



Die neue Clubvertretung:  
(v.l.) Gisela Kloeters, Jürgen Kroneberg, Mathias Vogt, Ludwig Spatz,  
Christian Baldus, Gunnar Hegger, Martin Bauersachs,  
Kurt Nellesen, Herbert v. Holtum (nicht im Bild)

30. 11. 2000

**RCGD** *informationen*

Nr. 228

# RUDERCLUB GERMANIA DÜSSELDORF 1904 e.V.

## CLUBHAUS

Am Sandacker 43, 40221 Düsseldorf-Hamm  
Tel. 0211-305839  
e-mail: RCGD1904@aol.com  
<http://www.rcgermania.de>

## KONTO

Postbank AG, Kto-Nr. 164297-436 (BLZ 360 100 43)

## ÖKONOMIE

Ehepaar Wild  
Tel. 0211-305839 od. 391869

## HAUSMEISTER

Karsten Siems, Tel. 0211-392955

---

## Ehrenvorsitzender

Albrecht C. Müller, Tel+Fax: 02132-4059

## Clubvertretung

### 1. VORSITZENDER

Gunnar Hegger

Brachtstraße 11, 40223 Düsseldorf  
Tel. 0211-9346169, Fax: 9345609

### 1. STV. VORSITZENDER VERWALTUNG

Dr. Martin Bauersachs

Wittelsbachstr. 18, 40629 Düsseldorf  
Tel. 0211-681810 (Büro T. 02173-72058, F. 83519)

### 2. STV. VORS. GESCHÄFTSFÜHRUNG

Kurt Nellesen

Karolingerstr. 96, 40223 Düsseldorf  
Tel: 0211-331699

## SCHATZMEISTER

Ludwig Spatz

Hohegrabenweg 57, 40667 Meerbusch  
Tel. 02132-71355

## RUDERWART

Dr. Herbert v. Holtum, Tel. 0211-633293

## HAUSWART

Jürgen Kroneberg

Benrather Schloßallee 88, 40597 Düsseldorf  
Tel. 0211-7103911  
Handy 0172-6972428

## TRAININGSLEITER

Frank-Christian Baldus

Blasiusstr. 29, 40221 Düsseldorf  
Tel. 0211-3035268  
Büro: 0211-4773470

## JUGENDWART

Mathias Vogt

Schluchtenhausstr. 68, 41469 Neuss  
Tel. 02137-70759

## DAMENWARTIN

Gisela Kloeters

Auf dem Hochfeld 33, 40699 Erkrath  
Tel. 0211-243686

## Ältestenrat

### SPRECHER

Ralph Bееckmann

Espenstr. 9a, 41470 Neuss  
Tel: 02137-5747

### WEITERE MITGLIEDER

Hannelore Ginsberg, Helmut Reinhäckel,  
Helmut Sprunk, Frank-Michael Baldus

## Mitarbeiter der Clubvertretung

### BOOTSWART

Axel Peterkes, Tel. 0211-307127

### WANDERRUDERWART

Dr. Herbert von Holtum, Tel. 0211-633293

### ANFANGERAUSBILDUNG

Andrea Hohmann

### TRAINER

Stefan Krajewski

Benrather Schloßallee 17d, 40597 Düsseldorf  
Tel. +Fax 0211-7186346

### ALDE BÜDELS

Hermann Straßburger, Tel. 0211-686886

### WEDAU-REGATTEN

Detlef Schlüter, Tel. 0211-674401

### PROTEKTOR SRR GYMN. GERRESHEIM

Wilfried Hesmert, Tel. 02053-4567, Fax 3487

### ARCHIV und RCGD-Aktuell

Astrid Schwarz, Tel. 0211-9346169

### RCGD Informationen

Redaktion: Gisela Kloeters (Damen), Gunnar Hegger (allg. Rudern) Frank-Christian Baldus (Training), Mathias Vogt (Jugend), Schriftleitung: Ralph Bееckmann.

Beiträge bitte **unformatiert** auf Diskette oder per e-mail an Ralph Bееckmann, Espenstr. 9a, 41470 Neuss  
e-mail: rb@beeckmann.de, Tel. 02137-5747, Fax: 70411

Die RCGD Informationen erscheinen viermal im Jahr, zum Ende Februar, Mai, August und November.  
Redaktionsschluß: jeweils 14 Tage vor Erscheinen.

Liebe Clubmitglieder,

Ich möchte Ihnen zunächst herzlich für Ihre Vertrauen danken, mir die Clubführung für die kommenden zwei Jahre übertragen zu haben. Ein solch klares und überwältigendes Ergebnis kommt für mich wirklich unerwartet. - Vielen Dank. Albrecht Müller führte den RCGD seit mehr als 20 Jahren und war auch schon seit längerem, wenn auch nicht mit allerhöchstem Nachdruck und in aller Öffentlichkeit, auf der Suche nach einem Nachfolger. Als mich Albrecht auf sein Vorhaben im März diesen Jahres ansprach, war auch ich zunächst überrascht. Mir war klar, daß diese Entscheidung nicht von heute auf morgen getroffen werden konnte, da zum einen Interesse und Eignung, zum anderen aber auch Kontinuität und Zeit in Einklang mit dem Amt des 1. Vorsitzenden des RCGD gebracht werden mußte. Nachdem ich mir über alle diese Dinge klar geworden war und ich diese mit anderen Vertrauten und Freunden besprochen habe, habe ich Albrecht im Juli die Zusage für die Kandidatur gegeben und mich schlußendlich zur Wahl gestellt.

Ich freue mich das Amt übernehmen zu dürfen. Natürlich weiß ich, daß ich dies nicht alleine tun kann und auf eine Vielzahl von Helfern angewiesen bin. Ich hoffe für meine Arbeit auch weiterhin auf die Unterstützung der Mitgliedschaft, insbesondere aber der CV bauen zu dürfen.

Warnen möchte ich allerdings alle die, die jetzt nach dem Motto ‚Neue Besen kehren gut‘ geneigt sind, den RCGD völlig umkrempeln zu wollen. Dies ist nicht meine Absicht. Ich weiß, daß einige Bereiche der Veränderung und Verbesserung bedürfen, diese Aufgabe möchte ich auch nicht ablehnen, im Gegenteil, eine Veränderung wird sicher schon durch meine Person und meine Generation gegeben sein. Nur für eine Revolution, die den ursprünglichen RCGD vollständig verändern würde, stehe ich nicht zu Verfügung, mehr noch: ich lehne sie ab.

Vielmehr möchte ich den RCGD zu einem modernen Traditionsclub weiterentwickeln. Hierzu habe ich mir für die kommende Zeit folgende Ziele gesetzt:

1. Bessere Integration aller Mitglieder, insbesondere der NEUEN, in den Club
2. Verstärkte gegenseitige Identifizierung von Wander- und Rennrudern
3. Aufwertung der Bedeutung des RCGD im Düsseldorfer Sport und
4. Vorbereitung des 100-jährigen Jubiläums 2004 als weiteren Meilenstein der Clubgeschichte

Gerade das Jubiläum und die Zeit bis dorthin stellt für den RCGD eine Herausforderung dar und bietet die Möglichkeit, wieder mit in dem Mittelpunkt des Sportgeschehens der Stadt Düsseldorf zu rücken. Wir sind alle gefragt, an dieser Aufgabe mitzuwirken. Entwickeln wir also bis zum kommenden Frühjahr in unseren Köpfen ein gemeinsames Ziel: 100 Jahre RCGD.

Ich möchte Ihnen nochmals danken, mir die Verantwortung gerade auch für diese Aufgabe übertragen zu haben und verspreche Ihnen, Sie nicht zu enttäuschen.

Gunnar Hegger

Al l en Germanen und ihren Famil ien wünsche ich  
Frohe Weihnachten und al l es Gute für das nächste Jahr

# Wachwechsel in Germanias CV

## Bericht zur Jahreshauptversammlung 2000

Das Jahr 2000 ist für den Club ein Jahr des Umbruchs. Albrecht Müller gibt nach zwanzigjährigem Regime an der Spitze des RCGD das Steuer in die Hände von Gunnar Hegger, bisher 2. Vorsitzender Sport.

Albrecht war damit der am längsten amtierende Vorsitzende des RCGD, zumindest in der Nachkriegszeit. Zuvor war er schon etliche Jahre in zweiter Position tätig und so ist es nur allzu verständlich und normal, dass es an der Zeit war, den Wechsel zu vollziehen.

Zunächst wurden satzungsgemäss auf der Jahreshauptversammlung die Rechenschaftsberichte der CV-Mitglieder verlesen:

**VORS. SPORT** - Gunnar Hegger.  
Die Zunahme der sportlichen Aktivitäten ist unübersehbar. Etwa 200 Mitglieder rudern aktiv, wie aus der Kilometertabelle ersichtlich. Zu verbessern bleibt die Intensität des Pritschenruderns, besonders an den Wochenenden. Die Turnhallenbelegung in den Wintermonaten ist sehr gut und wir könnten mehr Kapazität gebrauchen, die aber nicht erhältlich ist.

**VERWALTUNG** - Martin Bauersachs.  
Austritte und Eintritte halten sich in etwa die Waage, die Mitgliederstärke beträgt Ende September 321 Personen, davon 35 Jugendliche.

**SCHATZMEISTER** - Ludwig Spatz.  
Aus dem Etat ergab sich ein leichter Überschuss für das abgelaufene Jahr, der in die Rücklagen 00/01 übernommen wird. Nennenswerte Abweichungen gegenüber dem Budget ergaben sich nur im Posten Booteunterhaltung für die Überholung diverser Boote, was sich andererseits positiv auf den Gesamtzustand unseres Bootsparks auswirkt. Des Weiteren führte die Reparatur der Pritsche zu unerwarteten Mehrkosten. Hierzu liegt aber noch keine Endabrechnung vor.

**RUDERWART** - Herbert v. Holtum.  
Der Ruderbetrieb zeigt stetig aufwärts. Sowohl der Zustand unserer Flotte, wie auch die Aktivitäten auf dem Wasser sind erfreulich. Auf die kostspielige Reparatur der Pritsche, des blauen Hängers und die Überholung verschiedener Boote wird ausführlich eingegangen. Der Ruderwart mahnt die pflegliche Behandlung des Bootsmaterials dringlich an.

**HAUSWART** - Jürgen Kroneberg.  
Der bauliche Zustand des Clubhauses und der alten Bootshallen geben zu Sorgen Anlass. Hier sind laufend hohe Aufwendungen unerlässlich, da die Substanz der in der 50er Jahren erstellten Gebäude erhebliche Verschleisserscheinungen zeigt.

**TRAININGSLEITER** - Christian Baldus.  
Die Rennabteilung bestand aus 20 Jugendlichen und hatte in diesem Jahr

sehr schöne Regattasiege und Platzierungserfolge bei den Meisterschaften der Leichtgewichte, auf denen in der Zukunft weiter aufgebaut werden kann.

JUGENDWART - Mathias Vogt.

Ein ebenfalls erfreulicher Trend: das sportliche und Freizeit-Angebot an unsere Jugendlichen kommt allmählich gut an und führt zu steigenden Mitgliederzahlen. Hier ist erkennbar, dass sich Langfristarbeit auszahlt, wenn sie mit Engagement und Ideen betrieben wird.

DAMENWARTIN - Gisela Kloeters.

Die Programmpunkte unserer Damen werden sehr gut angenommen und finden auch bei Männern Resonanz. 2001 wird das Programm mit Schwerpunkt auf kulturellen Themen weitergeführt.

Die anschliessenden Berichte der Rechnungsprüfer ergaben keinerlei Beanstandungen der Kassenführung und so konnte einstimmige Entlastung erfolgen, sowohl des Schatzmeisters, wie auch der gesamten Clubvertretung.

Albrecht Müller erklärte nochmals seinen Entschluss, für eine weitere Neuwahl nicht mehr zur Verfügung zu stehen und hielt eine beeindruckende Abschiedsrede, verbunden mit seinem Wunsch an die Mitglieder, seinen Wunschkandidaten, Gunnar Hegger, nach Kräften zu unterstützen.

Helmut Reinhäkel sprach Albrecht Müller in seiner Laudatio Dank und Anerkennung für die langjährige

Arbeit aus. Der Rückblick fiel schon etwas wehmütig aus, denn eine so lange Amtszeit geht natürlich an niemandem emotionslos vorüber. Anschliessend übergab er seine langjährige Aufgabe als Sprecher des Ältestenrates an Ralph Beckmann.

Den Vorschlägen der CV zu Neuwahlen zum 1. Vorsitzenden (Gunnar Hegger), 1. stellvertretenden Vorsitzenden (Dr. Martin Bauersachs), 2. stellvertretenden Vorsitzenden und Geschäftsführer (Kurt Nellessen), Hauswart (Jürgen Kroneberg), Damenwartin (Gisela Kloeters) und Trainingsleiter (Christian Baldus) stimmten die wahlberechtigten Stamm-Mitglieder einstimmig zu. Als Rechnungsprüfer wurden Dr. Peter Wilbert und Martin Weiland wiedergewählt.

Dem Vorschlag, Albrecht Müller für seine Leistungen am Tag unseres Ehrenmorgens, am 14. 1. 2001, zum Ehrenmitglied und zum Ehrenvorsitzenden zu ernennen, folgte die Versammlung ebenfalls einstimmig.

In seiner Antrittsrede als neuer Erster Vorsitzender stellte Gunnar Hegger vier Schwerpunkte als Ziele seiner zukünftigen Arbeit heraus: 1. bessere Integration neuer Mitglieder in den Club, 2. bessere Zusammenführung der beiden Bereiche Renn- und Wanderrudern, 3. Aufwertung der Bedeutung des RC Germania im Düsseldorfer Sport und 4. Vorbereitung des Jubiläums 2004 mit Niveau als weiteren Meilenstein in der Clubgeschichte. In der Tat anspruchsvolle Ziele, die noch durch



vielfältige Aktionen ergänzt werden. Hierzu mehr in der nächsten Ausgabe der Cluzzeitung.

Eine erste Massnahme wird die Neuausrichtung der Aufgabenverteilung in der CV sein, wo ein Geschäftsführer als gewähltes CV-Mitglied die bisherigen Bereiche allgemeine Verwaltung und Schriftführung übernimmt, die bisher auf zwei Personen verteilt waren. Das bisherige Ressort Verwaltung wird dann im wesentlichen die Funktion einer Rechtsberatung beinhalten. Es bleibt also beim vierköpfigen Vorstand, ergänzt zur CV durch die gewählten Ressortleiter. Diese suchen und ernennen dann Mitarbeiter.

Der finanzielle Ausblick für das Geschäftsjahr 2000/2001 ergibt sich aus dem Haushaltsvoranschlag, der

keine wesentlichen Kostenerhöhungen ausweist.

Allerdings beschloss die Versammlung nach längerer Diskussion eine zweckgebundene Umlage von jeweils 10% der Beiträge für die Jahre 2000 - 2003 als Rücklage zur Vorbereitung des 100-jährigen Jubiläums im Jahr 2004. Geplant sind ein angemessener Festakt und eine Festschrift, die der Bedeutung des RC Germania gerecht wird und uns für viele Jahre als führenden Düsseldorfer Sportverein präsentiert. Mehrere Arbeitsgruppen werden schon in Kürze mit den Vorarbeiten beginnen.

Kein Zweifel, dass die Versammlung Kontinuität in der Clubführung trotz der Neuwahlen bestätigt sieht und deshalb den Vorschlägen umfassend folgen konnte.

RB



# Ehrenmorgen

14. 1. 2001

10:00 Uhr

Wie schon in den Vorjahren, findet am Ehrenmorgen des RC Germania im Rahmen eines Empfanges die Ehrung verdienter Mitglieder statt.

## Programm

Ernennung von  
Albrecht C. Müller  
zum Ehrenmitglied und zum  
Ehrenvorsitzenden des RCGD

Ehrungen für

65-jährige Mitgliedschaft  
Heinz Weske

50-jährige Mitgliedschaft  
Ilse Sprunk  
Helmut Sprunk  
Walter Lenz

40-jährige Mitgliedschaft  
Almut Finger  
Sabine Brouwers  
Klaus Riekemann

Alle Mitglieder und Freunde  
des RCGD sind herzlich zu dieser  
Feierstunde eingeladen.

## Steckbriefe der „Neuen“

**Gunnar Hegger**, 29, angehender



Jurist, ledig,  
Mitglied im  
RCGD seit  
1986,  
Jugendwart  
1990-95,  
zweiter  
Vorsitzender  
seit 1995. In  
dieser  
Funktion war  
er Motor  
vieler neuer

Ideen und Projekte, darunter die fast  
vollständige Erneuerung des  
Rennboote-Parks, Einführung des  
„Regatta-Abenteuers“ - d.h., die  
Organisation gemeinsamer  
Regattabesuche auch der Wenig-  
Ruderer, Promoter der Idee, dass  
Nachwuchs Führungsaufgaben  
übernehmen muss.

**Kurt Nellessen**, 50, Vermessungs-  
ingenieur bei der Stadt Düsseldorf,  
verheiratet, 2 Kinder (eines davon  
ebenfalls Clubmitglied), im RCGD seit  
3 Jahren als aktiver Ruderer.

Verwaltungs-  
fachmann mit  
EDV-  
Erfahrung.  
War früher  
bereits zehn  
Jahre lang  
Vorsitzender  
eines Vereins  
mit hohem  
Sachwerte-  
Bestand.



# "ALDE BÜDELS" wieder on Tour

## 4 Flüsse-Fahrt auf Donau, Altmühl, Naab und Regen



Detlef Schlüter rief wieder und viele Ruderkameradinnen und Ruderkameraden von insgesamt 14 deutschen Rudervereinen folgten seinem Ruf und kamen zur schönen Stadt Regensburg an der Donau. Diese 4-Flüsse-Fahrt vom 15. bis 21. August 2000 war nunmehr die 7. diesjährigen Wanderfahrt der Alden Búdels mit insgesamt über 30 Teilnehmern.

Wir von der Germania Düsseldorf starteten am 15.08.00 schon sehr früh von unserem Bootshaus aus und hatten die Barke und die Fürstenwall in unserem "Schlepptau". Parallel dazu startete auch unser Ruderkamerad Theo Plaar von der

Dormagener Rudergesellschaft mit 2 weiteren Kunststoffvierern.

Im Laufe des Nachmittages kamen wir dann im Gasthof Krieger an, einem 100 Jahre alten Hotel in Pettendorf / Mariaort. Dieses wunderschöne und alte Gasthaus, direkt an der Naab gelegen, war dann für die ganzen Rudertage unser gemeinsamer Standort.

Auf unserem Zimmer fanden wir dann später von unserer Ruderkameradin Helga Naber vom Regensburger Ruderclub einem Willkommensgruss und eine Fahrtenbeschreibung für die kommenden Rudertage. Es war ein



Glücksfall, dass Detlef Schlüter seinerzeit bei den Vorbereitungen diese Ruderkameradin für unsere Wanderfahrt mitgewinnen konnte. Sie war später für die ganzen Tage für uns ein unermüdlicher Führer, was die Landschaft und auch die gesamte Flora betraf.

Der 1. Rudertag begann schon morgens um 8 Uhr mit einem für die ganze Zeit gechartertem Bus nach Vohburg. (Donau) Nach dem Aufgrigern der Boote begann die Tagesetappe bei herrlichem Sonnenschein von Vohburg nach Essing auf der Altmühl mit insgesamt 40 km. Die Mittagspause wurde am Strand des alten Klosters Weltenburg vorgenommen. Eine kurze Besichtigung des Innenhofes und der Kirche wurde von vielen Ruderern wahrgenommen. Besonders beeindruckend war hier die alte Klosterbrauerei, die schon 1050 erwähnt wurde und somit zu den ältesten Einrichtungen der Welt gehört.

Dieser erste und schöne Rudertag wurde abends mit einem vorzüglichen bayrischen Abendessen beendet, zu der unsere Ruderkameradin Walli Breuer uns alle aus Anlass Ihres 70. Geburtstages eingeladen hatte. Detlef Schlüter und Theo Plaar hatten es nicht versäumt mit schönen Liedern und Gedichten dem Geburtstagskind und natürlich auch uns, den Abend zu verschönern. Der Walli an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für die großzügige Einladung.

Der 2. Rudertag begann wieder mit einer Busfahrt nach Essing. Hier ruderten wir von Essing auf der

Altmühl nach Riedenburg und wieder zurück. Auch an diesem Tage kam die Kultur natürlich nicht zu kurz. Wir besichtigten schon morgens die Befreiungshalle auf dem Michelsberg in Kelheim. König Ludwig I. weihte am 18. Oktober 1863 diese Befreiungshalle ein. Der Anlass war der 50. Jahrestag der Völkerschlacht von Leipzig. Es wurde hier des Sieges über Napoleon 1813 gedacht - verbunden mit dem Ende der Vorherrschaft über Europa.

An diesem 18. Oktober 1863 wurde das Bauwerk unter Anwesenheit der noch lebenden Feldherren der Öffentlichkeit übergeben. Seitdem stehen die 34 Viktoryen im Kuppelbau Hand in Hand als Sinnbild deutscher Eintracht. Rückblickend zu dieser Politik könnte man manchmal den Hoffnungen des 19. Jahrhunderts etwas nachtrauen, aber trotzdem kann sich der jetzige Betrachter bei diesem Zeitdokument der außergewöhnlichen und schönen Lage zwischen Altmühl und Donau nicht entziehen.

Der 3. Rudertag ging bei etwas wechselhaftem Wetter von Essing nach Regensburg, (Mariaort) wieder auf der Altmühl und der Donau. Leider konnten wir uns nicht einigen, welche Landschaft an der Altmühl oder der Donau, die wir mit dem Ruderboot kennenlernten, schöner und lieblicher waren.

Der 4. Rudertag, wiederum bei herrlichstem Sonnenschein, führte uns auf der Naab von Mariaort nach Pielnhofen und zurück. An diesem Tage kehrten wir schon etwas früher

zurück, weil nachmittags eine Besichtigung der alten Römerstadt Regensburg durch eine Fremdenführerin vorgesehen war. Hier wurde uns berichtet, dass diese Stadt schon sehr früh ein Keltendorf, eine Römerfestung, eine Pfalz- und Residenz, eine Königs- und Bischofsstadt und freie Reichsstadt war. Der Sitz des immerwährenden Reichstages von 1663 bis 1806 sollte man auch noch erwähnen.



Mit großem Staunen hörten wir von der damaligen großen und weltlichen Machtentfaltung dieser alten Stadt. Noch heute gibt es in Regensburg, abgesehen von dem Regensburger Dom und den vielen anderen Kost-

barkeiten, das Zeugnis mit seinen u.a. 200 Jahre alten Patrizierhäusern mit Wohntürmen im alten italienischen Stil.

Dieser schöne Tag klang wiederum mit einem bayrischen Essen aus, natürlich in einem Biergarten mit wunderbaren alten Kastanienbäumen. Und ganz langsam hatten sich schon einige Ruderkameraden an die Griffhaltung bei einer Maß Bier

gewöhnt.... Der 5. und letzte Rudertag führte uns - wiederum bei herrlichem Wetter auf der Donau und dem Regen- zur Endstation im Regensburger Ruderclub. Vorab bestand schon eine große Diskussion, ob wir mit unseren Booten durch die Steinernen Brücke (aufgrund der besonderen Strömung der Donau) rudern sollten. Die Fahrtenleitung an der Spitze mit Detlev Schlüter, hatte schon einen Tag vorher die bewusste Durchfahrt an der Steinernen Brücke gemeinsam begutachtet. Nach der Aussage, wir gehen kein Risiko ein, wurde dann nach positiver Entscheidung die Brücke anschließend mit allen unseren Booten problemlos durchfahren.

Die Problematik der überaus starken Strömung bei dieser fast 900 Jahre alten Brücke besteht darin, dass die einzelnen Fundamente der Stützpfiler vorne und hinten ganz spitz zulaufen und zur Brücke sich hin verbreitern.

Dadurch entsteht eine sehr starke Strömung, die erst nach ungefähr



150 m nach dem Passieren der Brücke aufhört. Auf diesem letzten Stück ist seinerzeit ein Ruderboot verunglückt, weil man nach dem Passieren der Brücke direkt das schöne Panorama der Stadt vom Boot aus fotografieren wollte und die noch starke Strömung nicht beachtete. Leider auch mit einem tödlichen Ausgang.

Am frühen Nachmittag erreichten wir dann wiederum in allerbesten Stimmung unser Endziel, den Regensburger Ruderclub. Hier wurden die Boote wieder gesäubert und für den Heimtransport fertiggemacht. Der Rudertag klang aus mit einer Abschiedsfeier und einem gemütlichen Abendessen.

Im Laufe meiner fast 40 jährigen Mitgliedschaft im Ruderclub Germania zählte diese Donauwanderfahrt für mich mit zu einer der schönsten und

interessanten Fahrten. Aus diesem Grunde möchte ich auch im Namen aller Teilnehmer Detlev Schlüter, Theo Plaar und auch allen, die hier unterstützend mitgewirkt haben, besonders Helga Naber vom Regensburger Ruderclub, auf diesem Wege sehr herzlich danken.

Am nächsten Tage begann nach einem weiteren gemeinsamen Frühstück das unvermeidliche Abschiedsnehmen. Jeder von uns war etwas traurig über das nun schnelle Ende dieser schönen Donauwanderfahrt, aber wir trennten uns alle in der Gewissheit, bei einem der nächsten Fahrten der ALDEN BÜDELS uns irgendwie wieder zu sehen.

Jochen G. Brune

# Frankreich Wanderfahrt

## Paris-Rouen mit dem Ruderboot

„Die Ruderer haben ihr Ziel erreicht. Sie sind erleichtert und glücklich nach einer 43km langen Rekord- etappe zwischen Poses und Rouen“.

*Jörg Bramer stellte die Übersetzung eines Zeitungsartikels über die Seine-Wanderfahrt 2000 bei. (Erschienen in der Lokalzeitung von Rouen )*

*Ist mal was ganz anderes, schon weil die Autorin keine Ahnung von Rudern oder Wanderfahrten hat.*

### **Rouen**

„Anstrengend !“ Die Meinung der 10 Deutschen, die mit dem Ruderboot aus Paris gekommen sind, ist ungeteilt. Seit Sonntag, wo sie in Port-Marly westlich von Paris losgerudert sind, haben Sie im Schnitt zwischen fünfunddreißig und vierzig Kilometern zurückgelegt. Am Freitag haben sie ihr Ziel, das Wassersportzentrum von Rouen, erreicht.

### **Erschöpft**

Die Meisten rudern in einem Verein in Düsseldorf, Deutschland: Einige schon seit zwanzig Jahren, andere erst seit zehn, oder sogar erst seit einem Jahr. Solche mehrtägigen Fahrten auf europäischen Flüssen sind üblich, aber trotz eines regelmäßigen Trainings hat sie diese Fahrt erschöpft.

„Besonders anstrengend war es das Lager abends aufzubauen und mor-

gens abzubauen“ beteuert Nicole. Und der schalkhafte Günther erwidert sofort: „Aber das waren immer dieselben die gearbeitet haben. Die Frauen haben nichts getragen!“.

Zwangsläufigerweise gibt es Spannungen in einer Gruppe von zehn Personen. Der Organisator Jörg hatte es nicht leicht die verschiedenen Charaktere unter einen Hut zu bringen:

„ Nach vier oder fünf Tagen treten zwangsläufigerweise einige Spannungen auf. Es ist doch ein sehr enges Zusammenleben. Aber das sind nur kleine Probleme ohne größere Bedeutung“. Menschliche Aspekte sind bei der Zusammenstellung der Mannschaften ebenfalls zu berücksichtigen. „Man muss auf jeden Fall die Kraft beider Bootsmannschaften auf etwa gleichem Niveau halten. Man muss allerdings auch die verschiedenen Persönlichkeiten berücksichtigen“, erklärt Jörg.

Noch einen Tag Besichtigung von Rouen und dann wird Düsseldorf angesteuert, allerdings mit dem Auto. Und trotz einiger Misstöne, sind die Ruderer bereit, bei der nächstmöglichen Gelegenheit wieder aufs Wasser zu gehen.

# Trainings-Saisonausklang



Zum Ende der diesjährigen Trainings-saison traf sich die gesamte Trainingsmannschaft zusammen mit Trainern, Eltern und Freunden im Club zu einem Rückblick auf die Regattasaison 2000 und zur Übergabe der Preise, die die Ruderer mit nach Hause nehmen konnten.

Trainingsleiter Christian Baldus führte durch den Abend und erläuterte die Ergebnisse. Gunnar Hegger dankte

anschliessend den Trainern Christian Stoffels (NRV), Stephan Krajewski, Katharina Minke und Mathias Vogt für ihre Arbeit. Die fast 80 Anwesenden liessen sich das gemeinsame Abendessen hervorragend schmecken. Ein besonderer Dank ging an die Sponsoren des Abends und an alle Helfer, ohne die das aufwändige Training nicht möglich wäre.





# Kinder-Regatta in Mülheim

Die Regatta für Kinder sollte der bisherige Höhepunkt meiner Laufbahn als Kindertrainer werden.

Die Regatta-Crew:

"Chef-Coach I ": Mathias Vogt (links)

"Chef-Coach II ": Jens Koblitz (rechts)

"Chef-Coach III ": Katharina Minke



Rennanalyse der Regatta-Crew

Die "Athleten"

Patrick Hoffmann (14), Jan Lehmann (B), Aurel Niederberger (B), Moritz Otto (12), Felix Schierenberg (13), Robin Tezlaff (13)

Samstag 23.09. Erster Tag: Langstrecke (3000m) & Slalom.

Während Jens sich um die "Athleten" kümmerte (Boote mussten schließlich aufgeriggert werden), war es meine Aufgabe, das Regattabüro aufzusuchen um dort noch eine Menge an Unstimmigkeiten zu klären. Denn (diesmal) Stephan hatte mir noch eine Nachmeldung mitgegeben, und zusätzlich noch diverse Kombinationen an Rennen, wenn die gemeldeten Rennen ausfallen, damit seine Leute (die "B's") ja ein Rennen zu fahren haben. (Die

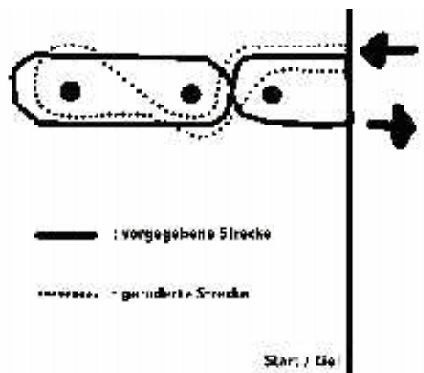
Kooperation mit der Regattaleitung war bombastisch!)

Aber nun zum eigentlichen Punkt einer Regatta: den Rennen!

Von der Langstrecke gibt's nichts aufregendes zu berichten, da es keine Gegenmeldungen gab. Vielleicht noch soviel: Das wussten unsere Athleten vor dem Rennen nicht, und sind dementsprechend auch in des Rennen gegangen!!!

Anders sah es beim Slalom (nur für Kinder) aus: Dort zählte vor allem Geschick, denn die Ruhr ist bekanntlich ein fließendes Gewässer! Das soll heißen, dass so ziemlich jedes Boot, auf dem Rückweg zum Ziel, weil man dann mit der Strömung fuhr, an einer Boje hängen blieb. Das war vielleicht ein Spaß!!!

Doch wie schlugen sich unsere Athleten? Gewonnen hat den Slalom keiner. Dafür möchte ich aber mal eine Variante des Slaloms vorstellen, die zweifelsohne jeder hinbekommt, wenn er nicht gut gucken kann, und versucht einen Slalom ohne Brille zu fahren:





Sonntag 24.09. Kurzstrecke 500m:  
An dem Tag war ich froh, das ich zwei Helfer mit hatte. Dadurch konnte ich mich auf die "Tribüne" setzen und die Rennen verfolgen, damit ich hinterher weiß, woran ich an meinen "Athleten" noch zu arbeiten habe.  
(Normalerweise kann man Stegarbeit



und Rennverfolgung miteinander verbinden, aber das ist in Mülheim nicht möglich, da sich der Sattelplatz auf der anderen Seite der Ruhr, von der Tribüne aus gesehen, befindet. Die Verbindung beider Seiten erfolgt durch eine Fähre, die meistens voll und häufig irgendeinen Betriebschaden hat.) Die Rennen ergaben für uns dann folgendes Ergebnis:

Sieger v.r.n.l.: Moritz, Felix, Robin

Auch an diesem Tag sorgte Moritz für Aufregung, Folgendes war passiert: Aus unerklärlichen Gründen fuhr Moritz plötzlich ein Junior-B Rennen. (Auch wenn er es nicht gewonnen hat, so muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass Moritz sehr dicht am Gegner geblieben ist! Man beachte den Altersunterschied von mindestens 2 Jahren!)

Das Dumme war nur, dass der eigentliche Teilnehmer an dem Rennen noch am Start lag und offensichtlich dann später in dem Kinderrennen mit gefah-

ren ist. (Es sei erwähnt, dass dies nicht aufgefallen ist!!!)

Ich ordnete nun an, dass Moritz noch mal zum Start fahren sollte, um an seinem Rennen teilzunehmen. Gleichzeitig bat ich am Zielturm um Verschiebung des Rennens. Die Verwirrung war komplett. Keiner konnte sich diesen Umstand erklären. Das Ende vom Lied war dann, das Moritz kein weiteres Rennen gefahren ist, weil das Rennen doch schon losgeschickt war und Moritz trotzdem eine Medaille erhielt, die er sehr wahrscheinlich auch in seinem eigentlichen Rennen gewonnen hätte. Der Überraschungssieger war Robin. Aber auch sein Sieg wurde ausdiskutiert, denn der Zielturm hatte (wie die Linienrichterin später zugeben musste) fälschlicherweise seinen Gegner als Sieger erklärt.

Zum Felix kann ich jetzt leider keine Geschichte erzählen. Er hat ein gutes Rennen abgeliefert und ich bin bei ihm genauso zuversichtlich wie bei den anderen Athleten auch, dass dies nicht sein letzter Sieg bleiben wird.

Auf ein erfolgreiches (Kinder-) Regattajahr 2001 !!!


Mathias Vogt

## Computer-Kurs

Jörn Loocke ist bereit, nochmals einen Computer-Kurs für Einsteiger im Club abzuhalten. Themen, Dauer und Termin nach Vereinbarung.

Interessenten melden sich bitte direkt bei ihm an.

Tel: 02159-814333



# Marathon 2000

## *“Land Unter” bei Traumwetter*

Nein, am Wetter lag es nun wirklich nicht. Im Gegenteil, es war einer dieser Traumtage mit Sonne pur und angenehmen spätherbstlichen Temperaturen, dass einem das Herz lachte und die Stimmung eigentlich nicht besser sein konnte. Aber da gab es ein Problem, das in dieser Art wohl einmalig war und hoffentlich auch bleiben wird.

Der Tag begann mit ungewohnt dickem Nebel. Dichte Schwaden zogen sich just zur geplanten Startzeit über dem träge fließenden Wasser zusammen, wie aus dem Nichts kommend. Kölner Ruderer, die wie üblich stromab bis Leverkusen ruderten, berichten, dass nur wenig oberhalb der Steuermann zeitweise keine Orientierung mehr hatte und an Abbruch dachte. Die WSP aber behält den Gesamtüberblick und gibt schon bald Entwarnung: Sonne und steigende Temperaturen im Anmarsch - Start frei!

Die Boote gehen aufs Wasser und alles läuft zunächst normal. Doch dann kommts: beim Start des Rennens 11 zeigen beide Uhren, die

bis dahin einwandfrei liefen, plötzlich unterschiedliche Zeiten. Die Starter schalten sofort auf eine weitere Ersatzuhr um, können aber nicht verhindern, dass einige Boote mit Ungenauigkeiten auf die Reise gehen. Danach ist wieder alles im Griff. Natürlich sind die Betroffenen wenig erfreut und bringen dies am Ziel mit erheblichen Protesten zum Ausdruck. Pikanterweise hat auch noch der RCGD eindeutig gewonnen. Es wird mulmig. Ein Schiedsrichterentscheid muss wohl her.

All dies passiert, während die Siegerehrung vorbereitet wird, die Pressevertreter Informationen wollen, Bürgermeisterin Ursula Schiefer erscheint und Antenne Düsseldorf ein Interview will - alles gleichzeitig. Und dann auch noch Proteste. Land unter - jetzt bloss klaren Kopf behalten. Nebenbei säuft noch ein Boot vor der Pritsche ab. Adrenalin fließt in Strömen.

Gott sei Dank sind zwei erfahrene und unabhängige DRV-Schiedsrichter anwesend, die nach Auswertung der Zeitlisten ein “salomonisches”, aber

auch situationsgerechtes Urteil fällen: im betroffenen Rennen 11 werden fünf Boote auf den 2. Platz gesetzt, alle anderen Mannschaften waren nachweislich nicht betroffen. Einige Betroffene haben Verständnis, andere nicht.

Die Presse drängelt und bekommt eine Minute, Antenne kriegt zwei. Irgendwer nervt und fragt zum dritten Mal, wann es denn nun endlich losgeht - Lustmordatmosphäre. Wo sind eigentlich meine Helfer? Bei der Siegerehrung fällt dann noch das Mikro zeitweise aus. Nee, nee, nee...

Bürgermeisterin Schiefer ist absolut souverän und überreicht die Hauptpreise für das schnellste Boot der Gesamtwertung (Lehrte, 2:09:27) und das schnellste ausländische Boot (Fermoy, 2:17:17), wofür sich die Iren charmant mit Küsschen bedanken. Gentlemen eben.

Der Rest der Veranstaltung ist Wonne pur.

Normalerweise bemerken die wenigsten Teilnehmer organisatorische Schwierigkeiten überhaupt, aber als Regattaleiter sieht man das Ende der Welt direkt auf sich zukommen - Ausweichen zwecklos. Oder so ähnlich.

Einige Mannschaften hatten sich ehrgeizige Ziele gesetzt. Mindestens fünf wollten "Schnellstes Boot der Gesamtwertung" werden, darunter Kiew, Mannheim, Lehrte und Neuwied. Lehrte hat es dann geschafft. Leider gab es gerade in diesem Rennen die Zeitprobleme. Schnellstes RCGD-Boot war der Vierer der offenen Klasse in 2:13:40 (Thomas Rixgens, Gerd Hebenstreit, Christian Baldus, Norbert Richter, Stm. Jan Neumann). Weiterhin siegte



*Germania´s Mädels - schön und schnell. Von links: Christina Rixgens, Katja Rosnowski, Astrid Schwarz, Anja Strauss (Stfr. vom DRV), Kati Wagner*

Germania in der Seegig (René Otto, Andreas Laser, Stefan Krajewski, Nico Federmann, Stm. Horst Lange) in 2:32:05 und im Doppeldreier der offenen Klasse (Gunnar Hegger, Georg Pfeleiderer, Timm de Jong) in 2:15:53. Der ArGe-Teller für den



punktbesten Verein (Platzierungswertung aller Boote eines Vereins) ging an den RCGD, dagegen wurde unser Hauptpreis für die drei schnellsten Boote eines Vereins, der Gatzweiler-Alt-Schild, eben wegen der erwähnten Zeitnahmeprobleme erstmals nicht vergeben. Und die Ursache des Uhrenproblem s?

Es gibt zumindest die Theorie, dass eine Funkuhr oder ein Handy die Störungen verursacht hat und deswegen werden vorsichtshalber neue Uhren angeschafft, so dass 2001 dieses Problem nicht mehr auftreten kann. Nächstes Jahr lachen wir wieder alle. Ergebnisse auf unserer website: [www.rcgermania.de](http://www.rcgermania.de)

RB



*Zusätzlich zu den in der 'RCGD-Aktuell' bereits veröffentlichten Veranstaltungsterminen bietet der Club in diesem Winter zwei besonders interessante Themen:*

### *Akupunktur für Sportler*

**Mittwoch, 14. 2. 2001, 19:30 Uhr**

Fast jeder kennt es, das kleine oder grössere Zipperlein, als lästiges Resultat von Verrenkungen des Körpers beim Sport, aber auch als Migräne, Allergie, Heuschnupfen, usw. Dazu klagen Ruderer häufig über chronische Rückenbeschwerden, leben aber meist mit dem Problem.

Dass dies nicht unbedingt so sein muss, will uns Dr. Michael Koch, Freund der Familie Baldus und schon häufiger als Gast im RCGD, erklären. Dr. Koch ist Chefarzt der Abteilung für Traditionelle Chinesische Medizin am Johanniter-Krankenhaus in Radevormwald. Er wird einen Vortrag über die Möglichkeiten der Akupunkturbehandlung der erwähnten Indikationen halten, den Schwerpunkt aber auf die Behandlung von Sportverletzungen legen.

Am häufigsten erfolgreich therapierte Beschwerden sind: Migräne, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Erkrankungen der Atemwege wie Asthma, chronische Nasennebenhöhlen-Entzündung etc, Nerven- und Augenerkrankungen, Allergien, Erkrankungen des Verdauungstrakts, Erkrankungen der weiblichen Organe, Herz- und Kreislauferkrankungen, Tinnitus, Hautkrankheiten.

### *RCGD bei Olympia 1956*

**Mittwoch, 21. 2. 2001, 19:30 Uhr**

Nach Sydney 2000 haben wir uns im Sommer nochmal an die Olympia-Goldmedaille von 1960 erinnert, aber speziell den jüngeren Mitgliedern war weitgehend unbekannt, dass bereits 1956 zwei Germanen in Melbourne im Zweier ohne Stm. die deutschen Farben und den RCGD vertreten haben: Helmut Sprunk und Dr. Claus Hess. Letzterer war übrigens schon 1952 Deutscher Meister im Lgw.-Vierer ohne Stm. und wurde später Vorsitzender des Deutschen Ruderverbandes, dessen Ehrenvorsitzender er heute ist.

Helmut Sprunk wird uns in einem Diavortrag einen Rückblick auf die damals noch abenteuerliche Reise auf die Südhalbkugel per Propeller-Verkehrsflugzeug und seine Eindrücke von Olympia 1956 geben. Für viele ältere Mitglieder wird noch einmal die Euphorie dieses Ereignisses wach und den Jüngeren wird der Kontrast zu Sydney 2000 die Sprache verschlagen. Mit Sicherheit ein unterhaltsamer Abend!

**Anschliessend gemeinsames Abendessen mit Jung und Alt.**

***Beide Termine bitte unbedingt vormerken.***

# Szenen aus der Montagshalle

## oder: Mein Grosses Ziel ist erreicht

Neben allen selbstverständlichen Bemühungen zur Erreichung von rudersportlichen Erfolgen trainiere ich seit fast 10 Jahren hin auf eine persönliche Genugtuung der besonderen Art.

Fast völlig unbemerkt von der Cluböffentlichkeit beginnt meine Saison im Oktober jeden Jahres und endet im März. Nicht zufällig ist dies auch gleichzeitig die Hallensaison. Jeden Montag Abend erfolgt eine knallharte, gnadenlose und unerbitterliche Leistungsüberprüfung in der Halle an der Kirchfeldstrasse. Folgendes Szenario stellt sich den wartenden Bewegungswilligen kurz vor Beginn des eigentlichen 'Workouts' dar: drei bis fünf erwachsene Männer verfolgen verbissen ein gemeinsames Ziel. Sie versuchen mit aller Gewalt einen handelsüblichen Fußball in ein Tor zu schießen. Es ist somit kein hochkomplexes Fußballspiel im üblichen Sinne. Sämtliche Möglichkeiten der taktischen Finesse, dem Spiel und Kräfteressen mit der gegnerischen Mannschaft seine kreative Note zu verleihen, wurden auf ein Minimum (Null) reduziert. Dies wurde erreicht durch die Streichung und Simplifizierung der Regeln auf Rudererniveau. 'hier ist der Ball, da ist das Tor' und 'du darfst nie hinter der Mittellinie schießen'.

Besonders die räumliche Reglemen-

tierung bereitet so manchem Mitstreiter größte Verständnisprobleme. Neben diesen drei Regeln stellen sich den Schützen weitere Schwierigkeiten in den Weg. Das Tor hat die mikroskopischen Ausmaße eines handelsüblichen Handballtores. Die kleinste vorstellbare Flächeneinheit für Ruderer scheint aber das Äquivalent eines Schleusentores zu sein. Liegt das voraussichtliche Ende der ballistischen Flugbahn (des Balles) zufällig in unerwarteter Nähe der definierten Torfläche, so versuche ich die Freudenschreie des Absenders zu unterdrücken indem ich mich mit grenzenlosem Körpereinsatz, in Sepp-Maier-Manier, dem nahendem Unheil (hier in Form eines Balles ) entgegenwerfe. Mit fortschreitender Anzahl gehaltener Bälle steigt der Unwillen der Herren an der Mittellinie und sinkt die Gefahr eines Einschlages. Die gegnerische Strategie ist einfach. Es wird versucht das stark mangelhafte Vermögen der Umwandlung der Zielgenauigkeit in zählbare Treffer durch eine höhere Abschußgeschwindigkeit auszugleichen. Dies ist bekanntlich nur möglich durch Ausübung unvorstellbarer, körperlicher und moralischer verwerflicher Gewalt auf den Ball. Die Stärke des ausgeübten Beschleunigungsschusses steht aber nach empirischen Untersuchungen bei den zur Verfügung stehenden Probanden



(sicher nicht repräsentativ) im reziproken Verhältnis zur erzielten Treffsicherheit. Die Theorie der Gauß'schen Normalverteilung wird Woche für Woche widerlegt. Die Wahrscheinlichkeit des Treffens des Zielsektors reduziert sich auf einen minimalen Zufallswert. Die Bälle fliegen weit entfernt links und rechts vorbei, donnern gegen die Wand und knallen gegen die Decke. Der Platz zwischen den Pfosten mutiert zum sichersten Platz in der ganzen Halle.

Und hier liegt die Gefahr. Wenn ich überhaupt nicht mehr damit rechne, kommt ein Ball mit der Geschwindigkeit einer Kanonenkugel und der – ich betone **zufälligen** - Genauigkeit eines Schweizer Uhrwerkes angefliegen und kaum habe ich es gemerkt ...'klatsch' gegen die Tormatte. Eine Unaufmerksamkeit meinerseits, ein verkorkster Schuß oder ein Zufallstreffer, jeden Montag trat mindestens eines dieser unglückseligen Ereignisse ein.

Nach hartem Training, einem Jahr mentaler und kreativer Wettkampfpause, ist mir nun endlich das Unmögliche gelungen. Der Shoot-out, der Traum eines jeden Torwartes. **Kein Gegentreffer.** Kein einziges erzieltes Tor an einem Abend. Ich habe es geschafft. Ja, ja ja. Der Torwart im siebten Himmel, die Schützen am Boden zerstört. Ich danke meinen Eltern, Sponsoren, Sparringpartnern und Trainern, daß ich dort bin wo ich jetzt bin.

Jörn Loocke

## *Tag des Wassersports 20. Stadtmeisterschaften Düsseldorfer Schulen*

Unter der Leitung von Alwill Brouwers und der Mithilfe der Germanen Gunnar Hegger, Martin Sliwka und Katharina Minke ermittelten die Düsseldorfer Schulen am 22. 9. ihre alljährlichen Meister auf dem Unterbacher See.

Ruderer stellten zwar das grösste Teilnehmerkontingent, aber auch Kanu-, Kajak- und Segelwettbewerbe waren ausgeschrieben. Die Gesamtwertung im Bereich Rudern, den Rudolf-Pentzlin-Preis, gewann das Gymnasium am Neandertal mit 37 Punkten, vor Gerresheim (28), A.v.Droste-Hülshoff (15) und Leibnitz (9). In den Jahrgangsklassen 84/85 sowie 86/87 siegte das Gymnasium am Neandertal, Erkrath, mit deutlichem Abstand vor dem jeweils Zweitplatzierten, während bei den Älteren der Jahrgänge 81/83 das Gymnasium Gerresheim die Nase vorn hatte. Drei Germanen konnten sich durch ihre Siege im Schüler-Skiff in die Siegerlisten eintragen, Astrid Sliwka, Felix Otto und Luis Buslay. Weitere Schüler des RCGD befanden sich unter den Platzierten in verschiedenen Mannschaften der teilnehmenden Schulen. Weitere Wettbewerbe wurden im Kanu, Kajak und Segeln ausgetragen.

# Grüner Moselpokal Bernkastel

## DRV und RCGD schlagen vereint zu

Ja, dieses Mal bin ich mit dem schnelleren Auto (extra einen Abend zuvor) angereist. Die hauptamtliche Boottransport- und Übernachtungs-organisation hatte Gunnar Hegger vom RC Germania übernommen. Er war unser Cheforganisator für Bernkastel-Kues 2000. Ein Teil der Regatta Teilnehmer vom Düsseldorfer Ruderverein und RC Germania stimmten sich Freitagabend bei einem ortsansässigen Italiener ein. Als ich etwas später hinzukam, wurde mir und allen anderen schnell klar „der hat zu lange alleine im Auto gesessen“. Nachdem dann mein Essen kam verstummte ich auch bald. Die

sollte. Schon diese latente Schätzung von zwei bis vier Ruderern lässt den erfahrenen Leser erahnen, welche Schwierigkeiten noch kommen sollten. So wurden die Boote geriggert und ein bis zwei von uns machten sich dann auf die aktive Suche nach den Offenbachern. Jeder uns Unbekannte, der sich dem Bootsanhänger näherte wurde überschwänglich, freundlich, ja sogar herzlich begrüßt „Hallo, Ihr müsst die Offenbacher sein. Ihr seid spät dran“. Doch es zeichnete sich ab, dass Adressbücher in Zeiten des e-rowings nicht mehr das waren, was sie einmal bedeutet hatten.



Übernachtung war in einer Turnhalle organisiert. Nach guter Nachtruhe (-ein wenig gestört durch Geräusche, verursacht durch im Geräteschuppen Wein konsumierende Wesen-) eroberten wir ein Frühstücks-Cafe in Bernkastel-City. Nach der ersten Stärkung waren alle gerüstet um die Boote entsprechend aufzuriggern. Doch bereits an dieser Stelle sei erwähnt, dass das Prachtboot dieser Regatta ein Achter als Renngemeinschaft des Düsseldorfer RV 1880, RC Germania Düsseldorf und zwei bis vier Ruderern von Igor Offenbach sein

Auch die These „ich kenne einen, der kennt welche, dessen Bekannte...“ brachte uns zu diesem Zeitpunkt nicht weiter. Also wurden zwei Ersatzruderer organisiert, wobei uns alle die sehr spontane Anreise von Thomas Rixgens nebst Familie und Fanclub erfreute. Nun fehlte nur noch einer. Und den konnten wir dann später auch noch finden. Sehr erfreulich aus Sicht des Düsseldorfer RV sind der Gewinn von drei Rennen. Die Weinkönigin „herself“ überreichte den Ruderern den begehrten grünen Moselpokal. Die Renngemeinschaft im Vierer



# Weihnachten steht vor der Tür ...

belegte einen vierten Platz. Der Renn-  
gemeinschaft-Achter (Foto S. 22) kam  
trotz lautstarker Anfeuerungsrufe „Italien,  
Italien“ (von Richard Rixgens, keine 3  
Jahre alt) auf Rang vier.

Nach Ende der Regatta begann es sich  
derart einzunieseln, dass wir den „Cam-  
pern“ gerne Asyl in der Turnhalle gewäh-  
ren. Selbst mein ohne-Scheibenwischer-  
Auto mochte dieses Wetter nicht. Abends  
gingen wir gemeinsam in den Ratskeller  
und feierten dort die erzielten Ergebnisse.  
Zwar machte ich mich auch wieder  
frühzeitig auf den Heimweg, doch der  
Chronist ist noch lange dort geblieben um  
die letzten Ereignisse zu überliefern.

Nachdem sich jung und alt im „Ratskeller“  
verabschiedet und sich eine „Gute Nacht“  
gewünscht hatten, traf man in einer  
kleinen Schenke unverhofft wieder aufein-  
ander. Dort wurde die Redseligkeit durch  
den Wein gefördert. Es wurden tief-  
hintergründige und hoch-politische Ruder-  
verbands-Themen diskutiert. Der Ruf  
nach einem neuen „Verbandspräsidenten“  
wurde laut. Sogar zu spontaner neuer  
Präsidentenwahl konnte man sich durch-  
ringen. Sehr erfreulich diese Einigkeit von  
zwei Vereinen. Das hat selbst den eiligst  
angerufenen Sport-und Vereins-  
informationsdienst mitten in der Nacht  
erfreut. Im kommenden Jahr sind wir  
wieder dabei, vielleicht mit weiteren  
Ruderern aus unseren Reihen. Es lohnt  
sich auf jeden Fall. Genug geplaudert.

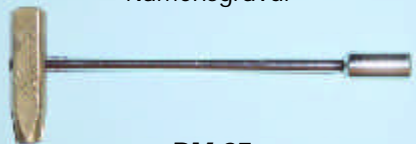
Sven Breidenbach (DRV)

Wie schön, dass es in der RCGD-  
Clubkollektion Passendes für **Sie** und  
**Ihn** gibt, was sich Heiligabend  
gut unterm Baum und ab Frühjahr an  
der Figur macht:

Polohemden	DM 45
T-Shirts (kurzer Arm)	DM 23
T-Shirts (langer Arm)	DM 28
Trägerhemden	DM 25
Sweatshirts (ohne Kap.)	DM 35
Sweatshirts (mit Kap.)	DM 55
Wappenpullover	DM 85
Hosen (lang)	DM 25
Clubmütze	DM 8

## Erhältlich jeden Mittwoch im Club

Germania's  
Universal-Trimmschlüssel mit  
Namensgravur



**DM 25**

Bestellungen bei  
René Otto und Ralph Beeckmann

# Was kommt nach der Regattasaison?

Über die Ereignisse der vergangenen Saison haben wir im Laufe des Jahres schon hinreichend informiert. Aber was passiert eigentlich, wenn die letzte Regatta im Herbst gefahren ist? Wie oft wird dann noch gerudert? Wird überhaupt noch gerudert bzw. trainiert oder schaltet man einfach nur einen Gang runter und regeneriert sich für die nächste Saison?

Letzteres ist auf jeden Fall ganz falsch. Denn Grundregel Nummer eins lautet: Was man im Wintertraining versäumt hat, kann man in der folgenden Saison nicht mehr aufholen! Aber was bedeutet das konkret für die tägliche Trainingsarbeit? Wie sind die Trainingseinheiten aufgebaut, was wird durchgeführt und vor allem, welches Ziel verfolgt man?

Die Trainingsarbeit unter der Woche ist so aufgeteilt, daß man sowohl Kondition als auch Kraft über den Winter antrainieren soll. Das bedeutet zum einen, daß gehantelt wird und man versucht einen Rudertermin in der Woche unterzubringen. Weiterhin findet einmal in der Woche in einer Sporthalle ein Konditionstraining statt.

Die Hantelarbeit findet an ein bis zwei Tagen statt und läßt sich grob in zwei unterschiedliche Arten aufteilen. Zunächst gibt es das Maxkrafttraining, bei dem mit möglichst hohem Gewicht 8 – 12 Wiederholungen durchgeführt werden. Nach einer Pause, die genauso lang ist wie die Belastung, wird diese Übung 3 – 5 Mal wieder-

holt. Insgesamt konzentriert man sich hierbei auf die wesentlichen Muskelpartien und auf maximal 8 verschiedene Geräte. Wie der Name schon sagt, wird damit die Muskulatur maximiert, sprich aufgebaut.

Die Alternative hierzu ist das Kraftausdauertraining. Hierbei wird mit 60 – 80 % des Maxkraftgewichtes eine Übung bis zu 60 Mal wiederholt. Die Übungen sind insgesamt so aufgeteilt, daß möglichst viele und unterschiedliche Muskelpartien beansprucht werden. Hier gibt es innerhalb einer Runde bis zu 18 Übungen. Je nach Trainingszustand und dem gesteckten Ziel, wird diese Runde 2 bis 5 Mal wiederholt. Ziel ist es die Muskulatur dahingehend zu trainieren, mit relativ hohem Gewicht möglichst lange und viele Wiederholungen durchführen zu können. Hierbei handelt es sich eigentlich um den Ablauf, der dem Ruderrennen am nächsten kommt.

Der in der Woche angebotene Rudetermin soll in Ergänzung zu dem Wassertraining am Wochenende stattfinden. Worin unterscheidet sich das Wassertraining im Wesentlichen von dem in der Saison? Insgesamt werden wesentlich weniger Steigerungen gefahren und das Programm je Einheit ist weniger vollgestopft als im Sommer. Man konzentriert sich mehr auf Technikverbesserung und Konditionsarbeit, die durch insgesamt lange Distanzen und mehrere Langstrecken (4 – 10 Km) mit erhöhter

Schlagzahl erreicht wird. Das am Freitag stattfindende Hallentraining soll vor allem die Koordination, aber auch die Beweglichkeit der Trainingsleute fördern. Außerdem wird durch viele gezielte Übungen sowohl Muskulatur als auch Gelenkigkeit ausgebaut. Abgeschlossen wird das ganze durch einen Zirkel, den wohl schon jeder Ruderer einmal in seinem Leben abgespult hat. Durch diesen soll insbesondere eine gute Kondition bei gleichbleibender Frequenz erreicht und später verbessert werden.

Abrunden kann der ehrgeizige Trainingsmann/ die Trainingsfrau das ganze mit lockerem Ausdauertraining auf dem Ergo, beim Laufen oder durch Schwimmen.

Verteilt über die gesamte Wintersaison finden, in regelmäßigen Abständen, Leistungsüberprüfungen auf dem Ergometer statt. Je nach Altersklasse müssen die Trainingsleute hier ihre gesamte Ruderleistung über 2000 Meter bzw. 1500 Meter unter Beweis stellen. Weniger in Gewicht fällt hierbei die Technik, insbesondere das Wasserfassen. Dennoch ist es sehr wichtig, den richtigen Bewegungsablauf zu finden und Beinstoß, Körperhaltung und Endzug richtig anzuwenden.

Für den Trainer bietet sich keine bessere Überprüfung seines Schützlings, da er hier jeden Schlag sehen, kontrollieren und verbessern kann. Außerdem hat er per Computer immer die aktuelle Leistungskurve und Druckverteilung im Auge und kann so

nicht nur den Krafteinsatz verfolgen, sondern darüber hinaus sehen, wie das Rennen aufgeteilt wird. Am Ende erhält er Informationen über die Durchschnitts-500 Meter Zeit, die totale Zeit, Schlagzahl und Wattleistung. Je nach Zusammenspiel der einzelnen Werte kann der Trainer sehen ob sein Schützling eher mit Kraft oder über Kondition und Ausdauer das Ergebnis erreicht hat. Insgesamt bekommt er so ein klares Bild, in welchen Bereichen er den Schützling noch optimieren muß.

Die auf dem Ergo ermittelten Ergebnisse werden an den NRW-Ruderverband weitergeleitet, der anhand dieser Zahlen eine Rangliste erstellt. Mittels dieser Rangliste werden unter Umständen die Boote für die kommende Saison zusammengestellt. Ein weiteres wichtiges Barometer im Winter stellen auch die Langstreckentests dar. Hier treffen sich die Vereine/Clubs meist in Kleinbooten und fahren, entsprechend ihrer Altersklasse, 10 km gegeneinander. Auch diese Leistungsüberprüfung bildet eine wichtige Grundlage, die dem Trainer Schwachpunkte aufzeigt und über den Leistungsstand seiner Ruderer/ Ruderinnen Auskunft gibt.

Nach einem derart ausführlichen Wintertraining erhält man abschließend in einem Trainingslager den letzten Schliff für die anstehende Regattasaison. Spätestens auf der Meisterschaft stellt sich dann heraus, ob man alles richtig gemacht hat – oder nicht.

Christian Baldus

# Aus der Clubfamilie

## Hochzeiten

Der Heiratsmarkt floriert.

Am 25. 11. ruderten wieder zwei unserer Mitglieder in den Ehehafen: **Christian Grüll und Ulrike Henke** gaben sich das Jawort. Viele junge Germanen standen Spalier und gaben der Feier festliche Gepräge.



## Neue Erdenbürger



Schon am 29. 6. erblickte Jonas um 4:21 Uhr das Licht der Welt und brachte 4.180 g auf die Waage bzw. 55 cm unter das Massband. Die Eltern, Andrea Jochheim und Rudolf Richter, sind natürlich überglücklich.

## Neue Mitglieder

### Jugend

Charlotte Nellesen, Florian Niesar,  
Victoria Tetzlaff

### Erwachsene

Dirk Creson, Martin Hohmann,  
Gregor Huse

Allen „Neuen“ wünschen wir viel  
Spass im RCGD und hoffen auf  
häufige Anwesenheit bei unseren  
Veranstaltungen



Seit dem 4. 10. freuen sich Justin, Stephanie und Jörn Loocke über die Ankunft von Titus Florian. Auch ein Prachtkerl, wie man sieht.



# Geburtstage - die Germanen gratulieren

## DEZEMBER

3. Wolfgang Herzer  
4. Manfred Uellner  
Klaus Federmann  
6. Martin Hohmann  
9. Eckhard Huhn 60  
11. Gerd Cintl  
13. Hedwig Rogge  
15. Andrea Osbringhaus  
17. Georg Pfeleiderer  
18. Gerd Bessin  
Michael Festag  
20. Marlis Wissmann 65  
Frank-Christian Baldus  
Klaus Dieter Goebels  
21. Christine Baldus  
22. Wilhelm Lichtenberg  
23. Anke Sprunk  
Andreas-Nicolas Förster  
24. Tobias Saft  
25. Fritz Caspary  
Robert von Oelffen  
Judith Ellichsen  
26. Kurt Nellessen  
27. Jochen Sedullat  
Frank-Oliver Baldus  
Annette Bürger  
28. Jennifer Felix  
29. Dieter Siemens  
30. Hans Kulmann  
Jan Hufendiek  
31. Florian Krefting

## JANUAR

6. Ilona Höck  
8. Meike Hartung  
9. Astrid Kobarg  
11. Dr. H.-D. Kirschbaum  
Günter Schroers  
12. Volker Nüttgen  
13. Tim de Jong  
14. Sebastian Scheiter

19. Jochen Brune 60  
Thomas Esser  
Gerd Schneider  
20. Philipp Dohnke  
Dirk Creson  
23. Dr. Klaus Kompch  
28. Sandra Beging  
Stephanie Kahl  
Andreas Stock  
29. Gunnar-Michael Hegger  
Sven Winkhardt

## FEBRUAR

1. René Otto  
Wilfried Hesmert  
3. Gerhard Scharlemann  
4. Frank Henschke  
5. Afra Blaesy  
Trude Tittgen  
Florian Niesar  
6. Karin Kroneberg  
7. Jörg Bramer  
Thomas Mrtzek  
8. Jens Sevecke  
11. Manfred Blasczyk 50  
Holger Brauns  
Andrea Hohmann  
Petra Brüning  
13. Justus Leemhuis  
15. Burkhard Dahmen  
16. Katrin Wagner  
Olaf Wellems  
17. Maria Mertens  
18. Heidi Beeckmann  
19. Sarah Könes  
20. Gunda Fahjen  
Inge Bachmann 65  
21. Klaus Ginsberg  
22. Thomas Römer  
23. Alwill Brouwers  
28. Harald Spatz  
29. Sabine Brouwers