänge 2000-2002
------------	----------------	--	--

RCW	26.	10.00	Clubhaus- u. Clubgelände- reinigen zum Anrudern
------------	------------	--------------	--

Mai

RCW	1.	11.00	Anrudern
------------	-----------	--------------	-----------------

Hürth	3.		Kinder-Regatta (nur am Sa.)
--------------	-----------	--	------------------------------------

Waltrop	17.-18.	Kinder-Regatta
Kettwig	31.5.-1.6.	Kinder-Regatta

Juni

RCW	14.-15.	Landeswettbewerb der Kinder
	19.-22.	AH-Wanderfahrt, Teilnahme ab dem 28. Lebensjahr

Juli

Rüdersdorf	3.-6.	Bundeswettbewerb
------------	-------	------------------

August

RCW / RGB	30.-31.	Bochum-Witterner Regatta für alle Teilnehmer
------------------	----------------	---

September

Limburg/Lahn	6.-7.	Kinder-Regatta
Hameln	19.-21.	49. DRV-Wanderrudertreffen
Mülheim	27.-28.	Kinder-Regatta

Oktober

Hürth	4.-5.	Kinder-Regatta
Hann.- Münden	10.-12.	27. AH-Weserachter nach Hameln

November

Waltrop		Talentiade
---------	--	------------



***Nachstehende Firmen haben uns
bei der Erstellung dieses Heftes unterstützt.***

Apotheke am Bodenborn

Biedermann Heizöl

Bommerholzer Baumschulen

Daniel Gewerbe- und Wohnimmobilien

Engel-Apotheke

Kaufhaus Gassmann

Schreinerei Grabow

Hafermann Reisen

Autohaus Kogelheide

Verlag Koll

Nemet Edelstahl

Einrichtungscenter Ostermann

Piaggio-Center-Andree

Rau Sanitär-Heizung-Lüftung

Simonetti Eiscafe

Rechtsanwälte Dr. Wentzel & Swienty

Rechtsanwälte und Notare Nowak, Wegermann, Sonnenschein

Stadtwerke Witten

*Wir bitten unsere Mitglieder und die Freunde des RCW,
diese Firmen besonders zu berücksichtigen.*