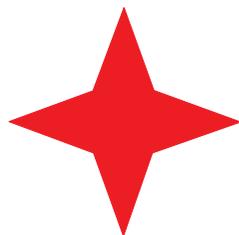


RCW seit **1892**

AKTUELL IN WORT UND BILD

Dezember 2014



Ruder-Club Witten

www.ruderclub-witten.de



Die Termine vom 31. Dez. - 1. Mai 2015

Alle Terminhinweise sind nach 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: Dr. Friedh. Blennemann, D. Borgmann, F.O. (Ötte) Dönhoff, Mark (Otta) Lukas, H. Noll, D. Peters, A. Remscheid, Thorsten Rodheger, A. Schnurr, Fam. Tewes, Frank Weber

Titelbild: **Uwe, wir kommen!** Es grüßen als Neumitglieder von links im Uhrzeigersinn drehend: Charlotta Streckert - Julian Mintenbeck - Ole Seiffert - Milan Swienty -
Foto: Melanie Swienty, Retusche: Horst Noll

Inhalt

	Seite
Grußwort des Vorsitzenden zur Ausgabe 3-2014	4
Unterm Viadukt	6
Aus der Clubfamilie - der Ruderclub gratuliert	8
Heinz Leitner zum Gedenken	9
Der Ruder-Club trauert um Christa Kirsch	10
Erinnerungen an Robert Hermes	11
<u>Ereignisse am RCW</u>	
20 Jahre Förderkreis des Ruder-Club Witten	12
<u>Kinderrudern</u>	
Kinder-Bundeswettbewerb 2014	14
Kinderruderer sammeln 21 Siege in Limburg	18
Erfolgreicher Saisonabschluss in Mülheim	19
Leistungen der Kinderruderer	22
Ruderlehrgang in Ratzeburg	23
Kindertalentiade in Waltrop	24
<u>Junioren-Regatten, Wanderfahrten und Feuilleton</u>	
51 Siege beim 16. Ruhr-Sprint	26
Junioren / Senioren-Regatta Krefeld	33
Landesmeisterschaften im Rudern in Hürth	35
RCW gewinnt zwei Titel bei der Dt. Sprintmeisterschaft	37
Märchenhaft Rudern im Weserbergland, Ruhr on Tour	38
Rudern in Vietnam	41
27. AH-Weserachter-Wanderfahrt 2014	44
Aus der Geschichte des Ruderclubs, Teil 10	47
<u>Senioren-, RBL und Masters Rennen</u>	
RCW-Achter auf Platz 6 beim Saisonfinale in Hamburg	58
Masters auf der Mosel erfolgreich	60
<u>Information und Werbung</u>	
Der Vortragsabend: Modernes Krafttraining	62
Der RCW-Shop bietet an	68
Wintertraining 2014/2015	69
Anschriftenverzeichnis	70
Termine bis Mai 2015	72
Annoncen	73

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, geehrte Freunde des Rudersports



Wie immer in dieser Zeit ist es überraschend, dass schon wieder ein Jahr vergangen ist. Ein Jahr, das Jahr 2014, das für den Einen im Rückblick eher positiv und für den Anderen eher negativ empfunden wird. Für mich persönlich ist es eines der Schönsten, insbesondere weil in diesem Jahr mein Sohn Milan das Licht der Welt erblicken durfte.

Für den Ruder-Club Witten war es ebenfalls ein positives Jahr. Wieder einmal konnten sich unserer Ruderinnen und Ruderer in zahlreiche Siegerlisten eintragen. Auf nationalem sowie internationalem Parkett unterstrichen sie, dass sie zu den Top-Athleten des deutschen Rudersports gehören. Ein Umstand, der aufzeigt, dass die Unterstützung des Vereins in den vergangenen Jahren ihre Früchte trägt und die Ruderwelt um den Ruder-Club Witten reicher geworden ist.

Bereichert wurde unser Verein nicht zuletzt auch um unseren Trainer Joachim „Goofy“ Ehrig. Insbesondere auf unserem Vortragsabend im November zeigte er auf, dass er nicht nur Betreuer unserer jugendlichen Sportler ist, sondern auch ein wahrer Generationen übergreifender Lehrer. Jung und Alt klärte er mit reichen praktischen Demonstrationen über die richtigen Trainingsformen beim Krafttraining auf. Ein Vortrag, der fast einhundert Clubmitglieder in seinen Bann zog. Vielen Dank dafür an „Goofy“ und natürlich auch an Georg, der die Organisation und das weitere „Drumherum“ gestaltete.

Bevor Trainierte und Trainer das Wintertraining eröffneten, tummelten sich unsere Sportlerinnen und Sportler noch auf den Landesmeisterschaften in Hürth und den deutschen Sprintmeisterschaften in Eschwege.

Nach den starken Auftritten in der Saison wundert es nicht, dass auch auf diesen Regatten weitere Titel eingefahren werden konnten. Am Ende waren es zwei nationale Titel und vier Landesmeistertitel! Welch schöner Erfolg!

Jacob Raillon, der es dieses Jahr schon zur Junioren-WM in Hamburg schaffte, sicherte sich mit seinem Partner Nils Wichmann die Sprint-Goldmedaillen im Doppelzweier und Doppelvierer der Junioren.

Den Großboot-Sieg ermöglichten neben dem erfolgreichen RCW-Duo zudem Lucas Föbinger und Patrick Bonhof. Diese Leistung war vor allem deswegen

so beeindruckend, weil krankheitsbedingt eine Umbesetzung der Boote auf den Deutschen Sprintmeisterschaften erfolgen musste. Es konnte nicht in der geplanten Stammbesetzung an den Start gegangen werden.

Offenbar sind unsere Sportler untereinander so kompatibel und leistungsstark, dass ein Ausfall durchaus kompensiert werden kann.

Nochmals allen Beteiligten einen herzlichen Glückwunsch von dieser Stelle aus. Den Trainern und denjenigen, die geholfen haben, die Erfolge zu erzielen, gilt mein ganz persönlicher und natürlich auch unser aller Dank.

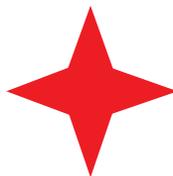
Für diejenigen Mitglieder, die unsere Athletinnen und Athleten einmal „hautnah“ in Aktion erleben wollen, kann ich den RCW-Ergo-Cup am 11. Januar 2015 ans Herz legen.

An diesem Tag werden sich alle im Wettstreit gegeneinander messen. Ein sicherlich tolles Spektakel, was aber auch eifrige Unterstützung durch die Mitglieder als Zuschauer bedarf.

Ich hoffe, bin mir gar schon sicher, dass wir auch im kommenden Jahr an die guten Ergebnisse der vergangenen Jahre anknüpfen werden. Ob am Ende der Traum von der Teilnahme an der Junioren-WM in Rio de Janeiro in Erfüllung geht, vermag ich nicht vorauszusagen oder vorauszuahnen. Ich bin mir allerdings sehr sicher, dass alle, die in unserem Ruder-Club beteiligt sind, das Beste dazu geben werden.

Mir bleibt zum Schluss, allen Mitgliedern ein gutes, erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2015 zu wünschen.

Maik Swienty



Unterm Viadukt

Fundsachen und letzte Meldungen zum Saisonende 2014

Liebe Leserinnen und Leser!



Nachfolgend finden Sie noch einige nicht ganz unwichtige Informationen zum aktuellen Zeitgeschehen am RCW.

Gerade ganz frisch eingetroffen ist der Bericht unserer Delegierten vom 62. Dt. Rudertag in Berlin, Susanne Kassler, die zur stellvertretenden Vorsitzenden des DRV-Rechtsausschusses für zwei Jahre gewählt wurde. Sie übernimmt damit eine wichtige Führungsaufgabe im Dachverband der Rudervereine in Deutschland. Hier nun auszugsweise weitere wichtige Ergebnisse, der ausführliche Bericht wird im nächsten Heft gedruckt:

Eine ganz wichtige Entscheidung betraf die neue Sicherheitsrichtlinie. Jeder Verein muss nun einen Sicherheitsbeauftragten berufen. Dieser soll in seinem Verein prüfen, ob die Sicherheitsrichtlinie des DRV umgesetzt wird, und er muss auf Verstöße hinweisen. Dies ist schon aus rechtlichen, sprich Exkulpationsgründen dringend zu empfehlen.

Die Änderung des Delegiertenschlüssels dagegen wurde abgelehnt. Sonst dürfte ein Verein nicht mehr seine Stimme an Nichtmitglieder übertragen.

Im 59. Jahr seines Bestehens ist seit Mai immer noch der Platz des Stammtischpräsidenten verwaist. Die Amtszeit des Präsidenten F.O. Braun war abgelaufen, und irgendwie mangelt es seither an Kandidaten. Die noch dazu traurige Nachricht, das Ableben unseres Ruderkameraden und Stammtischkassierers Heinz Leitner am 31.8. dieses Jahres. Das nun verwaiste Amt des Kassierers konnte rasch durch eine Nachfolge geregelt werden.

Horst Noll, unser langjähriger Vorsitzender (1981 – 1992), unter dessen Führung der Club zu wahrhaft sportlicher Größe aufstieg, übernahm kommissarisch dieses Amt ab Mitte des Jahres...

...und, so kennt man Horst: „Der tut was!“

Eine alte Tradition wurde am 18. Oktober dieses Jahres wiederbelebt. Viele Jahre hatten die Männer des Do-Stammtisches zu Beginn und zum Ende der Rudersaison eine Wanderung durch die Wälder bei Wetter-Wengern unternommen. Diese Wanderung fand jeweils an einem Donnerstag statt, um sich anschließend in einem örtlichen Lokal (meistens Leimkasten) zum Stammtisch zu treffen.

In diesem Jahr wurde der seit einigen Jahren unterbrochene Brauch wieder aufgenommen. Jetzt aber nicht am Donnerstagabend, sondern an einem Samstagnachmittag und in Begleitung der Damen.

Siegfried Held hatte eine Rundroute ausgewählt, die den Erwartungen der mehr als 20 Teilnehmer(innen) gerecht wurde.

In Anbetracht der Damenbegleitung stand jetzt am Ende nicht der Stammtisch im Leimkasten, sondern ein Nachmittagskaffee mit Kuchen im Hotel Elbschetal.

Als nächstes planen Karl Biedermann und Horst Noll das Neujahrsessen des Do-Stammtisches, auch seit vielen Jahren eine Tradition. Alle Mitglieder des Stammtisches sind eingeladen, mit ihren Ehefrauen/Partnerinnen an einem gemütlichen Abend teilzunehmen. Darüber hinaus sind aber auch alle anderen RCW-Mitglieder willkommen.

Der Termin ist: Samstag, 10. Januar, 19.00 Uhr.

Unsere Kastellanin, Marita Maroni, wird wieder den allseits beliebten Grünkohl mit Beilagen servieren. Wer aber partout nicht den Grünkohl mag, kann ein Ausweichessen genießen.

Anmeldungen bitte in die am RCW ausliegende Liste, telefonisch bei Frau Maroni (Tel. 12990) oder per E-Mail bei horstnoll@arcor.de

Das nächste Heft erscheint zum Anrudern am 1. Mai 2015.

Redaktionsschluss für die erste Ausgabe 2015 ist voraussichtlich der 6. April 2015 (Änderung vorbehalten).

Liebe Grüße, ein gutes, gesundes neues Jahr
und ein erfolgreiches Wintertraining
wünscht die Redaktion von RCW-Aktuell

Dieter Peters



Aus der Clubfamilie

Der Ruder-Club Witten gratuliert herzlich seinen Mitgliedern

Runde Geburtstage kündigen sich bald an

70 Jahre alt werden:

Fr. Jutta Schüler 17.02.2015

Fr. Katrin Güthoff 20.04.2015

80 Jahre alt werden:

Hr. Gustav Limke 10.01.2015

Hr. Prof. Dr. Werner Köhl 26.04.2015

Die Clubfamilie bekam Nachwuchs

Am 16.7.2014 wurde Lotta Streckert geboren. Die glücklichen Eltern sind Dr. Ilka Streckert und Thomas Streckert.

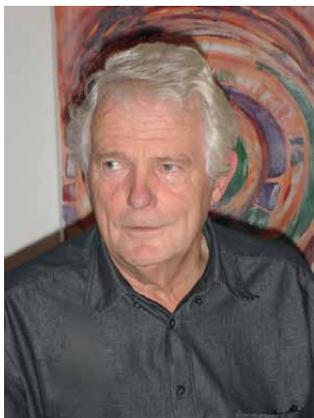
Nicole und Jörg Mintenbeck bekamen ebenfalls Nachwuchs. Julian erblickte am 1.8.2014 das Licht der Welt.

Den Ruder-Club haben für immer verlassen

Herr Heinz Leitner verstarb am 31. August 2014 im Alter von 78 Jahren. Frau Christa Kirsch verließ uns am 26. Oktober 2014 im Alter von 72 Jahren, und zuletzt Herr Robert Hermes, der am 21. November 2014 hochbetagt 94-jährig starb. Robert Hermes war seit 1935 Mitglied im Ruder-Club, als dienstältestes Mitglied konnte er auf eine Mitgliedschaft von 79 Jahren zurückblicken.

Wir trauern um unsere Ruderkameradin und Ruderkameraden mit ihren Familien und bedauern ihren Tod.

Heinz Leitner zum Gedenken



Ruderkamerad Heinz Leitner trat als „Gegenschwieger“ – wie man im Süddeutschen sagt - von Rose und Karl Berghoff dem Ruder-Club Witten im Juni 2000 bei. Stets als aktiver Ruderer, obwohl ihm unsere Sportart zunächst fremd war.

Er lernte schnell und bald war er unverzichtbar bei den Donnerstags-Stammtisch-Ruderern und bei den Dienstags-Barken-Ruderern. Einige Wanderruderfahrten hat er mitgemacht, bis dies die eine oder andere Widrigkeit verhinderte.

Wir gewannen in ihm einen aufrechten, schnörkellosen, einen mit fester Meinung ausgestatteten Ruderkameraden. Aus ihm sprach die im langen und mit viel Verantwortung behafteten Berufsleben gewonnene Erfahrung. Ein „sowohl als auch“ war ihm fremd, er bevorzugte in der Diskussion das „entweder oder“. Mit viel Humor führte er das „Amt des Kassenwartes am Donnerstagstammtisch“, wird doch dort peinlich darauf geachtet, dass die Einnahmen stimmen.

Fast taub, ließ er sich einen Chip einpflanzen und war übergelukkig, als er peu à peu wieder hören und den Gesprächen der Ruderkameraden nicht nur folgen, sondern sich auch an ihnen beteiligen konnte.

Er war in jeder Beziehung ein hilfsbereiter Kamerad, der die Kritik nicht scheute, dabei aber nie böse wurde.

Unvergessen ist seine Bauleitung bei der Ufermauer-Befestigung am Steg, die er trotz gebrochenen Fußes durchführte. Auch die bevorstehende Sanierung sollte er leiten, aber das Schicksal wollte es nicht so.

Heinz Leitner verstarb für uns alle ganz überraschend in der Nacht vom 30. auf den 31. August. Wir verlieren in ihm einen außerordentlich lieben Ruderkameraden. Er bleibt für uns ein Vorbild und wir werden ihn ehrend in Erinnerung behalten.

Witten, im August 2014

Peter Wilhelm

Der Ruder-Club Witten trauert um Christa Kirsch



Am 26. Oktober ist unsere Ruderkameradin Christa Kirsch plötzlich und völlig unerwartet im Alter von 72 Jahren verstorben.

Sie ist in Witten geboren und hat hier mit ihrem Mann Gerd und den Söhnen Matthias und Andreas gelebt. Sehr früh war die Familie dem Ruder-Club verbunden. Als ihr Mann 1995 sehr plötzlich starb, ordnete sie ihr Leben neu, blieb aber dem Ruder-Club mit großem Engagement erhalten. Sie hat im Vorstand mitgearbeitet und war immer bereit, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen.

Besonders am Herzen lag Christa, die Bindung der Frauen an den Club und untereinander zu intensivieren. Noch vor wenigen Tagen hat sie die diesjährige Adventwanderung organisiert und dazu eingeladen. Das Rudern der Frauen hat sie lange Zeit geleitet und uns ermuntert, aktiv zu bleiben. Sie betreute Gymnastik-Gruppen und ermutigte auch ältere Frauen, sich etwas zuzutrauen und für sich zu tun.

Das regelmäßige Frühstück der Frauen im Ruder-Club ist seit Jahren eine feste Institution. Bei diesen Treffen fand man Gelegenheit, auch über private Dinge zu sprechen und einander näher zu kommen. Sie erwähnte dabei häufiger ihre Fahrten nach Dresden, wo sie mit großer Liebe und Hingabe ihre Enkel betreute, die ihrerseits die Großmutter sehr liebten und sich bei ihr Rat und Trost holten, wenn sie Kummer hatten. Deshalb gilt unser besonderes Mitgefühl ihren Söhnen und den Enkeln.

Dass Christa nicht nur als wesentlicher Teil des Ruder-Clubs wahrgenommen wurde, können all die Frauen, die Zuwendung bei privaten Schicksalsschlägen oder Krankheit von ihr erfahren haben, eindrücklich bezeugen. Dafür gebührt ihr Respekt und Hochachtung.

Christa wird uns sehr fehlen, die Erinnerung an sie wird wach bleiben.

Witten, den 31.10.2014

Ulla Böhme

Erinnerung an Robert Hermes



Durch seinen älteren Bruder Friedrich kam Robert Hermes 1935 als fünfzehnjähriger zum Ruder-Club Witten. Friedrich war ihm ein guter Lehrmeister, so dass er bald seine ersten Rennen im Einer gewann. Dann unterbrach der Krieg mit anschließender Gefangenschaft seine Ruderkarriere. Aber als er 1950 zurück war, ging es wieder ab ins Boot. Bereits im August gewann er wieder Rennen.

In der folgenden Zeit war er der „Einer-König“! In Mannschaftsbooten - Vierer und Achter - wurde er gerne auf die Einer-Position gesetzt, hier war er der Motivator für seine Ruderkameraden.

Selbst als „alter Herr“ bestritt er in Mannschaftsbooten noch erfolgreich Rennen.

Robert Hermes war in den frühen 50iger Jahren der unumstrittene Einer-Ruderer des Ruder-Club Witten. So manch ein Rennen hat er durch seine unglaubliche Zähigkeit und Härte gegen sich selbst gewonnen, obwohl er nicht die Größe der Ruderer heutigen Tage hatte. Er beherrschte sein Skiff „Blitz“ wie kaum ein Zweiter. Als er des Einer-Ruderns überdrüssig war, wechselte er in den Altherren-Achter, natürlich auf Platz Eins, und wurde von dem unvergessenen Hein Gruschke trainiert. Für die jeweiligen Vorstände war Robert ein wichtiges Vereinsmitglied, da er sich an vielen Stellen mit Wissen und Zeit einbrachte. Er hatte für die Jugend immer ein offenes Ohr und gab dieser wertvolle Tipps zur Verbesserung ihrer Leistung.

Geschätzt haben die Jugendlichen an ihrem Ruderwart trotz aller Strenge seine humorvolle Art und Gerechtigkeit. Er besuchte nicht nur jede Regatta, die mit dem Achter „Hacketau“ bestritten wurde, sondern machte auch von den Rennen mit seiner kleinen Filmkamera Aufnahmen. Die Aufnahmen waren allerdings nie zu sehen. Seine Bewertung der Rennen war nicht nur sehr gefragt, sondern sie hat auch die Leistungssteigerung gebracht, die für die Siege notwendig waren.

Des Weiteren war er Gründungsmitglied des Donnerstagsstammtisches.

Nachdem er Witten verlassen hatte, fand er in Kierspe seine neue Heimat, blieb aber dem RCW verbunden. Sein letzter Besuch dort fand im Jahre 2010 anlässlich des Anruderns statt.

Robert Hermes verstarb am 21. November 2014. Der RCW verliert das Mitglied, das am längsten dem Verein angehörte. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Werner Rau u. Peter Wilhelm



20 Jahre Förderkreis des Ruder-Clubs Witten

Der Förderkreis ist 1994 von 15 Mitgliedern des RCW gegründet worden. Am 25. November 2014 war sein 20. Geburtstag. Dies ist ein guter Grund, über die wichtigen Aufgaben des Förderkreises erneut zu berichten.



*v.l.n.r.: Frank Weber - Udo Wegermann - Anke Breucker -
Prof. Dr. Johann Böhme*

Heute ist der Kreis der Fördermitglieder auf 47 Personen angewachsen, die überwiegend Mitglieder des Ruder-Club Witten sind. Der Vorstand wird vom 1. Vorsitzenden Udo Wegemann, dem stellvertretenden Vorsitzenden Prof. Dr. Johann Böhme, der stellvertretenden Vorsitzenden Anke Breucker und dem Schatzmeister Frank Weber gebildet.

Für die Dauer seines Bestehens hat der Förderkreis bis zum Tage seines Jubiläums rund 401.500 € an Spenden erhalten, die restlos an den RCW weitergereicht wurden bzw. noch weitergegeben werden. Dafür gebührt allen Spendern der allerherzlichste Dank.

Nach der Satzung wird der Rennrudersport des Ruder-Club Witten im Kinder-, Jugend- und aktiven Seniorenbereich unterstützt. Dabei sollen möglichst viele Ruderinnen und Ruderer im Rennrudern bis zur Wettkampfreife ausgebildet werden. Dies gelingt nur durch kontinuierliches Sporttraining 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. Sei es beim regelmäßigen Rudern in der Freizeit, bei geselligen mehrtägigen Ruderwanderfahrten oder noch aktiv im Rennrudersport im Masterbereich.

Renntauglichkeit und sportliche Leistungen 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. Für dessen Mitfinanzierung steht der Förderkreis zur Verfügung. Der Förderkreis unterstützt den RCW ebenfalls bei der Anschaffung und der Wartung konkurrenzfähiger Boote mit Riemen bzw. Skulls, die aus RCW-Mitgliedsbeiträgen allein nicht beschafft werden können. Weiterhin hilft der Förderkreis bei der Finanzierung von Trainingslagern und bei der Beschaffung und Wartung von Trainingsgeräten im Kraftraum.

Der Vorstand des Förderkreises würde sich sehr freuen, wenn neue Mitglieder gewonnen werden könnten. Ein einfacher unterzeichneter An-



trag genügt, um Mitglied im Förderkreis zu werden.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 30 Euro. Wünschenswert ist es, wenn neben dem Jahresbeitrag, im Rahmen der persönlichen Möglichkeit, zeitlich und der Höhe nach unbegrenzt und völlig freiwillig ein weiterer finanzieller Beitrag gespendet wird, der steuerlich absetzbar ist.

Der Antrag kann von der Internetseite des RCW heruntergeladen werden bzw. liegt im Clubhaus aus oder kann beim Schatzmeister angefordert werden.

Die Adressen sind in diesem RCW-Heft zu finden.

Der Förderkreis freut sich natürlich auch über Zuwendungen von Spendern, die nicht Mitglied im Förderkreis sind. So hat beispielsweise die Volksbank Bochum-Witten eG auf Antrag des Förderkreises die Finanzierung eines neuen Einers übernommen. Der Förderkreis hat aus diesem Anlass eine Urkunde von der Volksbank überreicht bekommen.

Auch für Spenden, die bei privaten Feiern und anderen Anlässen gesammelt werden, ist der Förderkreis sehr dankbar.

Frank Weber



Kinder-Bundeswettbewerb 2014 ***Ein Bericht aus Teilnehmer-Sicht***

Am Morgen des 3. Juli, einem Donnerstag, ging es für die beteiligten Kinder-
ruderer der Jahrgänge 2000 bis 2002 los, fünf 2000er, drei 2001er und zwei
2002er.

Wir wurden aufgeteilt: Der Leichtgewichts Zweier und der Leichtgewichts Einer
fuhren mit dem NRW-Bus von Essen aus los. Der Rest von uns, der Mädchen
Vierer 2001/2002 und der andere Zweier durfte mit Kristin im RCW-Bus fah-
ren.

Da die Fahrt fünf Stunden lang war, machten wir mehrere Pausen, in denen
wir etwas herumlaufen durften und uns auch ein paar Snacks kaufen konnten.
Viele kauften sich ein Ben & Jerry's Eis, das alle sehr genossen.

Als wir endlich in Rüdersdorf ankamen, mussten wir zuerst die Boote aufriggern. Danach durften wir unsere erste Trainingsrunde auf dem Kalksee drehen. Da es sehr hohe Wellen gab, war ich etwas eingeschüchtert und hoffte, dass im Vierer alles gut gehen würde.

Vom Training zurückgekehrt, mussten wir zu unserer Speisehalle laufen. Es war sehr heiß und deshalb waren nicht alle in guter Stimmung. Das Essen ließ zu wünschen übrig und so kehrten wir in einem Bus zu der Turnhalle zurück, in der wir schlafen sollten. Wir freuten uns, denn wir durften uns unseren Schlafplatz selbst aussuchen, und so lagen alle Wittener nebeneinander ganz hinten in der Turnhalle. Als unsere Luftmatratzen aufgepumpt und unsere Schlafsäcke ausgerollt waren, versammelten wir uns, erhielten unsere NRW-T-Shirts und die Essensmarken. Später machten sich alle bettfertig und schliefen dann auch schnell ein.

Freitagmorgen mussten Elena, Anna, Marie, Marlene und ich erst um 7:00 Uhr aufstehen, doch wir wurden schon früher von den Anderen geweckt, die eher aufstehen mussten.

Wir fuhren mit dem Bus zur Speisehalle und nach einem mageren Frühstück fuhren wir zur Regattastrecke. Unsere Langstrecke war erst später und so verbrachten wir den Vormittag mit Anfeuern.

Vor unserem Rennen erklärte Kristin uns noch die Wende und dann fuhren wir auch schon raus. Wir fuhren uns kurz ein und dann ging es langsam zum Start. Das Wasser war sehr wellig, was mich nicht gerade sehr beruhigte.

Dann mussten wir auch schon anfahren und es fühlte sich so an, als ob wir sehr schnell schon an der Wende waren. Zurück ging es schneller und ... schon waren wir fertig! Sehr erschöpft fuhren wir zurück zum Steg. Den Rest





des Tages verbrachten wir wieder mit Anfeuern.

Am Abend bei der Siegerehrung war es immer noch sehr heiß und es gab keinen einzigen Fleck Schatten. Es kam mir ewig vor, bis unser Vierer nach vorne gegeben wurde.

Am Ende gab es einen Sieg für NRW und alle durften völlig überhitzt zu

den Turnhallen fahren. Heute musste das NRW Team kein Abendbrot in der Speisehalle essen, da die Betreuer Nudeln für uns alle bestellt hatten, die wir dann im Freien vor der Turnhalle aßen.

Viele unserer Eltern standen zu dieser Zeit noch im Stau auf der Autobahn: Es war das erste Ferienwochenende und die Staus führten zu Fahrtzeiten von mehr als sieben Stunden. Die meisten kamen erst an, als das WM Spiel zwischen Deutschland und Frankreich begann.

Auf einer Leinwand wurde das Spiel auch für uns übertragen. Auch an diesem Abend versammelte sich das Team NRW. Wir wurden nach den Anfangsbuchstaben unserer Namen in Riegen aufgeteilt, in denen wir am nächsten Tag den Zusatzwettbewerb meistern sollten. Uns wurden dann noch die Betreuer vorgestellt, und dann mussten wir schlafen.

Samstagmorgen fuhren wir in unseren Riegen zum Frühstück, welches wieder zu wünschen übrig ließ. Dann liefen wir zum Sportplatz, wo der Zusatzwettbewerb stattfinden sollte. Nach einigem Warten ging es endlich los. Zwischen den verschiedenen Stationen mussten wir länger warten. Meine Gruppe war nicht gerade gut und beim Torwandschiessen erreichten wir sensationelle 0 Punkte. Um ca. 14.00 Uhr waren wir fertig und durften endlich zum Mittagessen.

Nach dem Essen hieß es dann in der Turnhalle bis zur Siegerehrung chillen.

Bei der Ehrung war es wieder sehr heiß und viele saßen unter Regenschirmen, um sich vor der Sonne zu schützen. Einige aus dem NRW-Team rannten mit der Fahne um den Platz.

NRW gewann wieder und Nils vom Kölner Ruderclub feuerte mit uns laut das NRW-Team an. Einige Riegen gewannen, meine Riege leider nicht.

Danach aßen wir zuerst und fuhren anschließend mit einem großen Bus zur Turnhalle, in der dann alle duschten. Es gab einige Minuten lang allerdings kein Wasser mehr, was ein großes Chaos auslöste. Als es dann endlich wieder Wasser gab, konnte auch ich duschen.

Alle Teilnehmer waren jetzt schon sehr aufgeregt, da am nächsten Tag die entscheidenden 1000m Rennen stattfinden sollten. Mein Vierer war im A-Finale nominiert und wir waren gespannt.

Sonntagmorgen mussten wir um 7:00 Uhr aufstehen und zum Frühstück fahren. Ich hatte vor Nervosität überhaupt keinen Hunger, jedoch wurde ich von der restlichen Vierermannschaft dazu gezwungen, wenigstens ein Brötchen zu essen.

An der Regatta-Strecke angekommen, waren wir überaus erregt. Den Morgen verbrachten wir wieder damit Anzufeuern. Minuten kamen mir wie Stunden vor, da mussten wir schon aufs Wasser. Warmtrainiert waren wir schon, da



wir zuerst joggen mussten. So fuhren wir gechillt zum Start. Endlich war es so weit. Wir lagen am Start, konzentrierten uns auf unser Rennen. Und, ... los ging es. Leider passierte etwas sehr dummes, wir fingen einen Krebs. Endlich im Ziel, wurden wir leider nur 6ter. Alle waren sehr enttäuscht und so fuhren wir langsam wieder zum Steg.

Wir wurden von vielen getröstet und nach einigen Minuten Trauer, riggerten wir unser Boot ab. Als es verladen war, gingen wir zu unseren Eltern.

Der Tag ging schnell vorbei und dann war auch schon die Siegerehrung. Es gab große Aufregung weil ein Junge



umgekippt war und ein Krankenwagen gerufen werden musste.

Mit der Siegerehrung war der BW auch schon vorbei. Es war alles in Allem ein sehr schönes Erlebnis und ohne unsere fleißigen Trainer, die sich unglaublich viel Mühe gegeben haben, hätten wir es so weit nicht geschafft.

Nach fünfstündiger Rückfahrt kamen wir alle erschöpft und glücklich wieder in Witten an.

Isabella Kalin



Kinderruderer sammeln 21 Siege ***Die jüngsten Ruderer des Jahrgangs 2002*** ***zeigen in Limburg Spitzenleistungen***

Die Bilanz kann sich sehen lassen: Bei der Regatta im hessischen Limburg am 6./7. September haben die Kinderruderer des RCW insgesamt 21 Siege eingefahren – so viele wie noch nie bei dieser Regatta. Während aufgrund des Ferienendes nicht alle hessischen Vereine an den Start gingen, nutzten zahlreiche Spitzenteams aus NRW die Kurzstrecken-Regatta über 500 Meter als Einstieg in die Herbstsaison. Umso beeindruckender ist das Ergebnis aus Wittener Sicht – vor allem, weil jeder der 16 Wittener Ruderer mindestens einen Sieg erringen konnte.

Besonders die jüngsten Ruderer des Jahrgangs 2002 zeigten bei besten Bedingungen Spitzenleistungen. Jonah Lieske und Clemens Pernack waren sowohl im Doppelzweier als auch im Einer an beiden Regattatagen die Schnellsten. Das Duo setzte damit die Erfolgsserie fort: Auch beim heimischen Ruhr-Sprint vor einer Woche räumten sie in den beiden Bootsklassen ab.

Einen überlegenen Sieg fuhren Isabella Kalin und Marlene Anastase im Doppelzweier ein. Vom Start an ließen sie ihren Gegnerinnen keine Chance und ruderten souverän vorne weg.

Eine Top-Leistung zeigte Annika Steinau. Sie gewann an beiden Tagen ihre Einer-Rennen. Zudem war sie zweimal im Mixed-Doppelzweier, der bei den Kinderruderern nur in Limburg ausgefahren wird, erfolgreich. Am Samstag gewann sie ihr Rennen zusammen mit Lukas Tewes. Am Sonntag startete sie

zusammen mit Victor Anastase und sicherte sich eine weitere Medaille – jeweils knapp vor dem Boot aus Dortmund.

Toll gerudert sind aus Sicht des RCW-Trainers Uwe von Diecken auch Viktoria Schulze-Lammers, Marie Treppke und Hanna Dzierma im Einer. Sie waren in ihren Abteilungen jeweils die Schnellsten und sicherten sich ebenfalls mehrfach den Sieg und eine Medaille. Marie Treppke ruderte zudem mit Marlene Anastase ein starkes Rennen im Doppelzweier, bei dem sie nur eine Sekunde hinter den amtierenden Bundessiegerinnen aus Meschede ins Ziel kamen.

Letztmalig als Kinderruderinnen sind neben Annika Steinau und Viktoria Schulze-Lammers Katharina Sattler, Kimia Heydari und Franca Pilchner in Limburg gestartet. Auf der Lahn konnten auch sie ihre Stärke zeigen – unter anderem gewannen sie das Rennen im Mädchen-Doppelvierer. Ab dem kommenden Jahr werden die Wittener Talente dann das Junioren-Team des RCW verstärken.

Im Leichtgewichts-Einer (Jahrgang 2001) konnte Elena Dahm überzeugen. Sie ließ die Ruderin aus Meschede, die beim Bundeswettbewerb Anfang Juli im Zweier gewonnen hatte, deutlich hinter sich. Auch im Doppelzweier war sie zusammen mit Anna Theiß nicht zu schlagen. Ebenfalls ein erfolgreiches Duo bildeten Louise Weinhold und Hanna Dzierma, die ihren Konkurrentinnen davon ruderten.

Mirco Rolf-Seiffert



Erfolgreicher Saisonabschluss für Kinderruderer in Mülheim a. d. Ruhr

Die letzte Regatta im Kinderrudern dieses Jahres war am 27./28. September für den RCW ein erfolgreicher Abschluss einer Spitzen-Saison. Das ganze Jahr über gab es für die Konkurrenz häufig kein Vorbeikommen an den Ruderern mit dem roten Stern. Auch beim letzten Regattawochenende in Mülheim an der Ruhr schlugen die Wittener Nachwuchstalente zu und sicherten sich insgesamt 21 Siege. Besonders erfolgreich war das Team auf der Kurzstrecke über 500 Meter. Auch im Slalom und über die Langstrecke konnten die Aktiven des RCW Erfolge verbuchen.



Für die Ruderer des Jahrgangs 2000 war die Regatta in Mülheim der letzte Start auf einer Kinderregatta. Sie wurden am Sonntag von den RCW-Kindertrainern Uwe und Kristin von Diecken, Mareen Möller und Lena Seiffert zu den Junioren verabschiedet. Natürlich beendeten sie auch das letzte Kräftermessen im Kinderbereich nicht ohne Medaillen. Ein tolles Rennen im Mixed-Doppelvierer zeigten Kimia Heydari, Franca Pilchner, Victor Anastase und Lukas Tewes. Unter dem Kommando von Steuerfrau Anna Theiß fuhren sie dem Boot aus Essen-Werden davon und überquerten als erste die Ziellinie. Im Einer siegreich waren Annika Steinau und Viktoria Schulze-Lammers. Beide sind zwar nicht ganz so lange für den RCW im Kinderbereich gestartet, hatten aber maßgeblichen Anteil an der Wittener Siegesserie in diesem Jahr.

Ein besonderer Höhepunkt der Mülheimer Regatta ist alljährlich das abschließende Staffelfahren. In der Doppelzweier-Staffel gingen für den RCW Franca Pilcher und Katharina Sattler, Victor Anastase und Lukas Tewes sowie Annika Steinau und Kimia Hey-



dari an den Start. Am Ende konnte das Team von der Ruhr das Duell mit Wanne-Eickel knapp für sich entscheiden. Katharina Sattler, die zu den erfolgreichsten RCW-Kinderruderinnen zählt, konnte damit wie alle anderen zum Abschluss noch einmal am Siegersteg anlegen.

Über jeweils drei Siege konnten sich Louise Weinhold und Marie Treppke freuen. Die beiden Wittenerinnen waren dabei im Slalom und auf der 500-m-Strecke die schnellsten Ruderinnen im Einer.

Erste Regattaerfahrungen außerhalb der heimischen Strecke auf der Ruhr sammelten Julius Birkenheuer, David Meister, Finn Pilchner und Clara Pernack. Finn Pilchner gewann direkt sein Einer-Rennen im Jahrgang 2003.

Mit starken Leistungen präsentierten sich auch die übrigen Wittener Starter. Elena Dahm, Anna Theiß, Marlene Anastase, Isabella Kalin und Hanna Dzierma waren ebenso erfolgreich wie Ben Büttner, Levin Remscheid, Jonah Lieske und Clemens Pernack. Sie alle werden auch in der kommenden Saison wieder für den RCW auf Medaillenjagd gehen.



Am 1. Oktober-Wochenende steht für den RCW die NRW-Landesmeisterschaft in Hürth an. Während die Junioren und Senioren des Vereins um die Landestitel rudern, werden die ehemaligen Kinder des Jahrgangs 2000 erstmals mit dem Junioren-Team zur Regatta fahren. Für die Kinderruderer des kommenden Jahres beginnt ab sofort die Vorbereitung auf die Saison 2015. So lange es das Wetter zulässt, wird noch auf der Ruhr gerudert, danach wird das Training nach drinnen verlegt.

Mirco Rolf-Seiffert



Leistungen der Kinderruderer 2014

Teilnehmer

Siege

Veranstaltung

Talent. Ergo Talent.

LW

Walt. Kettw. Essen Hürth Walt. Kettw. Bo-Wit. Rüders Bo-Wit. Limb. Mülh. Hürth

1	Elena Dahm	23	1		1	2	3	4	2	1	3	3	2	1
2	Annika Steinau	20				1	3		2	1	2	5	2	4
3	Clemens Pernack	19	1			2	4	1	1		3	4	3	
4	Anna Theiß	17				1	3	4	2	1	1	2	3	
5	Kimia Heydari	17				1	2	1	2	1	3	2	3	2
6	Franca Pilchner	16				2		2	1	1	5	2	3	
7	Marie Treppke	16				1	2	3	2	1	1	3	3	
8	Lukas Tewes	15	1			1	4	1	2	1	1	1	3	
9	Jonah Lieske	14		1		1	2		1		3	4	2	
10	Vikt. Schulze-Lam.	14				2	1	1	1		3	3	3	
11	Katharina Sattler	14				1	2	1	1	1	2	2	1	3
12	Marlene Anastase	13			1	2	1	2	2	1		2	2	
13	Victor Anastase	12				2	1		1		4	1	3	
14	Hanna Dzierma	11				1	1		1		3	3	2	
15	Isabella Kalin	10				1	1	2	2	1	1	1	1	
16	Louise Weinhold	10				1	3		1		1	1	3	
17	Ben Büttner	7					4	2			1			
18	Levin Remscheid	6					4	2						
19	Jacob Nickel	1			1									
20	Clara Pernack	1			1									
21	Lino Theiß	1			1									
22	Madita Weinhold	1			1									
23	Stella Kok	1			1									
24	Finn Pilchner	1											1	
25	David Meister	1											1	
26	Katharina Kalin	0												
27	Tim Rambuschek	0												
28	Julius Birkenheuer	0												

Gesamtsiege	153	3	1	7	15	22	15	9	4	23	25	22	7
Rudersiege	142	0	0	0	15	22	15	9	4	23	25	22	7
gekenert	3					2	1						
2. Plätze	75				5	11	11			14	12	22	
3. Plätze	28				4	6	6			4	2	4	2
4. Plätze	9						2		4	1		1	1



Ruderlehrgang in Ratzeburg



Am Morgen des dritten Tages gab es für mich eine Überraschung:

Mit sieben anderen Jungen habe ich das erste Mal eine Trainingseinheit von 14 Kilometern in einem Achter absolviert. Das war mir als Kinderuderer im RC Witten noch nie zuvor möglich. Es war das schnellste Boot, das ich jemals gefahren bin.

Acht weitere Jungen sind nach uns in den Achter gestiegen – und untergegangen. Der Wellengang war in der ganzen Woche sehr hoch, weswegen das Boot volllief und bis unter die Wasseroberfläche sank.

Das alles passierte mir auf dem Ruderlehrgang in Ratzeburg vom 18. bis 25. Oktober 2014. Ich wurde dorthin eingeladen, weil ich im Juli auf dem Bundeswettbewerb in Rüdersdorf bei Berlin die Langstrecke über 3000 m gewonnen hatte. Es waren 36 andere Jungruderer aus ganz Deutschland mit mir dabei, die alle auch in Rüdersdorf im Einer, Zweier oder Vierer gewonnen hatten oder Zweiter geworden waren.

Übernachtet wurde in der Ruderakademie Ratzeburg auf der Dominsel. Es gab sehr schöne Doppel- und Dreibettzimmer. Ich war mit einem Ruderer aus Hessen in einem Zimmer, der im Vierer rudert. So konnte jeder neue Leute kennenlernen.

Morgens nach dem Frühstück hatten wir unsere erste Trainingseinheit im Rudern. Während des Trainings wurden auch zweimal Videoaufnahmen gemacht, die nach dem Mittagessen ausgewertet wurden. Nachmittags wurde noch einmal gerudert und es gab Unterricht in einer Theorieeinheit, z. B. zum Thema Ruderstil, Ernährung oder Doping. Nach dem Abendessen gab es noch eine Trainingseinheit in der Sporthalle.

Zudem haben wir auch noch das Rudersportfertigungsabzeichen gemacht. In den Bootshallen liegen viele gute und neue Boote, unter anderem die aktuellen WM- und Olympiaboote. Die Bootshallen sind etwa dreimal so groß wie die in Witten.

Der Domsee hat stürmische Wellen und setzt sich in anderen, zerklüfteten Seelandschaften fort. Ratzeburg steht für Rudergeschichte, seitdem der legendäre Achter-Trainer Karl Adam die Inselstadt zum Zentrum des deutschen

Rudersports ausbaute. Auch der Olympiasieger-Achter von London hat hier trainiert.

Mir hat die Woche so gut gefallen, dass ich am liebsten gleich dageblieben wäre. Leider musste ich zurück und wieder in die Schule. Es war eine besondere Woche: 114 Ruderkilometer auf dem Wasser, viel Spaß, super nette Leute und sechs tolle Trainer.

Lukas Tewes, 14 Jahre



Kindertalentiade in Waltrop

10 Aufgaben nicht nur mit Muskeln, sondern auch mit Köpfchen galt es zu bewältigen

Mit 14 Aktiven sind wir am ersten November-Wochenende zur Kindertalentiade nach Waltrop gefahren. An dieser nahmen fast 150 Kinder aus den NRW-Rudervereinen teil. Diese Talentiade ist der erste Teil der „Winterübungen“ und wird mit der Talentiade am 21. Februar 2015 in Essen zusammen gewertet.



Leider mussten wir krankheitsbedingt auf sieben Aktive verzichten, die im letzten Jahr für Top-Platzierungen gesorgt hatten. So wussten wir bereits zu Beginn, dass es ganz schwer würde, wieder eine Top-Platzierung zu erreichen, waren doch Hansa Dortmund und insbesondere der Veranstalter aus Waltrup mit einer größeren Zahl Kinder am Start als wir.

Insgesamt gab es zehn Aufgaben zu bewältigen: Zielwerfen, Ballsportparcours, Sprossenwandklettern, Linienlauf, Sortieren, Luftballonlauf, Wissensquiz, Hindernislauf, Seilchenspringen und Pedalo fahren.

Nachstehend drei Aufgaben, beispielhaft für alle anderen:

Ballsportparcours: Die Teilnehmer müssen den Basketball/Fußball durch eine Slalomstrecke bis zu einer Markierung dribbeln. Hinter der Markierung befindet sich ein Behälter, in dem ein Tennisball und ein Hockeyschläger liegen. In diesen Behälter wird der Basketball/ Fußball hineingelegt.

Auf dem Rückweg führt der Teilnehmer den Tennisball am Hockeyschläger um den Slalomparcours und legt Ball und Schläger nach der Start-/Ziellinie wieder in einen Behälter. Es müssen alle Hütchen mit Ball und Teilnehmer umrundet werden. Wird eines ausgelassen, wird der Teilnehmer wieder zurückgeschickt, um das Hütchen zu umrunden. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Teilnehmer die Ziellinie überquert und Ball und Schläger ordnungsgemäß im Behälter verstaut hat.

Hindernislauf: Über ca. 200 m. Die Teilnehmer müssen alle Hindernisse ordnungsgemäß passieren, sonst werden die Teilnehmer zu dem jeweiligen Hindernis zurückgerufen. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Teilnehmer über die Start- /Ziellinie gelaufen ist.



Zielwerfen: Jeder Teilnehmer hat sechs Würfe, wovon er jeweils 2 Würfe auf einen Basketballkorb, einen umgedrehten kleinen Kasten und durch einen Reifen werfen muss. Es wird jeweils mit einem Basketball, einem Volleyball und einem Tennisball geworfen. Jeder Treffer bringt drei Punkte und eine Berührung des Randes (außer beim Reifen) bringt einen Punkt.

Insgesamt vier Podestplätze, davon zwei Erstplatzierungen konnten die Witterner erreichen:

1. Platz: Louise Weinhold (2001)
1. Platz: Clara Pernack (2005)
2. Platz: Melina Möller (2005)
3. Platz: Anna Theiß (2001)



Strahlende Siegerinnen:

Mi., Louise Weinhold; Re., Anna Theiß Li., Melina Möller; Mi., Clara Pernack

Für Clara Pernack und Louise Weinhold gab es neben der Siegerurkunde ein „Waltrop-Gewinner-T-Shirt“. Weitere gute Platzierungen wurden erzielt von Lisa Büttner (2005) als 4., Stella Kok (2005), Hanna Dzierma (2001) und Marlene Anastase (2002) als 6. Die Gesamtwertung ging mit über 100 Punkten nach Waltrop. Der RCW erreichte den 5. Platz.

Mareen Möller



51 RCW-Siege beim 16. Ruhr-Sprint

Der Ruhrsprint, direkter Nachfolger der ersten Bochum-Wittener Regatta: „Prinz Heinrich Regatta“ vom 11. Juli 1897

Hinter den Sportlern des RCW lag am 30./31. August ein überaus erfolgreiches Wochenende. Bei der Ruhr-Sprint-Regatta auf der Heimstrecke haben die Starter im RCW-Dress insgesamt 51 Siege eingefahren. Fast allen Wittenern gelang es, einmal am Siegersteg anzulegen und neben der Medaille auch das begehrte Siegerfoto mitzunehmen.

Bei der 16. Auflage der gemeinsam vom RV Bochum und dem RCW organisierten Regatta gingen alle Altersklassen an den Start der 500 Meter kurzen Sprintstrecke. Für die Trainer war das Kräftemessen auf der heimischen Ruhr eine willkommene Gelegenheit, verschiedenste Bootsklassen mit Blick auf den Herbst und das kommende Jahr zu testen und die Akti-



ven in unterschiedlichen Mannschaften in die Rennen zu schicken. Alle RCW-Starter überzeugten dabei mit ihren Leistungen und teilten sich die Siege fast gleichmäßig untereinander auf. Während bei den A-Junioren Lukas Föbinger besonders häufig am Siegersteg anlegen durfte, war B-Junior Philipp Dahm in den meisten Rennen nicht zu schlagen. Bei den Kinderruderern konnten sich Clemens Pernack und Jonah Lieske über ein hervorragendes Wochenende freuen. Sie gewannen an beiden Regattatagen ihre Einer-Rennen sowie jeweils gemeinsam – und mit deutlichem Vorsprung – im Doppelzweier.



Neben den in dieser Saison bereits national und international erfolgreichen Athleten des RCW nutzen zahlreiche ehemalige Leistungsrunderer den Ruhr-Sprint, um noch einmal Regattaluft zu schnuppern. So erruderte beispielsweise Julia Eichholz, U23-Weltmeisterin des letzten Jahres, mehrere Siege im Einer sowie im Mannschaftsboot. Auch Philip Raillon, der seit einigen Jahren nicht mehr gerudert ist, ließ es sich nicht nehmen, mit seinem Bruder Jacob, der vor einigen Wochen noch im WM-Einsatz war, ins Boot zu steigen.

Das abschließende Achter-Rennen bildete den spannenden Höhepunkt der Regatta. Die beiden gestarteten Teams, der RCW-Achter und eine Renngemeinschaft aus insgesamt acht Vereinen, die sich kurzfristig für dieses Rennen zusammengefunden hatten, schenkten sich nichts und lieferten sich ein knappes Rennen, an dessen Ende die Wittener wenige Zehntelsekunden vor dem zweiten Boot die Ziellinie überquerten.



Beim zweiten Highlight der Regatta, dem Nostalgie-Rennen in alten Holzbooten, hatten die Wittener Starter hingegen das Nachsehen. Hier sicherten sich die Ruderer aus Bochum und Siegburg die Siege in den einzelnen Abteilungen des Rennens.

Besonders erfreulich aus Sicht der Zuschauer war beim diesjährigen Ruhr-



Sprint, dass auch der erste Regatta-Tag mit einem Achter-Rennen, dem Mixed-Achter, abgeschlossen werden konnte. Insgesamt gingen an diesem Wochenende bei der – wie immer perfekt organisierten – Regatta 348 Sportler aus 24 Vereinen und zahlreichen Rengemeinschaften an den Start.

Prinz Heinrich Regatta

So groß war die 1897 ausgetragene Regatta natürlich nicht. Der 11. Juli wurde als Regattatag festgesetzt, und außer zwei Münster'schen Vereinen haben sich an der Regatta folgende Vereine beteiligt:

- Krefelder Ruderclub, Krefeld
- Homberger Ruderclub Germania, Homberg
- Ruderclub Hamm
- Werdener Ruderclub, Werden
- Ruder-Club Witten

Eine besondere Weihe erhielt das Regattafest dadurch, dass Se. Königliche Hoheit Prinz Heinrich von Preußen auf Antrag huldreichst gestattete, die Regatta „Prinz Heinrich Regatta“ nennen zu dürfen. Eine weitere große Freude wurde dem gastgebenden Wittener Ruder-Club dadurch zuteil, dass seine Exzellenz, der Herr Oberpräsident Studt den Ehrenvorsitz übernahm und auch selbst erschien.

Zum Ehrenausschuss gehörten u. a. die Herren Regierungspräsident Winzer, Landrat Spude, Bürgermeister Dr. Haarmann, Beigeordneter Rohrman, Major Gaupp und verschiedene auswärtige Herren.

Um zuerst vom Wetter zu sprechen, wie dies im menschlichen Leben seit jeher öfter zu geschehen pflegt, so gestaltete sich dasselbe am 11. Juli so prächtig,

**RUDERCLUB
WITTEN**

Sonntag d. 11. Juli 1897
N. Mittags 3 1/2 Uhr

Ruder-



Regatta
auf der Ruhr
in
GEDERN
bei
WITTEN.

Preis 30 Pfg.

Prinz Heinrich-Regatta,
erste große Ruder-Regatta
auf der Ruhr,
veranstaltet vom Ruderclub Witten
am Sonntag, den 11. Juli 1897, Nachmittags 3 1/2 Uhr.

— — — — —

Theilnehmende Vereine:
Wabemücker Schwimmer und Ruder-Verein, Münster,
Geleitler Ruderclub, Geleit,
Hamburger Ruderclub Germania, Hamburg,
Ruderclub Hamm,
Ruder-Verein Münster,
Webauer Ruderclub, Webauer,
Ruderclub Witten.

— — — — —

Militär-Concert,
angeführt von der Kapelle des Artillerie-Regiments
Nr. 22 in Witten,
unter persönlicher Leitung des Militär-Musikdirectors
Herrn S t h u b e r t.



— 2 —

Ehren-Ausschuss:

(Abzeichen: weiße Schleife)

Dr. Geyling Stadt, Oberbürgermeister der Provinz Westfalen,
Ehrenvorsitzender.

Regierungspräsident Winger, Landrat Spahr,
Bürgermeister Dr. Quarenann, Polizeidirektor Lehmann,
Major Klapp, Eisenbahn-Direktor Wecker,
Land. pharm. Coarctmann-Münster, Director Liebenberg-Gumberg,
Zentralrat Katholiken-Hamm, Ingenieur Stabsarzt-Münster,
Münsterlicher Eisenbahn-Gesellschaft, Bürgermeister Crapp-Witten.

Richter-Ausschuss:

Schiedsrichter (Abzeichen: weiß-blau-schleife)
H. Wupp-Zusatzrohr.

Richter (Abzeichen: schwarz-weiß-rote Schleife)
Schlichter-Münster, Crapp-Witten,
Kaufm. H. Beckinghous-Geleit, Müllersdorf, W. Hennemann-Hamburg,
Kaufm. E. Meyerhans-Hamm, O. Müller-Münster,
W. Hoffmann-Webauer, Oberleutnant Dr. Stiedberg-Witten,
Kaufmann W. Kaufmann-Witten.

Starter (Abzeichen: schwarz-weiß-rote Schleife)
Kaufmann D. Webauer-Witten.

Teilnehmer (Abzeichen: schwarz-weiß-rote Schleife)
J. Kaufmann-Münster.

Regatta-Ausschuss:

Carl Henkens, (gelbe Schleife), Vorsitzender des Regatta-Ausschusses.

(Abzeichen: rote Schleife)

Reinert H. Brinkmann, I. Vogt, Kaufm. W. Garbschagen, H. Vogt,
Kaufm. H. Meckens, Schriftführer, Kaufm. G. Hönen, Kattler,
Kaufm. D. Weck, Notar
W. Weckhoff, H. Bremer, F. Janske, O. Kink, E. Schwann, Dr. Meier,
P. Kofler, O. Stiedberg, E. Weckhoff.

— 3 —

Erläuterungen zur Regatta.

1. Die Länge der Bahn ist für alle Rennen 2000 m stromabwärts.
2. Der Start liegt für alle Rennen in Wengern.
3. Die Startnummern zählen vom linken Ruhrufer (Wommer-Ufer) aus.
4. Die im Rennprogramm bei jedem Verein beigedruckten Zahlen bedeuten die Startnummern, welche Bug- und Steueremann eines jeden Bootes auf dem Rücken, bei Einerfahren auf Brust und Rücken tragen.
5. Kurz vor Beginn eines jeden Rennens wird am Start in Wengern ein Böllerschuss abgefeuert.
6. Die erfolgte Abfahrt der Boote wird am Start bei jedem Rennen durch eine an einer Signalstange aufgehangene Scheibe angezeigt.
7. Die vom Zielplatz auf dem Festplatz zum Zielplatz auf der Insel gedachte gerade Linie bildet das Ziel. Diejenige Mannschaft, deren Bootspitze zuerst die Ziellinie passiert, hat geiegt.
8. Die Nummer des siegenden Bootes wird nach jedem Rennen aufgeschri.

5 1/2 Uhr.

V. Rennvierer.

für Junioren und Anfänger gemischt.

Zielrichter M. Hühninghaus.

Der siegenden Mannschaft 5 silberne Becher.
Eine Urkunde.

1. Ruderverein Mönker.

Zeitel: weiß.
Wäse: weiß mit blauem Stern.

1. G. Hensch.
2. St. Koberg.
3. W. Beckmann.
4. Ph. Krüger.
- St. J. Sag.

2. Ruderverein Sitten, Sitten.

Zeitel: weiß mit roter Einfassung u. rot. Stern.
Wäse: weiß mit rot. Stern.

1. W. Figeé.
2. P. Weder.
3. D. Trepper.
4. C. Weinhorn.
- St. C. Nyren.

3. Akadem. Ruderverein Mönker.

Zeitel: weiß.
Wäse: weiß mit rotem Knopf.

1. Dr. Großmann.
2. cand. pharm. Niggemeyer.
3. stud. chem. Herwig.
4. cand. phil. Setzer.
- St. cand. pharm. Levermann.

6 Uhr.

VI. Doppelweierdollenzig

für Anfänger.

Zielrichter W. Hausmann.

Der siegenden Mannschaft 3 silberne Becher.
Eine Urkunde.

1. Ruderverein Sitten, Sitten.

Zeitel: weiß mit roter Einfassung und rotem Stern.
Wäse: weiß m. rotem Stern.

1. E. Glig.
2. F. Anstorf.
- St. D. Hind.

2. Ruderverein Hamm.

Zeitel: weiß.
Wäse: blau mit weißem Stern.

1. Pröpfting.
2. Mollmann.
- St. Kern.

7 1/2 Uhr.

IX. Renneiner (Stiff)

für Anfänger.

Zielrichter Ernsing.

Dem Sieger 1 silbernen Becher.
Eine Urkunde.

1. Ruderverein Somborg.

Zeitel: weiß.
Wäse: —
1. P. Ditzelhorst.

2. Ruderverein Sitten, Sitten.

Zeitel: weiß mit roter Einfassung und rotem Stern.
Wäse: weiß m. rotem Stern.
1. C. Weinhorn.

Sieger Somborg

Am 11. Juli 1897, abends,
nach Schluß der Prinz Heinrich-Regatta:

Verammlung

der Mitglieder der beteiligten Rudervereine und
der eingeführten Damen und Herren
im

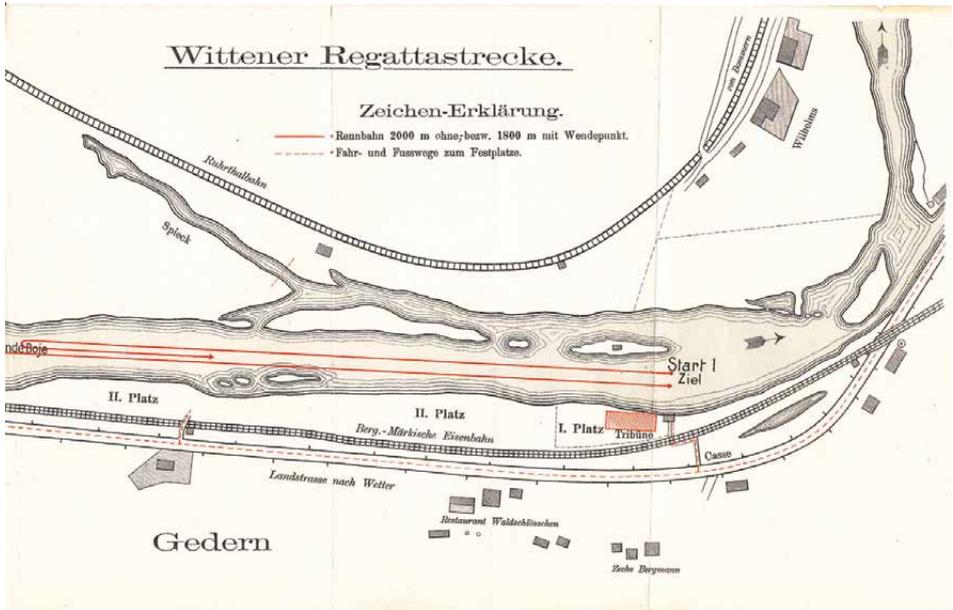
Hotel P. Hoff, Sitten, Ruhrstraße.

Dieses von 8 1/2 Uhr an:

Gemeinschaftliches Abendessen.

Verabfolgung der Ehrengaben.

Militär-Concert.



als ob der alte Zeus die Regatta für sich selbst veranstaltet hätte. Sommerlich angenehme Wärme, strahlender Sonnenhimmel mit einzelnen malerischen Wolkengebilden und leichtem Wind - alles brachte bei den Beteiligten wie bei den nach Tausenden (Anmerkung der Redakt.: Originalzitate des Chronisten) zählenden Zuschauern aus Nah und Fern eine so freudige und zuversichtliche Stimmung hervor, wie man es sich nicht hätte besser wünschen können.

Und nun „Baller man los“!

Es waren neun Rennen angesetzt. Der Start befand sich in Wengern, das Ziel an der Nordspitze der Barry-Insel, der auf dem rechten Ruhrufer erbauten prächtigen Tribüne gegenüber. Von diesen neun Rennen gewannen die Wittener vier, und zwar:

1. Vierer: E. Glitz, W. Gisbert, E. Lohde, F. Anstock u. O. Kind (Steuermann)
2. Einer mit Steuermann: W. Buchhoz und O. Kind
3. Doppelzweier-Dollengig: E. Glitz, F. Anstock u. O. Kind (Steuermann)
4. Doppelzweier-Halbauslegergig: H. Treppert, W. Buchholz u. E. Ahnen (St.)

Die von unseren Mannschaften errungenen Preise waren persönlich und bestanden in silbernen Bechern und Urkunden. Nach des Tages Last und Hitze war das im Hotel Voß veranstaltete gemeinschaftliche abendliche Festmahl eine für die Bootsmannschaften wohlverdiente Erholung, auch nach den wochenlangen anstrengenden Übungen und Entbehrungen, und für die übrigen

Festteilnehmer eine Freude; die sich in mancher von Herzen kommenden Rede äußerte. Allseits wurde der junge Wittener Ruderclub beglückwünscht und ihm ferneres Gedeihen erhofft.

*Mirco Rolf-Seiffert und
ein unbekannter Chronist*



Junioren/Senioren-Regatta Krefeld

Ein sehr erfolgreiches Wochenende lässt weitere Siege erhoffen

Am vorletzten September-Wochenende, dem 20./ 21.9., fand der Auftakt in die Herbstsaison für die Junioren und Senioren des RCW statt. Das Wetter war durchwachsen, heftige Gewitter gingen am Samstag nieder. Direkt nach den ersten vier Vorläufen der NRW-Rangliste der A-Junioren musste die Regatta wegen der Gewitter unterbrochen werden und alle Boote, die sich noch auf dem Wasser befanden, unverrichteter Dinge wieder anlegen.

NRW-Cheftrainer Ralf Wenzel lud am Samstag zum NRW-internen Leistungsvergleich im Einer. Diese Rangliste dient dem Zweck, den A-Junioren der nächsten Saison, also den jetzigen A-Junioren des jüngeren Jahrgangs 1997 und den B-Junioren des älteren Jahrgangs 1998, die Chance zu geben, sich für das Team NRW für die kommende Saison zu qualifizieren.

Bei den Junioren stellten sich insgesamt 54 Einer-Fahrer dem Starter. Aus Wittener Reihen waren Philipp Dahm und ich, Lukas Föbinger, am Start. Benedikt Pernack und Jacob Raillon waren leider beide an diesem Wochenende verhindert.

Über Vorläufe wurde Philipp dem Finale B zugewiesen und ich dem Finale A. Damit fuhren Philipp um die Plätze 7-12 und ich um die Plätze 1-6. Zu meiner Freude konnte ich das A-Finale dominieren und mit einem Start-Ziel-Sieg in der Gesamtbestzeit von 3:39, mit einem Vorsprung von vier Sekunden, die NRW-Rangliste gewinnen.

Philipp fuhr im B-Finale in einer Zeit von 3:49 auf den dritten Platz und wurde damit insgesamt neunter auf der Rangliste.

Melanie Hummitzsch wurde im C-Finale der A-Juniorinnen-Rangliste fünfte und belegte damit den 17. Platz, eine gute Leistung bei 24 Starterinnen, bei denen Melanie zum jüngeren Jahrgang 1997 zählt.

Patrick Landefeld, der U23-Leichtgewichtsrunderer konnte an beiden Tagen in seinem Einer gewinnen, indem er sich gegen Jan Knipschild (Dortmund) durchsetzte, mit dem er noch vor einigen Wochen Hochschuleuropameister wurde.

Erfolgreich unterwegs waren auch B-Junioren Simon Schlott und Niklas Eichholz, die am Samstag im Doppelzweier siegten und am Sonntag zusammen mit Philipp Dahm und Matthias Fischer (Hattinger RV) im Junior-B-Doppelvierer mit Steuerfrau Barbara Pernack, mit zehn Sek. Vorsprung den Sieg einfuhren. Ex-U23-Weltmeisterin Julia Eichholz und Anne Viedenz siegten zusammen im Doppelzweier.

B-Juniorin Barbara Pernack, siegte zunächst an beiden Tagen im Einer, später gewann sie zusammen mit Melanie Hummitzsch, Philipp Dahm und Simon Schlott den Junior-B-Mixed-Doppelvierer mit Steuermann.

Leichtgewichts-A-Junior Friedrich Teikemeier konnte sehr souverän seinen Einer am Sonntag gewinnen.

Ich, Lukas Föbinger, konnte am Sonntag mit einer knappen halben Sekunde Vorsprung den Junior-A Einer für mich entscheiden, Marcel van Delden kam zusammen mit Patrick Landefeld im Männer- Doppelzweier auf die Ränge zwei und vier. Knapp verpassten Moritz Nickel und Paul Rodewig am Sonntag den Sieg im Doppelzweier. Die beide B-Junioren wurden hier Zweite.

Insgesamt ein sehr erfolgreiches Wochenende, was auf gute Ergebnisse auf den Landesmeisterschaften in Hürth und auf den deutschen Sprintmeisterschaften in Eschwege hoffen lässt.

Lukas Föbinger



Landesmeisterschaft im Rudern am 4./5. Oktober 2014 in Hürth

Vier Landesmeistertitel für den RCW

Die Landesmeisterschaften bieten nicht nur sportliche, sondern auch lukullische Highlights.

Wegen des bisher so erfolgreichen Sportjahres für unsere Jugendlichen werden viele Rennen unter Wittener Beteiligung für den kommenden Juniorenjahrgang der 14-jährigen und älteren Juniorenjahrgänge und den Seniorenjahrgängen erfolgen.

Kulinarisch bieten die Regattaveranstalter eine bereits legendäre Beköstigung mit Reibekuchen und vielen anderen Köstlichkeiten. Das ist es uns wert, herzlich zur Landesmeisterschaft einzuladen. Wir hoffen auf einen gemeinsamen ereignisreichen Nachmittag und viele Spitzenerfolge für unsere RCW-Teilnehmer. So die einladenden Worte des Schatzmeisters unseres Förderkreises zum Besuch der diesjährigen Landesmeisterschaft im Rudern in Hürth.

Am Wochenende (4./5.10.) fanden die Landesmeisterschaften des NWRV auf dem Otto-Maigler-See in Hürth statt. Das Wetter am Samstag war ausgesprochen sonnig, und auch am Sonntag regnete es nicht. Die Ruderer des RCW erreichten vier Landessiege, zwei zweite und einen dritten Platz und zahlreiche weitere gute Platzierungen. In der Gesamtwertung aller Vereine wurde der RCW dritter hinter dem Krefelder RC und dem ERRV.

Sieg Nummer eins verbuchten Benedikt Pernack und Jacob Raillon im A-Junioren-Doppelzweier für sich. Sie dominierten das Feld souverän, so dass für sie der Endspurt überflüssig war. Sie wurden so verdiente Landesmeister.

Den zweiten Sieg sicherte sich Philipp Dahm im Einer der B-Junioren. Er fuhr ein beherztes Rennen und kämpfte sich nach zwischenzeitlichem Rückstand von einer Bootslänge mit unglaublich starken Spurts wieder zurück an die Spitze und baute seinen Vorsprung auf den letzten 250 Metern auf eine Bootslänge aus.

Als drittes siegreiches Wittener Boot an diesem Samstag konnte Julia Eichholz den Frauen-Einer dominant gewinnen. Sie hatte zwar nur eine Gegenmeldung, gewann aber dafür unglaublich deutlich mit einem Vorsprung von 18 Sekunden.

Den letzten Titel für den RCW holten Jacob Raillon, Benedikt Pernack, Patrick

Bohnhof und Lukas Föbinger im Doppelvierer der A-Junioren. Mit einem Blitzstart setzten sie sich vom Feld ab. Der Vorsprung währte aber nicht lange und schmolz über die Strecke dahin. Bei 250 Metern war das Krefelder Boot sogar kurzzeitig voraus, sodass es auf der Ziellinie nach engagiertem Endspurt zum Fotofinish kam. Die Entscheidung ging mit 3/10 Sekunden für das Wittener Boot aus.

Daneben wurden noch zwei zweite Plätze für den RCW eingefahren. Es wurde der Männer-Doppelvierer mit Marcel van Delden, Patrick Landefeld, Jacob Raillon und Benedikt Pernack nach einem starken Rennen Zweiter. Lukas Föbinger im Männer-Einer kam auf Rang zwei. Den dritten Platz für den RCW erreichte im Junior-A-Einer ebenfalls Lukas Föbinger, der allerdings nicht wirklich zufrieden war mit diesem Ergebnis.

Leider nur fast siegreich war Barbara Pernack im Leichtgewichts-Einer der Frauen, die 100 Meter vor dem Ziel noch in Führung lag, dann aber das Rudern einstellen musste, weil sie sich stark verausgabte hatte. Mit Kreislaufzusammenbruch wurde sie vorübergehend in ein Krankenhaus gebracht.

Auch Simon Schlott zeigte eine gute Leistung an diesem Wochenende, indem er als B-Junior des ersten Jahres das Finale im Einer erreichte. Zusammen mit Niklas Eichholz wurde er zudem Fünfter im Junior-B-Doppelzweier.

Der Junior-B-Mixed-Doppelvierer mit Pia Vittinghoff, Melanie Hummitzsch, Niklas Eichholz, Simon Schlott und Steuerfrau Lotta Seiffert machte einen guten Job und erreichte den vierten Platz. Einen fünften Platz erruderte Melanie Hummitzsch im Einer. Auf Rang vier kamen zudem Marcel van Delden und Patrick Landefeld im Doppelzweier. Nicht zufrieden war der Junior-B-Doppelvierer mit Philipp Dahm, Simon Schlott, Niklas Eichholz und Paul Rodewig, der leider nicht das Finale erreichte.

Parallel zu den Landesmeisterschaften fand noch die Kinderregatta statt, auf der die Wittener Kinderruderer zahlreiche Siege für sich verbuchen konnten. Hier waren Annika Steinau, Kimia Heydari, Lukas Tewes und Katharina Sattler erfolgreich, die allesamt mehrere Siege einfahren konnten.

Am zweiten Oktoberwochenende finden die Deutschen Sprintmeisterschaften in Eschwege statt, und der RCW wird dort stark vertreten sein.

Lukas Föbinger

RCW gewinnt zwei Titel bei der Deutschen Sprintmeisterschaft in Eschwege

Die Aktiven des RCW haben am zweiten Oktober-Wochenende, dem 11./12.10. im hessischen Eschwege ihre erfolgreiche Saison gekrönt, derweil die AH mit dem 27. AH-Weserachter ihre herbstliche Weser-Traditionstour machten. Bei der Deutschen Sprintmeisterschaft schlugen die Ruderer von der Ruhr, die krankheits- und urlaubsbedingt nur dezimiert an den Start gingen, erneut zu: Sie sicherten sich zwei nationale Titel und einen vierten Platz auf der 350 Meter kurzen Sprintstrecke.

Eine klasse Leistung zeigten Jacob Raillon und Nils Wichmann im Doppelzweier der Junioren A (17 und 18 Jahre). Das Wittener Duo erruderte in einem spannenden Rennen Meistertitel Nummer eins für den RCW. Im Finale konnte nur das Boot aus Dresden mithalten und kam knapp hinter den Wittenern ins Ziel. Mit ihren Siegen im Vorlauf und im Halbfinale lieferten die Wittener über die ganze Meisterschaft eine souveräne Vorstellung ab.

Doch damit hatten die zwei Wittener Ruder-Asse noch nicht genug. Gemeinsam mit Lukas Föbinger und Patrick Bohnhof griffen sie auch im Doppelvierer in den Medaillenkampf ein – und das mit größtem Erfolg. In einem extrem spannenden Finalrennen am Sonntag ging das Wittener Quartett vom Start an in Führung. Vor Allem das stark besetzte Boot aus Krefeld drehte auf der Strecke mächtig auf und holte die Wittener ein. Im Ziel war der Sieger mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Erst das Zielfoto brachte Gewissheit: Gold geht an den RCW und die Freudenbotschaft per Mobilfunk direkt auf die Weser an Pitze.

Mit dem undankbaren vierten Platz mussten sich derweil nach einer weiteren Fotofinish-Entscheidung die beiden Senioren Patrick Landefeld und Marcel van Delden zufrieden geben. Im Doppelzweier lagen beide zunächst auf Rang zwei, mussten sich auf den letzten Metern dann allerdings doch noch geschlagen geben. Im Männer-Doppelvierer verpassten die beiden zusammen mit Lukas Föbinger und Jacob Raillon knapp den Einzug ins Finale. Auch Junior Lukas Föbinger gelang im Männer-Einer im Halbfinale nicht der Einzug in den Endlauf. Er zeigte gegen die durchweg ältere Konkurrenz jedoch eine sehr gute Leistung.

Mit der Deutschen Sprintmeisterschaft endet für das Team um die RCW-Trainer Joachim Ehrig, Ruth Harzheim und Malte Huben eine überaus erfolgreiche

Saison mit zahlreichen Titeln und Medaillen. Ab sofort richtet sich der Blick auf 2015. Um dann ebenfalls so erfolgreich zu sein, muss im kommenden Winter dazu der Grundstein gelegt werden.

Mirco Rolf-Seiffert



„Märchenhaft Rudern im Weserbergland“ und „Ruhr on Tour“

Zwei Berichte, drei Autoren, ein Thema

So lautete das Motto des diesjährigen 49. DRV Wanderrudertreffens vom 19. bis 21. September. Diesem „Lockruf“ waren 597 Teilnehmer aus 120 Rudervereinen gefolgt, sogar aus Polen, Dänemark, Österreich und der Schweiz - und mehr als die Hälfte der Teilnehmer hatten sich für die Tagesfahrt entschieden.

Waren es im letzten Jahr noch gut ein Dutzend Ruderkameradinnen und -kameraden des RCW, die mit nach DU-Homburg gekommen waren, so blieben davon in diesem Jahr nur noch drei Wackere übrig. So machten sich Dieter Borgmann, Siegfried Held und Dieter Wenig auf den Weg nach Hameln zum dortigen RV WESER von 1885.

Was für Wanderruderer die Staustufen, das sind für Autofahrer die Staus. Unser Weg nach Hameln war mit solchen gepflastert. Wir suchten uns den kürzesten aus und lernten so, da auch die angezeigten Umleitungen überlastet waren, die gut ausgebauten und staufreien Nebenstraßen in Ostwestfalen kennen. Nachdem wir mit einer Stunde Verspätung unser Hotel erreicht und eingeecheckt hatten, fuhren wir zur Registrierung zum RV Hameln. Dieter B. durfte, wie von ihm gewünscht, im Kirchboot „Finnlandia“ des NWRV (14 Ruderplätze/Riemen + Stm.), Siegfried und Dieter W. getrennt in 4x+ rudern. Auf seinem Gelände hatte der RV Hameln ein großes Zelt aufbauen lassen, in dem am Freitag, begleitet von einem wolkenbruchartigen Sturzregen mit Gewitter, der Begrüßungsabend und am Samstag das Fest der Ruderer stattfanden. Für den Begrüßungsabend blieb uns wenig Zeit, da bereits um 5:15 Uhr am nächsten Morgen das Frühstück auf uns wartete.



Gegen 5:50 Uhr verließen wir, noch bei leichtem Nieselregen, zusammen mit anderen Wanderruderern das Hotel, um ab 6:00 Uhr mit dem Shuttlebus zum Sammelpunkt und von dort aus weiter nach Holzminde zu fahren. Dort war Boots- und Mannschaftssuche angesagt. Gegen 8:30 Uhr begann dann die Tagestour, bei trockenem Wetter und guter

Strömung, über 52 km nach Hameln, unterbrochen, nach 30 km durch eine Mittagspause mit Erbsensuppe vom DRK beim RV Bodenwerder.

Während wir in all den Jahren mit unserem Weserachter allein fuhren, ruderten wir diesmal in einer Armada von ca. 50 – 60 Booten. Lobend hervorzuheben waren die Hilfen beim Einsetzen und Anlanden durch das THW und die RK und -kameradinnen von Bodenwerder und Hameln; negativ, dass es weder Verpflegung noch Getränke für die Bootsbesetzungen gab.



Beim Fest der Ruderer, das sehr harmonisch verlief, begeisterte eine Kurzfassung des Kult-Musicals „Rats“ das Rudervolk mit seinen schwungvollen Darbietung und schmissigen Songs.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es sich lohnt, an einem DRV-Wanderrudertreffen teilzunehmen. Im nächsten Jahr findet das 50. WRT vom 18. bis 20. September in Berlin statt. Ich hoffe, dass der RCW dort wieder stärker vertreten sein wird!

Dieter Borgmann u. Dieter Wenig

„Ruhr on Tour“ steht auf den Trikots und ist zugleich das Motto einer Gruppe von Ruderinnen und Ruderern der beiden Vereine Ruderclub-Witten und Ruderklub am Baldeneysee, die sich seit 1997 am Ende des Sommers zu einer im Wesentlichen von Volker Grabow (RC Witten; jetzt auch RaB) und Jörg „Guy“ Pfeffermann, (RaB) vorbereiteten zweitägigen Ruderwanderfahrt zusammenfindet.

Für 2014 hatte man einen gut 100 Kilometer langen Abschnitt der oberen Weser zwischen dem Örtchen Bodenfelde und der Kreisstadt Hameln ausgesucht. Hier windet sich der Fluss schleusenfrei durch eine abwechslungsreiche und geschichtenträchtige Landschaft mit Orten wie Polle, wo Aschenputtel einst zu ihrem Prinzen fand, und Bodenwerder, wo der Baron von Münchhausen seine Lügengeschichten erzählte, bis nach Hameln, wo einmal ein wundersam gekleideter Fremder den Nachwuchs der Stadt entführte (geschichtlich verbürgt), nachdem man ihm den versprochenen Lohn für die Befreiung Hamelns von einer Rattenplage vorenthalten hatte (erfunden).

In diesem Jahr wurden drei vom RaB gestellte Gig-Vierer besetzt. Vom zentral am Rande der Fachwerk Altstadt von Hameln gelegenen Hotel ging es am Freitagmorgen in das verlassen liegende Bodenfelde, wo die Boote aufgerigert und an einem der vielen Stege zu Wasser gelassen wurde, die entlang der Weser bis Hameln installiert sind und das Wanderrudern und -paddeln sehr bequem machen. Entgegen Besorgnis erregender Vorhersagen schien die Sonne.

Nach den ersten 25 Kilometern wurden bei einem Picknick auf dem Gelände des Wassersportvereins Beverungen mitgebrachte Köstlichkeiten ausgetauscht und Anne (RaB) ein Ständchen zum Geburtstag gesungen. Auf der etwa gleich langen zweiten Etappe bis zum RV Holzminden, vorbei an Fürstenberg (Porzellanmanufaktur) und Höxter (Kloster Corvey), klappte es mit dem Rudern der Boote im Pulk schon besser, vielleicht auch aufgrund gewisser Sättigungs- oder Ermüdungserscheinungen.

Für Samstag waren nun aber mit höchster Wahrscheinlichkeit Regen und Sturm angesagt worden. Erneut zu Unrecht, denn auch an diesem Tag auf der landschaftlich wohl schönsten Strecke von Holzminden bis Hameln machte uns nicht einziger Regentropfen nass. Schwarzen Unwetterwolken sind wir in neu kombinierten Bootsbesetzungen einfach davongerudert und wurden dafür zwischendurch immer wieder auch mit Sonnenschein belohnt. Als es dann doch einmal etwas regnete, saßen wir gerade im Hotel Goldener Anker in Bodenwerder im Trockenen, auch weil der Kellner mit unseren massenhaften Getränkebestellungen erst einmal überfordert war. In dem Séparée, das man uns wohlwollend zugewiesen und dort dem Blick der doch etwas hotelmäßiger gekleideten sonstigen Gäste entzogen hatte, prangte ein Bonmot von Oscar

Wilde an der Wand: „Versuchungen sollte man nachgeben. Wer weiß, ob sie wiederkommen.“ Er animierte den einen oder die andere von uns, sich nicht länger gegen das Verlangen nach einem mit Sahne, Vanilleeis und Eierlikör gefüllten Windbeutel zu wehren.

Auf dem letzten Stück begegneten wir noch einmal den drei etwas betagter besetzten Vierern des Düsseldorfer RV von 1880, die uns zuvor für unsere Hilfe beim Tragen der Boote mit der Bemerkung gedankt hatten, wie schön doch „betreutes Rudern“ im Alter sein könne. Kurz vor Hameln passierten wir das AKW Grohnde, das mit seinem moscheehaften Kuppelbau und den gigantischen Kühltürmen wie vom Himmel gefallen in leerer Landschaft steht. Das Wasser der Weser ist hier wirklich wärmer.

Am Bootshaus des RV „Weser“ Hameln wurden die letzten Reste von Barbaras (Witten) Schoko-Bananen-Kuchen verteilt und Ruck-Zuck die Boote verladen. Die meisten von uns blieben noch bis zum Sonntag und ließen nach einem wohltuenden Saunagang über den Dächern der Stadt eine von Ruder- und Wetterglück, harmonischer Kameradschaft und mit viel fröhlichem Lachen gefüllte Zeit in der alten Sparkasse ausklingen, die man zu einem empfehlenswerten italienischen Restaurant umgebaut hat.

Und doch gab es ein kleines Bedauern: die terminliche Kollision mit der RaB Klubregatta, auf der einige von uns zumindest im Generationen-Vierer an den Start gegangen wären. Aber im nächsten Jahr wird es ja wieder eine Klubregatta geben. Und eine „Ruhr on Tour“!

Stephan von Petersdorff (RaB)



Rudern in Vietnam

Rudern mit den Füßen oder im Stehen ergänzen Rollsitz und Stemmbrett

Technik im Selbstversuch:

„Ruhig den Körper nach vorne! Die Hände eng beieinander!“ Ziemlich bekannt kommen mir die Korrekturen unserer vietnamesischen Begleiterin vor. Das Ganze erscheint mir ein wenig übertrieben, da mir die Technik doch

ziemlich einfach erscheint. Ein bisschen wie Streichen, nur leichter. Ich stehe auf dem Heck des flachbodigen Ruderbootes („Sampan“ heißen die hier) und rudere uns vorwärts, also Gesicht voraus über einen ruhigen Nebenarm des Mekong. Am Ufer stehen Kokospalmen und Jackfruitbäume, alles in den heftigsten Grüntönen, im Uferschlamm krabbeln Schlammspringer (eine amphibische Fischart), auf der Uferstraße spielen Kinder. In aller Frühe haben wir mit diesem Boot bereits einen der schwimmenden Märkte auf dem Mekong besucht, ich rudere uns jetzt zu einer Reismudelfabrik zum Mitmachen.



Das Boot hat zwar schon einen ziemlich Besorgnis erregenden Langschwanzmotor, wird aber auf diesen kleinen Nebenarmen und auf dem Markt eher gerudert. Dazu steht ein etwas erhöhter Stehplatz im Heck bereit, aus dem Dollbord links und rechts schauen nach oben die Dollenstifte heraus. Über ein paar Zentimeter Hanfseil sind daran dann die Ruder befestigt, so dass man die Ruder über die T-Griffe am Ende sogar bequem flach- und aufdrehen kann. Man muss die Ruder also nur eintauchen und von sich wegschieben, um das Boot voranzutreiben. Eigentlich hat man das alles schon einmal gemacht!

Mit dem Ruderboot durch Reisfelder und Grotten:

Nur ein paar Tage vorher ging's mit dem Ruderboot schon durch die trockene Ha Long-Bucht. Genau so ein Naturwunder wie die weltbekannte, 100 km



entfernte, nasse Version, stehen die Karstberge hier nicht im Wasser, sondern inmitten knallgrüner Reisfelder, aus denen sie einige hundert Meter steil aufragen. Unsere Strecke führt uns mitten durch die Reisfelder, aber nicht um die Berge herum, sondern mitten darunter hindurch. Richtig gelesen! Der Fluss durchquert mehrere Berge in niedrigen, aber ruderbaren Grotten. Kein Wunder, dass wir an solch einer Touristen-Attraktion nicht alleine teilnehmen.

Auch diese kleineren Boote werden in Blickrichtung aus dem Heck gerudert, aber meist im Sitzen. Mich haben dabei allerdings diejenigen Ruderer beeindruckt, die ihre Ruder mit den Füßen bedient haben. Das reine Wegdrücken mit den Beinen mag ja sehr einfach und effektiv sein, aber wie schaffen die Leute das mit dem Flach- und Aufdrehen?

Mythos enträtselt - den Riemeneiner gibt es wirklich!

Auf unserer Fahrt gen Süden kommen wir in ein Küstenörtchen, das für seine Dünenlandschaften und den Wind bekannt ist. Im Hafen bietet sich eine Szenerie, die sich durch dutzende kleiner runder Korbboote (Durchmesser ca. 2,5 m) auszeichnet. Der einzelne Riemen hat hier etwa die Form und Größe eines Spatens und ist wieder mit einem Hanfseil an den Dollenstift gebunden. Durch eine Kombination von Drehen, Ziehen und Drücken am Spatengriff wird dieses Korbchen dann übers Meer gezogen, eine absolut mühsame und unfektive Technik. So etwa, als wenn ein Gondoliere in Venedig seine Gondel mit einem abgebrochenen Ruder rückwärts rudert. Jedenfalls mache ich mir bei dem starken Wind hier ziemliche Sorgen um die Fischer... Immerhin fahren sie nicht ständig im Kreis, wie man vorher vermutet hätte!



Hier noch etwas für Kraftsportbegeisterte:



*Xin Chao (etwa: Hallo),
Otta*



27. AH-Weserachter-Wanderfahrt 2014

In diesem Jahr fand die 27. Weserachter-Wanderfahrt vom 10. bis 12. Oktober statt. An diesem traditionellen Clubereignis durfte ich diesmal als Novize teilnehmen, was, wie ich erfahren musste, erst einmal mit einer Einstandsrunde verbunden war und der Verpflichtung, diesen Artikel zu schreiben. In Erwartung zukünftiger Ereignisse bekam ich vom Fahrtenleiter ein Rettungsholz überreicht, das sich bei weiterer Betrachtung eher als Sinkholz herausstellte, aber nichts desto trotz von allen unterschrieben mit den besten Wünschen für weitere aufregende gemeinsame Fahrten.

Mit von der Partie waren Dieter Borgmann, Frank Weber, Udo Kemmer, Dieter Peters, Michael Göhler, Pitze Wilhelm, Johann Böhme, Siegfried Held, Klaus Rodewig, Friedhelm Blennemann, Eckhard Schulz, Axel Kunde und Dieter Wenig.

Wir stimmten uns mit einem gemütlichen Abend bei gutem Essen, Wein und Bier auf den ersten Rudertag ein, und Johann verabschiedete sich nach einer Absackerrunde mit: „Dann geh ich mal ins Bett, oder so...!“ Er kam am folgenden Morgen dann doch pünktlich zum Frühstück. Danach begannen wir



unsere Fahrt mit einem ruhigen 15er Schlag. Der Nebel hing noch in den Wäldern und über der Fulda, als wir die Schleuse in Han. Münden passierten.



Wir machten regelmäßig Pausen, um evtl. Wasser zu uns zu nehmen oder abzuschlagen und den Hintern zu lüften. Das Wetter wurde besser, die Sonne arbeitete sich langsam durch den Morgennebel, und wir waren in bester Stimmung. Nach einer leckeren Gulaschsuppe im Kanu-Club Beverungen ging es auf die letzten beiden Etappen.

Frank beklagte sich etwas über den Ernst bei der Sache. Früher sei alles ganz anders gewesen. Da hätten sie oft Pause gemacht und zwischendurch sei ausgiebig die Weinflasche gekreist – und jetzt: Schlagzahlen, Kilometerleistung, Pulsfrequenz, Kalorienverbrauch, das ist natürlich sinnlich betrachtet ein absoluter Absturz.

Nun hatte ich in der Zwischenzeit aber schon mal Dieter Borgmanns Weser-Annalen durchgeblättert und traf auf so manches sportliche Highlight. So legten 1987 u. a. Frank und weitere vier aus der jetzigen Crew mit 202 Kilometern am Wochenende eine bravouröse Leistung hin – weitere sollten in den Jahren darauf folgen. Ich war beeindruckt, wie diese Mannschaft trotz vieler Pausen und ausgiebigen Weingenussses diese Leistung erbringen konnte. Dann hörte ich von dem Untergang eines Weserachters kurz vor dem Ende einer Wanderfahrt (deswegen das Rettungsholz für Debütanten) - auch eine Geschichte für die nachkommenden Generationen. Hatte ich auch jetzt verstanden, warum immer so viel Hektik beim Anlegen herrschte.

Ich war als Schlagmann auserkoren und kam natürlich mächtig unter Druck, spürte gedanklich schon den heißen Atem der Leistungshungrigen in meinem Nacken. Wie kriegen wir den Spagat vergangener Jahre hin: ein hohes Leistungsniveau gepaart mit einer schon fast provozierenden Lässigkeit. So schraubte ich die Schlagzahl erst einmal auf 18 hoch, und wir machten alle fünf Kilometer eine ausgedehnte Pause. Leider hatte sich unser Fahrtenleiter noch nicht auf diese lockere Runde eingestellt, so dass wir statt Wein nur „Pitzelwasser“ und Apfelschorle zu unserer Erfrischung und Entspannung dabei hatten. Wir konnten den ersten Rudertag dann nach 81 Kilometern in blendender Stimmung abschließen und den fehlenden geistigen Getränken am Abend ausgiebig frönen.

Sehr erfreut waren wir über Udo Wegermanns überraschenden Besuch, der sich wegen seiner gut überstandenen Knieoperation noch in der Rekonvaleszenz-Phase befand und in diesem Jahr bedauerlicherweise an der Fahrt nicht teilnehmen konnte. Gemeinsam schauten wir uns die überlegene deutsche Fußball-Nationalmannschaft an, die dann aber leider trotzdem gegen Polen verlor.

Am nächsten Tag ging es auf die letzten drei Etappen bis Hameln. Wir gaben wieder alles, machten Kilometer und Pausen und genossen ein wunderbares Oktoberwetter. Dass einer der beiden Trosswagen einen Schaden verursachte, trübte nur kurz die Stimmung. Im Hamelner Ruderverein Weser, dem Ende unserer Wanderfahrt, gab es leckeren Kartoffelsalat und Schnitzel, allerdings erst nachdem wir abgeriggert, aufgeladen und uns, wie vom Fahrtenleiter vorbefohlen, die Hände gewaschen hatten. Eigentlich fand ich letzteres überflüssig, schließlich wurde das am Samstag auch nicht verlangt. Ich beugte mich aber! (Den Zusammenhang verstehen wahrscheinlich nur Insider). Nach einer stau- und unfallfreien Heimfahrt im Heimathafen RCW angelangt, konnten wir auf ein lustiges, sportlich anregendes, feucht fröhliches Ereignis zurückblicken.

Liebe Ruderkameraden, ist alles nicht so schlimm - wir sind älter geworden,

und früher haben wir doch alle Wahnsinnsachen gemacht, die sich heute keiner von den Jüngeren mehr so richtig vorstellen kann. Dank an Dich, Dieter B. für die hervorragende Planung dieser Traditionsfahrt.

Euer Weser-8er Novize
Klaus Rodewig



Aus der Geschichte des Ruder-Clubs (10)

Eine elfteilige 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
8. Trainings- und Bootstechnik zwischen 1857 und 1972, 75 Jahre Ruder-Club Witten am 20. August 1967
9. Die Grabow-Ruder-Ära ab den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts; ihre Erfolge
Der Ruder-Club im Wandel der Zeit: Die achtziger Jahre setzen neue Prioritäten
10. **Die achtziger und neunziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts, Teil 1**

Der Rudersport der 70er und 80er Jahre im RCW war natürlich nicht nur durch die Grabow-Brüder geprägt. Das Clubleben und seine sportlichen Ereignisse bestanden auch noch aus

- 37 Wanderfahrten
- 19 Stammtischwanderungen
- 13 Siegen beim Bundeswettbewerb
- 5 Siege der Deutschen Juniorenmeisterschaften

- 3 erfolgreichen Teilnahmen an den Junioren WM mit Silber- und Bronzemedailles
- 13 Landesmeisterschafts-Siegen
- 3 Eichkranzsiegen
- 9 Siegen bei den World-Masters

Darüber hinaus gab es eine Vielzahl gesellschaftlicher Veranstaltungen und sonstiger Ereignisse, gekrönt 1992 von der 100-Jahrfeier des Ruder-Clubs. Der geneigte Leser kann ausführliche Informationen zu den Ereignissen, die in diesem Artikel nur ansatzweise beschrieben werden können, auf der Website des RCW oder der zum 100-jährigen Jubiläum erschienen Festschrift nachlesen.

Hier sei nur beispielhaft aufgezählt: Im Jahre 1977 die 50. Bochum/Wittener Regatta, und 1979 wird der Kennnader Stausee fertig und ab 1980 berudert.

Ab 1982 beginnen, sich über 15 Jahre hinziehend, umfangreiche Renovierungs- und Bauarbeiten am Bootshaus: Gesamtanstrich des Hauses – neue Fenster – Dachneueindeckung – Außentreppe erneuern – Trainingshallenausbau und Einrichtung eines Jugendraumes.

Eine Erweiterung des Bootssteiges, die Anschaffung vieler neuer Boote, die Nachlassspende der Barke und des zugehörigen Trailers durch die Familie Schöneberg. Sie ermöglicht eine Ausweitung des Ruderbetriebs am Club und der Wanderfahrten. Wurden 1977 noch 76.419 km im Jahr gerudert, so waren es elf Jahre später schon 127.740 Kilometer als absolutes Spitzenjahr. In den Folgejahren pendelte sich die jährliche km-Leistung im Bereich zwischen 70.000 und 100.000 ein. Jährliche km-Leistungen von Einzelpersonen, wie z.B. Senioren: 5.300 km, Damen 3.014 km, AH 1.300 km, Juniorinnen 2.500 km und Junioren mehr als 3.000 km waren keine Seltenheit.

Mehrtägige Wanderfahrten, nicht nur der AH, sondern auch Jugend- und Familienfahrten wurden durchgeführt. Ausnahmslos alle ruderbaren deutschen Flüsse wurden erkundet, und 1989 kam mit der „Wende“ die Osterweiterung des RCW auf Mitteldeutschland, Elbe, die Meck.-Pom. Seen, Havel und Brandenburg. Aber auch am Oberrhein wurde die Aare, sowie in England die Themse, die niederländischen Seen usw. errudert.

Welche Abenteuer man auf solchen Wanderfahrten erleben konnte schildert ein Gedicht, verfasst von Fritz-Otto Braun:

Von Listrup bis Leer oder eine Ruderfahrt ans Meer

Am 5. Juni ging es los
die Crew war neunzehn Männer groß
zur Ems nach Listrup sollt es gehen,
und noch war auch das Wetter schön.

Der Jüngste war mit 26 Jahren
auf Wanderfahrt noch unerfahren.
Darum war es sehr geraten,
ihm zu geben einen Paten,
in diesem Fall am besten Lutz!
Er sei dem Burschen Schutz und Trutz,
da er in 88 Jahren vom Rudern allerhand erfahren.
In Listrup dann schnell startklar machen,
verdammt nochmal, wo sind die Sachen?
Hinein ins Boot und abgelegt,
schnell hat die Unruh' sich gelegt.
Bald heißt es dann Pullover aus,
man hält's vor Hitze kaum noch aus.
Und weiter, Einsatz achten,
in Lingen könnt ihr übernachten.
Dort steht die Wanderrudermaid
zum Gruß für unsre Crew bereit.
Sie strahlt beim Anblick uns'rer Schar,
bemüht sie sich doch Jahr für Jahr,
den WSV auf Tour zu bringen,
doch will's in Lingen nicht gelingen.

Die wollen doch nicht mal nach Meppen,
da in der Ems so viele Treppen.
Auf diesem Ems-Stück war, oh Schreck
in manchem Boot schon mal ein Leck.
Auch aus ist schnell der schöne Traum,
wenn unter Wasser liegt ein Baum.
Drum riet man uns, noch bleich vor Schreck:
Ihr lieben Witt'ner, bleibt da weg!
Doch hatten wir dies klug bedacht,
den Wanderführer mitgebracht.
Da steht, die Spundwand quer im Fluss,
die hält' ein Loch, durch dieses muss
man, Mannschaft raus, das Boot nun halten,
sanft treideln, doch lasst Vorsicht walten!

Das erste Boot kommt ganz in Ruh,
doch ist die Treidelstelle zu.
Da hängt das Boot schon überm Wehr,
das alte Buch, es stimmt nicht mehr.
Drum merke Dir, eh es zu spat:
ein Buch vom Antiquariat
nimm nie! Schau lieber vorher an,
was man am Ort so machen kann.
‘s ist schöner, mal ein Boot zu tragen,
als zu riskieren Kopf und Kragen!

Das Boot blieb heil, es ging noch gut
und weiter ging’s mit frohem Mut.
Am nächsten Wehr, zum Ufer lugend,
traf man die Meppner Ruderjugend.
Wir war’n nun schlau und trugen um.
Wer bleibt nach der Erfahrung dumm?

Der Meppner Ruderclub stand offen,
so konnt man auf Erquickung hoffen.
Doch leider war kein Mensch zu sehen,
weshalb wir nicht im Gastbuch stehn.
In einer Wirtschaft, alt und bieder,
da fand sich unsre Crew dann wieder.
Weil Donnerstag und Stammtisch war,
war’s mit dem Underberg schon klar:
Bei uns ist das so Tradition,
da lohnt sich dann ein Anruf schon.
Der Präsident im Club in Witten,
der lässt sich auch nicht lange bitten,
durchs Telefon klingts hell und rein:
ein Prosit und Ruck-Zuck-Hinein.
‘Ne Runde Korn, ‘ne Runde Bier, so
langsam wächst die Stimmung hier.
Die alte Wirtin kann nicht flitzen,
darum muss Klaus sie unterstützen.
Wer selbst ‘ne Kneipe hat wie er
bringt Korn schon etwas quicklicher.
Wir hatten heut doch wirklich Dusel,
drum immer rein mit diesem Fusel.
Auch der Gesang kommt nicht zu kurz
sauf Dactilus, deutsch: lang, kurz, kurz .

Spät sinken wir in unser Bett,
der Abend war doch wirklich nett.
Am nächsten Tag wird frisch gerudert,
und fühlt man sich auch sehr verludert
weil's heute doch bis Steinbild geht,
wo unser Bus bereit schon steht,
und ab nach Osten, Clemenswerth
das sei schon eine Reise wert.
In Sögel wird sehr gut gegessen
und lange noch beim Bier gesessen.
Am nächsten Morgen dann Kultur,
man kann nicht immer rudern nur.
Ein Wittelsbacher Fürstbischof,
der Clemens-August hielt hier Hof.
Hier wurd' gejagt per Pferd und Meute
mit Gästen, das war'n hohe Leute.
Drum ließ er sich vom alten Schlaun
ein Schloss mit Gästehäusern bau'n.
Die steh'n in Runde so ums Schloss,
dass zwischen ihnen durch man schoss,
weil keines in der Schussbahn steht
es einfach mit dem Jagen geht.
Die Dienerschaft kann bei Gelagen
den Nachschub schnell nach Hause tragen.

Nach dieser Visitation
mahnt Heinrich auch zur Eile schon.
In Papenburg schleust man bis acht,
am Ruderclub hält man schon Wacht.
Geschafft die Schleuse, rein zum Club
und ab, per Auto mit dem Trupp.
Nach dieser Rackerei und Qual
schmeckt uns das opulente Mahl.
Ein Bier noch und dann in die Falle,
denn langsam sind die Kräfte alle.
Denn morgen wird die Ruderrecken
der Wirt schon früh um sechs Uhr wecken.
Um acht Uhr werden wir geschleust,
weil nun der Zielpunkt Leer schon heißt.

Wir laufen mit der Tide aus,
doch warum, ach, oh Schreck oh Graus
sind wir bei Kilometer zehn,

wie ist denn das nun zu verstehn?
Im Wanderbuch stehnd 're Zahlen!
Sind das schon wieder neue Qualen?
Ziffern für die Seeschiffahrt,
ja wo war denn da der Start?

Weiterrudern, Obacht doch
dann geht's mit Zeus die Leda hoch.
Steuerbord liegt in 'ner Bucht
ein großes Schiff, was das da sucht?
Schau mal rum, ist was zu sehn?
Nein! Dann lasst es weiter gehn.
Unter einer Brücke her ?
Gleich sind wir im off'nen Meer!“
Segelboote überall,
wohl Regatta, klar der Fall.
Polizei weist uns den Weg,
weit und breit kein Rudersteg.
Steuerbord voraus zwei Bauten
hinterm Deich herüber schauen.
Das muss wohl 'ne Schleuse sein
na, dann lasst uns da mal rein.
Nichts, als wär es zugenäht,
längs der Ems der Deich nur geht.
Leichter Schaum krönt längst die Wogen.
Nur Disziplin — wie anerzogen!
Wo geht's nach Leer, nur Schulterzucken,
die müssen wohl nicht recht mehr tucken.
Polizei kommt, stoppt das Boot:
Ihr seid jetzt wohl in großer Not?

Woll'n nach Leer, wo geht's da rein?
Ja, das kann doch wohl nicht sein —
schon fünfzehn Kilometer weiter
seid ihr, das ist ja wirklich heiter.
Hängt Euch an mit Eurem Trumm,
wir schleppen Euch nach Oldersum.
Gemacht, getan, der Motor summt
das Gespräch ist längst verstummt.
Nach Back und mitten auf die Ems
hüpft das Boot wie eine Gems'.
In die Wellen, meterhoch
zieht uns die Polente doch?

Hinterm Schlauchboot frisch und munter
ging der „Little Jack“ dann unter.

Ernst schrie: „Leute, ich werd‘ nasser,
schnell und schneller stieg das Wasser.
Plumps, da geht der Rollsitze unter.
Ei, was wird die Crew da munter,
raus und in die trübe Flut,
ach, was tut das Baden gut.
Nur vom hohen Steuersitz
staunt der Werner, ei, Potz Blitz.
Nur ruhig Jungs, ihr seid mir teuer,
haltet fest, weil ich noch steuer!

Nach dem ersten Schreck und Graus
holt uns die Polente raus.
Triefend sanken wir ins Boot,
vorüber war die größte Not.
Hinter uns in Emses Fluten
kann man „Little Jack“ vermuten.
Da, „Gymnasium“ steuerbords,
ach, was rackern da die Lords,
stehn im Schlick und ziehn an Land,
was als schnellstes Boot bekannt.
Dahin zieht doch „Little Jack“,
die ziehn den auch noch aus dem Dreck
rüber erst auf die Barkasse.
Habt ihr nicht ne‘ warme Tasse?
Kaffee, Tee, das tät uns gut,
langsam kommt schon neuer Mut.
Ruft mal an beim RV Leer,
die schicken sicher Hilfe her.
Steuerbord voraus zwei Boot‘
mit ‘ner Flagge weiß und rot.
Das sind „Etzel!“ und „Westfalen“,
rudern aufwärts unter Qualen.

Über Mikro informiert,
was mit uns hier grad passiert,
dreh‘n sie um und folgen stumm
uns zum Hafen Oldersum.
Rein ins Schlauchboot und an Land,
wo man schnelle Hilfe fand.

Denn von Leer kam ohne Ruder
ein Leeraner Ruderbruder.
Rein ins Auto, ab nach Leer,
denn jetzt fehlt 'ne Dusche sehr.
Rechts liegt schon am Straßenrand
„Gymnasium“, uns wohl bekannt.
Dann im Bootshaus aus den Sachen,
ob die uns 'nen Grog wohl machen?
Habt ihr ein Paar trockne Schuh,
Hose, Pulli noch dazu.
Klar, hier hast du meine Socken,
sind zwar auch nicht mehr ganz trocken.
Nach und nach trifft ein die Meute.
Mensch, war das ein Wetter heute.
Auf Leeraner Ruderfrauen
kann ein Havarist vertrauen.
Kaffee kochen, Grog bereiten
mit dem eig'nen Mann mal streiten:
Heute gibt's den Hummer nicht.
Helfen ist hier erste Pflicht.
Nach Papenburg per Kfz
fährt sie noch ganz lieb und nett,
um den Bus dort abzuholen.
Zwischendurch Ernst's Sachen kohlen
auf der Heizung, die sehr heiß,
damit man uns im Warmen weiß.
Ernst schaut sich die Jacke an,
an welcher nun ein Muster dran.
Auch nicht schlimm, ich mach eh Schluss,
rudern bringt doch nur Verdruss.
Da, der Bus! Wir müssen los!
Boote, schlammverkrustet bloß,
„Gott sei Dank, es fehlt nicht viel!“
Witten ist nun unser Ziel.

Und die Moral von der Geschicht':

1. Trau dem Wanderbuch nur nicht!
2. Schleuse niemals in die See,
weil da Wind, oh jemine
3. Frage Clubs, die dort Zuhause,

denn die kennen sich dort aus

4. Wetteramt, wie wird das Wetter?
Kälter? Sturm? oh Donnerwetter!

5. Brech' die Fahrt ab, eh's zu spät!
Ich hoffe nun, dass Ihr versteht!

Nicht nur die spektakulären großen Wanderfahrten, sondern auch Tages-Wanderfahrten auf der Ruhr, so z.B. die beliebte Himmelfahrtstour Schwerte – Witten, wurden veranstaltet.

Die Teilnahme am Rheinmarathon war ebenso obligatorisch wie die Regatten um die Strohauser Plate.

Die Tages- und vor allen Dingen auch die Wochenendwanderungen des Stammtisches sind nennenswert. Zweimal im Jahr, im Herbst und im Frühjahr, zieht der Stammtisch durch Wald und Flur. Anfangs noch die Anreise ohne Begleitfahrzeug mit vollem Wochenendgepäck per Bahn, später dann mit dem Club-Bus. Alles unter Führung des unvergessenen Präsidenten Gustav-Adolf Wüstenfeld. Das Ziel unterlag stets strengster Geheimhaltung, der versiegelte Umschlag wurde erst im Zug/Auto erbrochen: „Da ist der Bahnhof, dort das Hotel und hier eine Karte. Dann marschier mal schön!“

Die gesellschaftlichen Aktivitäten des RCW umfassten regelmäßige Jahreszeitenfeste sowie Karneval, Sylvester, Autorallye usw. Es gab halt immer was zu feiern.

Ina Schnurr

Zu Anfang der achtziger Jahre, der Ruhrvierer stand kurz vor seiner Weltmeisterschaft in Duisburg, sah Ina Schnurr in der WAZ ein Siegerfoto Elmar Bergers. Das war im Sommer 1982.

Obwohl die 10-jährige bis dahin noch nie gerudert hatte meinte sie: „Das kann ich auch!“ Bei einem Informationsbesuch im Ruder-Club hat der damalige Kinderruder-Trainer, Horst von Diecken, Ina Schnurr in ihrer Meinung bestärkt und ihr dann in den folgenden Wochen die ersten Ruderübungen beigebracht.

Im Frühjahr 1983 begann Ina Schnurr mit den Kindertrainern Uwe von Diecken, Sigrun von Diecken und Thomas Rolf ihre erste Ruder-Saison. Durch deren gemeinsame Anleitung haben sie auch Ina für das Rudern begeistert und in wechselnden Gruppen den motivierenden Teamgeist erzeugt.

Ab 1984 taucht dann erstmals der Name Ina Schnurr im Jahresbericht Kinderrudern von Uwe v. Diecken auf: Nach dem Bundesentscheid in Wilhelmshaven galt es, auf

den Herbstregatten die Form des Frühjahrs zu bestätigen, dem hoffnungsvollem Nachwuchs die Möglichkeit zu geben, Regattaerfahrungen zu sammeln und neue Mannschaften zusammenzusetzen.

Die Regatten in Limburg, Oberhausen und Münster boten hierzu ausreichend Gelegenheit. Dabei sollen zuerst Silke Jakobs und Ina Schnurr erwähnt werden, die auf Anhieb in Limburg die schnellste Zeit aller Mädchendoppelzweier Jahrgang 1971 fuhren, in Oberhausen siegten und sich nur in Münster über die 1000-Meter-Distanz dem Zweitplatzierten des Bundeswettbewerbs aus Wanne-Eickel geschlagen geben mussten. Bei anhaltendem Trainingsfleiß könnte dieses Boot in der nächsten Saison ganz weit vorne landen. So wurde 1985 mit Spannung der Landesentscheid erwartet, auf dem es sich für Bamberg zu qualifizieren galt. Im Mädchen-Doppelzweier Jahrgang '71 mit Silke Jakobs und Ina Schnurr am Start, traten die vier bzw. fünf schnellsten Boote aus NRW an. - Noch knapper ging es im Mädchen-Doppelzweier zu. Ganze drei Sekunden trennten die drei Erstplatzierten nach 3000 Metern. So mussten sich Silke und Ina zwar mit Platz drei begnügen, durften aber trotzdem mit nach Bamberg, da die Ruderinnen aus Wanne-Eickel verzichteten.

Es folgten unter den Trainern Georg Breucker , Jürgen Konowalski und Ulrich Gründling ab 1986 zahlreiche Regatten Erfolge der RCW Junioren und Juniorinnen, Siege beim Landesentscheid und Bundeswettbewerb gemeinsam mit Nicolai Locher, Jörg Schultz, Silke Jakobs, Kathrin Wegermann und Nicole Keienburg. Alle wurden 1985 als erfolgreiche Sportler von der Stadt Witten geehrt.

Die Teilnahme an Ruderlehrgängen ermöglichte bald auch die erste Stufe auf dem Weg zum Ruderausbilder.

OLYMPIA STUTZPUNKT

RUHR.WEST



Ina
Vorname

Schnurr
Name

DRV
Sportverband



Wittener Ruderer sind national gefragt. Besonders erfreulich: Ina Schnurr und Ulrich Schoppmeyer wurden in das Trainingslager der Jugend-Nationalmannschaft nach Ratzeburg eingeladen. Ihre erfolgreiche Saison begann auf der Internationalen Regatta in Gent, wo sie zweimal im Einer siegte und im Doppelzweier mit Silke Jacobs

Zweite wurde. Auf der Internationalen Regatta in Breisach setzte sie ihre Erfolge fort, und zwar mit Siegen im Doppelzweier A1 mit einer Ruderkameradin aus Hamburg und im Doppelvierer A1 mit Ruderinnen aus Lübeck, Miltenberg und München. Erster Höhepunkt waren die Deutschen Juniorenmeisterschaften in Köln. Hier bestätigte der schon in Breisach erfolgreiche Doppelvierer seine gute Form und wurde klar Deutscher Juniorenmeister. Im Doppelzweier mit Susanne Bettmann vom Lübecker Frauen RC wurde sie auch Vizemeister. Diese Erfolge trugen ihr eine Einladung zu einem Trainingslager in Ratzeburg ein. In einem außergewöhnlich harten Sichtungslager wurde Ina, bisher als Skullerin erfolgreich, auf Riemenrudern „umgeschult“ und gewann einen festen Platz im Juniorinnenachter. Dieses neu zusammengesetzte Boot erreichte dann auf Anhieb bei den Junioren-Weltmeisterschaften Anfang August

in Mailand die Bronzemedaille. 1989 wird Ina Vizeweltmeisterin im Junioren-4er ohne St. und in München Deutsche Meisterin und auch Dt. Vizemeisterin d. Juniorinnen im 2er ohne St.

Erfolgreicher kann man kaum sein. So fördert auch die Stiftung Deutsche Sporthilfe Ina zusammen mit anderen Talenten und Spitzensportlern.

Ab 1990 ist sie Seniorin und hat einen festen Platz in den Plänen des Bundestrainers. Das Abitur steht auf dem Programm, sie trainiert im Bundesleistungszentrum Dortmund bzw. Waltrop, dem Ableger für das Frauenrudern unter dem Trainer Wolfgang Schell, gleichzeitig Bundestrainer für Frauen A/B. Von ihrem ruderischen Können hat sie nichts verloren. Das zeigte sie als Mitglied der DRV-Frauen B-Mannschaft anlässlich einer internationalen Regatta in Wien mit je einem hervorragenden 2. Platz im 2er und 4er ohne St., jeweils knapp vor Kanada.



Der Erfolgstrainer Ralf Holtmeyer hält Ina für so gut, dass er sie für ein 14-tägiges Konditions-Trainingslager in Playa Palma (Mallorca) nominiert hat. Die Trainings-Steuerung, an dem auch ein Großteil des „Goldachters“ teilnimmt, wird von Volker Grabow im Olympia-Stützpunkt Ruhr-Ost übernommen.



Im April 1991 hat Ina Schnurr klare Vorstellungen von ihrer Zukunft sowohl im sportlichen, als auch im beruflichen Bereich und nimmt Abschied vom Leistungssport. Viele Aspekte sind zusammengekommen, die zu dem Entschluss geführt haben: bei einem ersten gemeinsamen Test mit den Damen der ehemaligen DDR stellt sie fest, dass das Leistungspotential der aktiven Ruderer aus den neuen Bundesländern immer schon deutlich über dem Niveau derer aus den alten Bundesländern liegt. „Bei den Konkurrentinnen gab es erstaunlich viele dunkle Stimmen“, deutete Ina Schnurr an, dass die Doping-Problematik offensichtlich immer noch Bestandteil der Ruderszene ist.

„Angesichts dieser gravierenden Unterschiede war mir klar, dass ich nicht die Chance erhalten würde, 1992 bei

der Olympiade in einem Boot des Deutschen Ruder-Verbandes zu sitzen“. Sie konzentriert sich auf ihr bevorstehendes Abitur und ein geplantes Jurastudium. Alle hatten große Hoffnung, dass Ina ihre hervorragenden Erfolge im Juniorinnenbereich auch als Seniorin fortsetzen könne, zumal so gut wie alle Voraussetzungen dafür sprachen. Der Konkurrenzdruck ist im Spitzensport erheblich, da mag ein Jahr „Warteschleife“, in die sich Ina zur Vorbereitung auf das Abitur freiwillig begeben hatte, schon „tödlich“ sein.

So beendete Sie Ihre Karriere.

2014: Frau Dr. Ina Schnurr ist Bundesrichterin am Bundespatentgericht in München

Wird fortgesetzt mit Nicolai und Stefan Locher.

AntonSchnurr/MoK



RCW-Achter auf Platz sechs beim Saisonfinale in Hamburg

Im Finale hartes Bord-an-Bord-Duell gegen den Neusser RV

Am Samstag, dem 13. September, startete der Achter des Ruder-Clubs Witten beim diesjährigen Saisonfinale der „PRODYNA Ruder-Bundesliga“ auf der Hamburger Binnenalster und konnte dort einen sechsten Platz errudern. Damit landet die Mannschaft aus dem Herzen des Ruhrgebiets am Ende der Saison auf dem achten Platz in der Tabelle der zweiten Liga der Männer.

Ausgetragen werden diese Rennen auf den altbekannten großen Deutschen Regattastrecken. Neu in dieser Saison war erstmalig ein Rennen auf dem Dortmunder Phönixsee. Bis 2001 standen auf diesem Gelände Stahlwerk, Stranggießanlage und Nebenbetriebe des Werks Phönix der ThyssenKrupp Steel AG, vorm. Dortmunder Hoesch Stahl AG. Nach Stilllegung wurde das Werk komplett abgerissen, der Boden bis auf eine Tonschicht hinunter ausgebaggert und entsorgt und das Gelände anschließend durch die Emscher zu einem 24ha großen See, 1230m lang, 320m breit, bis zu 4m tief, geflutet.

Zunächst ging die Mannschaft bestehend aus Thorsten Fingerle, Christoph

Schroeder, Maik Swienty, Sören Kunde, Florian Kögler, Sven Schnabel, Jan Landgraf, Benedikt Pernack, Lukas Föbinger und Steuerfrau Lorena Moll im Zeitlauf an den Start. Hier konnte mit den acht schnellsten Zeiten nicht frühzeitig das Ticket fürs Viertelfinale gesichert werden, so dass es im Achtelfinale gegen den Neusser Achter ging. Doch auch in diesem Rennen konnte der RCW-Achter noch nicht seine Form finden und wurde in den undankbaren Hoffnungslauf verwiesen. „Da platze dann endlich der Knoten. Alle haben vernünftig ausgeschoben, sodass das Boot auf Geschwindigkeit kam und wir Münster mit über einer halben Länge schlagen konnten“, kommentiert Mannschaftskapitän Thorsten Fingerle dieses Rennen.

Im Viertelfinale wartete dann der Achter aus Hamburg. Die Hamburger Männer legten sich direkt vom Start weg vor die Wittener und hielten diesen Vorsprung bis ins Ziel. „Es war zu merken, dass unsere Jungs zwei Rennen mehr in den Knochen und dadurch weniger Körner hatten. Doch Hamburg war sehr stark und wäre auch ohne das Handicap nur äußerst schwer zu schlagen gewesen.“, analysiert Trainer Henning Sandmann den Ausgang dieses Rennens.

Nach der Mittagspause ging es im Halbfinale gegen den Hannoveraner Achter an den Start. Die Erholung war deutlich zu spüren, denn der RCW-Achter schoss aus dem Startblock und vergrößerte Schlag um Schlag den Vorsprung bis ins Ziel. Dieser Sieg bedeutete den Einzug ins Finale um Platz 5. Dort gab es dann eine Wiederholung des Duells gegen Neuss. Doch diesmal war der RCW-Achter besser drauf und lieferte sich über die gesamte Strecke einen Bord-an-Bord-Kampf. Nach Auswertung der Zielkamera lagen die Neusser am Ende des Rennens allerdings einen Wimpernschlag von zwei hundertstel Sekunden vorne. So blieb der Mannschaft aus dem Ruhrgebiet ein solider sechster Platz in der Tageswertung.

Damit schließt der RCW-Achter die durchwachsene Saison als sechster in der Tabelle ab. Nachdem die Mannschaft mit zwei letzten Plätzen denkbar schlecht in die Saison gestartet war, konnte dank Umstrukturierung im Boot sowie der leistungsstarken Unterstützung der Junioren in Rüdersdorf das erste Mal ein Medaillenplatz gefeiert und auch danach konstante Leistung gezeigt werden. „Doch das Wichtigste war, dass der Spaß nie auf der Strecke blieb. In Dortmund und Münster waren zu unserer großen Freude viele Schlachtenbummler des RCW da und repräsentierten damit den Geist unseres Clubs. Alle haben sich gefreut, neben sonstigen Verpflichtungen gemeinsam Runden auf dem Wasser zu drehen und nach der Leistungssport-Karriere immer noch Rennen zu fahren.“, fasst Fingerle die Grundeinstellung der Mannschaft zusammen. Nun gibt es aber für die meisten Athleten erst Mal Pause, um neue Kraft zu sammeln und im Wintertraining frisch ans Werk zu gehen.

Marcel van Delden

Masters auf der Mosel erfolgreich!



Im Vorfeld der diesjährigen Langstreckenregatta um den Grünen Moselpokal in Bernkastel (27./28. September) kam der Gedanke auf, neben unserem Rennachter auch den neuen Gigvierer „Mastership“ einzusetzen, und zwar als Riemenvierer und als Doppelvierer, jeweils gesteuert.

So kam es, dass wir mit einer außergewöhnlich großen Gruppe von elf

Ruderinnen und Ruderern und zwei Steuerleuten am letzten Septemberwochenende nach Bernkastel aufbrachen. Außergewöhnlich war nicht nur die Anzahl der Aktiven, sondern auch die Tatsache, dass zwei Ruderinnen unter uns waren und wir so vier Rennen bei herrlichem Wetter bestreiten konnten.

Das erste Rennen war sogleich das erfolgreichste. Im Masters-Männerachter der Altersklasse F (MDA 60 Jahre) konnten wir seit langer Zeit wieder einmal einen Sieg herausfahren. Auf der 4,2 km langen Strecke landete der Achter in der Besetzung Axel Kunde, Helmut Schüler, Matthias Schroeder, Hans-Ulrich Dönhoff, Ulrich Gründling, Hermann Denkhaus, Klaus Rodewig, Fritz-Otto Dönhoff und Steuermann Ingo Baumgart mit einem Vorsprung von 13 Sekunden auf dem zweiten Platz von insgesamt fünf Booten.

Nur 90 Minuten später mussten Hermann Denkhaus, Klaus Rodewig und Fritz-Otto Dönhoff bereits wieder starten. Gemeinsam mit Tim Schultz und Steuerfrau Bärbel Hebestreit ging es im Männer-Gigvierer der Altersklasse E (MDA 55 Jahre) in unserem neuen „Mastership“ auf die Strecke. Nach einem zufriedenstellenden Rennen (spätestens nach der Wende spürte man das erste Rennen in den Beinen) wurde ein 2. Platz erreicht.

Nach dem Rennen musste das Boot schnell umgeriggert werden. Im Männer-Gig-Doppelvierer der Altersklasse E gingen nun Axel Kunde, Helmut Schüler, Hans-Ulrich Dönhoff und Tim Schultz mit Steuerfrau Bärbel Hebestreit auf die Strecke. Sie belegten in einem stark besetzten Feld aus sechs Booten einen 4. Platz.



Im letzten von unseren Rennen durften endlich die Frauen an den Start, dem ersten in ihrer Ruderlaufbahn überhaupt. Agnes Schroeder und Barbara Luka starteten zusammen mit Ulrich Gründling, Matthias Schroeder und Steuermann Ingo Baumgart im Masters-Mixed-Doppelvierer, Altersklasse E. In einem großen Feld von sechs Booten belegten sie einen sehr guten 2. Platz.

Bei der anschließenden Siegerehrung im Festzelt gab es für alle Sieger eine Plakette, eine Flasche Wein und – nicht zu vergessen - ein Küsschen von der Weinkönigin.



Der Abend im Weinkeller nahe unserer Unterkunft in Zeltingen war mindestens so lustig wie das Rudern tagsüber, so dass sich nach diesem schönen Wochenende alle Beteiligten auf den Grünen Moselpokal 2015 freuen.

Ötte

Modernes Krafttraining

Ein Vortrag nicht nur für Leistungs- und Kraftsportler



Eingeleitet wurde dieser Vortrag von Georg Breucker, der schon motivierend im Sportdress gekleidet den Zuhörern die Frage stellte, wer von den Anwesenden täglich einen Apfel esse und damit nach dem alten englischen Sprichwort handle: „An apple a day keeps the doctor away.“ Und

das gilt für jeden, der sich regelmäßig sportlich betätigt.

Gut gefüllt mit ca. 100 aufmerksamen Zuhörern war der große Veranstaltungsraum im RCW mal wieder an diesem Abend, und nach dem traditionellen Pfefferpotthast-Essen warteten jetzt die fortbildungswilligen Clubmitglieder auf einen interessanten Vortrag unseres Trainers und Fachmanns für Trainingslehre zum Thema modernes Krafttraining für alle Altersgruppen.

Leistungssteigerung, Prävention, Rückenschule und Sturzprophylaxe sowie die Rehabilitation nach Erkrankung thematisierten den Vortrag.

Zunächst sind einige Grundsätze zu nennen:



- Die Prinzipien des Krafttrainings sind für alle Bereiche gleich
- Krafttraining ist nur sinnvoll in Verbindung mit Koordinationstraining
- Das Training an „Freien Hanteln“ und „Hanteln mit Hilfsmitteln“ ist Geräteübungen vorzuziehen



- Üben in großen Bewegungsamplituden unter Nutzung von Thera-band ersetzt großenteils ein Dehntraining
- Vielgelenksübungen sind Eingelenks-Übungen vorzuziehen
- Dynamisches Training bereitet eindeutig besser auf die Sport- und alltagsmotorischen Anforderungen vor als Halteübungen, auch statisches / isometrisches Training genannt

Dynamisches Training ist aus folgenden Gründen gegenüber einem statischen Training vorzuziehen

- Andere Muskelfasertypen werden aktiviert
- vollkommen andere Innervationsmuster
- Andere Kraft-Zeit-Verläufe
- Andere Gelenkwinkel und Veränderungen der Gelenkwinkel
- Andere Energiestoffwechsel-Prozesse
- Andere koordinative Anforderungen

Maximalkraft ist die Basisfähigkeit, weil von ihr alle anderen Krafftigkeiten abhängen, und besteht aus:

- Absolutkraft (diese ist abhängig vom Muskelquerschnitt, also der Muskelmasse) und die
- Willkürliche Aktivierungsfähigkeit (oder auch inter- und intra-muskuläre Koordination). Das heißt, wieviele Muskelfasern eines Muskels kann ich willentlich gleichzeitig koordiniert maximal kontrahieren.

Alle menschlichen Bewegungen setzen sich aus fünf motorischen Grundfähigkeiten zusammen. Ausdauer – Beweglichkeit – Koordination – Kraft – Schnelligkeit.

Physikalisch gesehen definiert sich Kraft = Masse x Beschleunigung. In der Sportwissenschaft spricht man vom Kraftverhalten erst ab einem Drittel der jeweiligen Maximalkraft.

Ziele und Methoden im Krafttraining

1. Effektives Muskelaufbau-Training (MAT)

- Vollständige Ermüdung ist effektiver als hohes Gewicht
- Mehrsatztraining (3 Serien) effektiver als Einsatztraining
- Für große Muskelgruppen 3-4 verschiedene Übungen pro TE, für kleine Muskelgruppen 1-2
- Pausen zwischen zwei Serien: 1-2 Minuten stabilisiert den Spiegel von Testosteron und HGF (Human-Growth-Factor) im Blut
- Proteinzufuhr nach dem Training (Turnover der Muskulatur 21 – 60 Tage je nach Trainingszustand und anderen Faktoren)

2. Neuronale Anpassungen = Nerven (IKT)

- Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur
- Rekrutierung der schnellen Muskelfasern (FTF = Fast Twitch Fibres)
- D-V-Z (Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus): Gute Trainierbarkeit, z. B. durch Seilspringen, Hüpfen, Ausholbewegungen, Schwungübungen

Spezifische Reize z. B. bei Osteoporose setzen

Um beim Stolpern schnell reagieren zu können, müssen wir die schnellen Muskelfasern aktivieren und die Koordination von Nerven und Muskeln verbessern. Dazu sind entweder höhere Belastungen notwendig, und/oder man muss mit schnellen Bewegungen arbeiten, z.B. durch Training auf labilem Boden (s. Abb.)



„Hartes“ und „sanftes“ Krafttraining beim Gewichtheben

- Will ich Muskeln aufbauen: submaximale Gewichte bis zur Erschöpfung

„Hartes“ KT: Muskelmasse: z.B. 1 Satz mit 80% ORM bis zur völligen Ermüdung (ORM = 1 Repetition Maximum)

- Wenn ich stark werden will: hohe Gewichte NICHT bis zur Ermüdung

„Sanftes“ KT: Wenige Wiederholungen (bis ca. 5) mit Maximalgewicht u. dem Ziel neuronaler Anpassungen:

Die Charakteristika der Muskelfasertypen

P = Power (Kraftentwicklung / Leistung)

Kraft-Zeitverlauf = Einzelzuckung

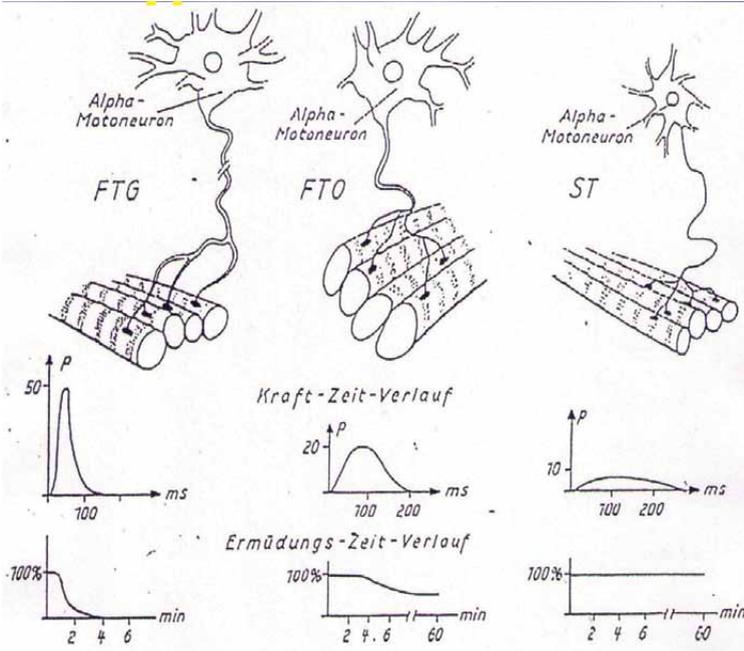
Ermüdungs-Zeit-Verlauf = Gesamtmuskel

ST = Slow-twitch (kleine Neuronen mit dünnen Axonen, niedrige Frequenzentladung, niedrige Leitungsgeschw.)

FT = Fast-twitch (große Neuronen mit dicken Axonen, hohe Frequenzentladung, hohe Leitungsgeschw.)

FTO = FT oxidativ glykolytisch

FTG = FT glykolytisch anaerob



Exzentrisches Training

- Der Kraftverlauf ist nachgebend (z.B. beim Treppab-Gehen)
- Der Kraftzuwachs durch elastische Elemente beträgt ca. 25% - 40%, bei den Armstreckern und bei den Beinstreckern 10% - 25%
- Bei exzentrischem Training entsteht oft Muskelkater
- Der Blutdruck steigt nicht so hoch an wie beim konzentrischen Training
- Bei Tendopathien (aus der Rheumatologie = abakterielle entzündliche Erkrankungen der Sehnen aufgrund von Über-, Fehlbelastung oder Verschleiß) scheint exzentrisches Training positiv zu wirken

Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus D-V-Z

Dieser Zyklus ist typisch für Sport- und Alltagsbewegungen, bei denen ständig unmittelbar aufeinander folgen:

Dehnen (=Ausholen/Exzentrisch) und Verkürzen (Konzentrisch)

Vermutlich haben bis zu 90% aller sportlichen Bewegungen einen D-V-Z. Beispielsweise gilt das für viele Kraftausdauer-Sportarten wie beim Biathlon oder Rudern mit der Beuge-Streck-Bewegung.

D-V-Z bedeutet: Langer Dehnungs-Verkürzungszyklus, ca. > 200 msec, z.B.: Rudern (vordere Umkehrbewegung), Bankdrücken, Kniebeugen, bei allen Absprüngen aus langsamer Horizontal-Geschwindigkeit wie Volleyball und Basketball, Ausholbewegungen wie z.B. beim Wurf, Bergabgehen.

Effekte eines Krafttrainings im Alter, bezüglich Allgemeinzustand

- Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Mehr Muskelmasse und damit stoffwechselaktiven Gewebes (ggfs. Abnehmen)
- Vorbeugung etlicher orthopädischer Beschwerdebilder
- Rehabilitative Aspekte
- Osteoporose Linderung
- Schnellere Bewegungen
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit
- Kräftigung der Atemmuskulatur

Effekte eines Krafttrainings im Alter, bezüglich der Motorik

- Bessere Alltagsmotorik
- Erhöhte Gehgeschwindigkeit, größere Schrittlänge
- Schnelleres Treppensteigen

- Leichteres Tragen von Taschen und Koffern
- Stabiler Stand
- Leichteres Aufstehen aus Liegen und Sitzen
- Besseres Abfangen von Stolpern oder Stürzen
- Förderung der Eingeweidetätigkeit

Effekte eines Krafttrainings im Alter, bezüglich der Psyche

- Abbau von interzellulärem und subkutanem Fettgewebe
- Effektives Antidepressivum
- Bessere Schlafqualität
- Erhöhung der Gehirnaktivität
- Gesteigertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Intensiveres Körpergefühl und bessere Körperwahrnehmung

Joachim Ehrig



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
 Verlag Koll
 Nemet Edelstahl
 Einrichtungscener Ostermann
 Piaggio-Center-Andree
 Rau Sanitär-Heizung-Lüftung
 Simonetti Eiscafe
 Rechtsanwalt Swienty
 Rechtsanwälte und Notare Nowak, Wegermann, Sonnenschein
 Stadtwerke Witten

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

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 €
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 €
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

In den Schulferien keine Betreuung der Anfängergruppen!! Abweichungen können im Vorfeld abgesprochen werden

Gruppe	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Beitruer
Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)	9-14			17.00 - 18.30 Ruhr-Gymn Anfänger					Agnes Schroeder Heike Seiffert Susanne Kassler Anke Breucker Heide Berkemann
Kinder (Regatta)	11-14		Trainings- ruderer 17.30 – 19.00 AMG gen. Eint.			Trainings- ruderer 16.30 - 18.00 RCW gen. Eint.		11.00 – 13.00 Kraftraum	Uwe von Diecken Kristin von Diecken Lena Seiffert Mareen Möller
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18	16.30.-19.30 Krafttraining Ergo/Laufen (Patrick), Marcel	16.00 – 19.00 Rudern Laufen, Ergo Goofy, Marcel	18.00 - 19.30 Turnhalle Goofy, Patrick	17.30 - 19.00 Ergo, Laufen Marcel	17.45 - 19.30 Kraft, Laufen, Ergo Ruth, Malte, Stefan	10.00 - 12.30 14.30 - 17.00 Rudern Goofy, Malte	10.00 Rudern (Jun A) Goofy, Ruth 12.30 Rudern (JunB) Goofy	Joachim Ehrig Ruth Harzheim Malte Huben Patrick Landefeld Marcel van Delden Stefan Jagusch
Masters (Regatten)	ca. über 30		19.15 - 20.15 Kraftraum		19.00 - 20.30 Kraftraum			10.00 - 12.00	Udo Wegermann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	Frauen 10.00 - 12.00 Anke, Heike	gemischt 20.15 – 21.00 Kraftraum Anke, Volker, U					12.30 - 14.00	Anke Breucker Heike Seiffert Volker Grabow Uli Dönhoff
Frauen/ Männer/Paare (auch Anfänger)	alle		gemischt 10.00 - 11.30 Helmut	18.30- 21.30 Ruhrgymn 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						Ruder AG (am RCW) 15.00 – 16.30			Uwe von Diecken Mareen Möller (Ruder AG)



Termine vom 01. Jan. - 1. Mai 2015

Januar

RCW	10.	19.00	Stammtischessen mit Damen
RCW	11.	14.00	Ergo-Cup
Martmöller Gymn.	20.		Sportuntersuchung

Februar

Kettwig	1.		Indoor - Cup
Essen	21.		Talentiade

März

RCW	27.3. - 12.4.	Trainingslager Jahrg. 2001-03
------------	----------------------	--------------------------------------

April

RCW	6.	vorauss. Redaktionsschluss Heft 1.2015, RCW - Aktuell
RCW	18.4. - 19.4.	71. Donnerstag-Stammtisch- wanderung (Ziel offen)
RCW	18. KW	vorauss. Erscheinen Heft 1.2015, RCW - Aktuell
Hürth	25.	Regatta d. Kinder
RCW	25.	Klar Schiff am RCW

Mai

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