

SOMMER SONNE



RCCGD

Informationen

01.09.1983

Nr. 151



RUDERN 1983

apura Einmal- hand- tücher

Wirtschaftlich
Hygienisch
Immer zur Hand

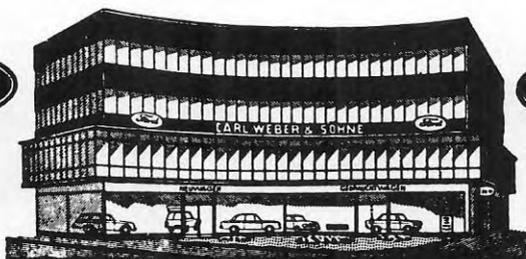
Wirtschaftlich durch
günstige Verbrauchs-
relationen, hygienisch
durch antibakterielle
Ausrüstung, keine
Wartezeiten vor dem
Spendergerät: hygie-
nischer kann man Hände
nicht trocknen.

Versuchsmaterial er-
halten Sie sofort von:

hygienica **betriebshygiene-service**

Sanitär-Hygiene-Dienst
Damenhygiene-Service
Sanitäre Spender-Systeme
Luftverbesserungs-Service
Rohrreinigungs-Dienst

hygienica gmbh
sanitäre reinigungstechnik
5620 Velbert 1 · Mettmanner Straße 10
Telefon 02124/55050



Das große Autohaus!

Kettwiger Straße 24 (Ecke Höherweg)
FORD-Haupthändler

CARL WEBER & SÖHNE

Himmelgeister Straße 45: Verwaltung und Reparaturwerk

Ruf: Sa.-Nr. 330101

SOMMER, SONNE, SANIS, DIE JUGENDWANDERFAHRT '83

Auch in diesem Jahr fand in den ersten beiden Wochen der Sommerferien eine Jugendwanderfahrt statt. Am 9. Juli reisten 21 Jugendliche mit dem Ziel Metz (Frankreich) an der Mosel von Düsseldorf ab.

Nachmittags in Metz angekommen, feierten wir unser erstes Badefest. Einige unserer Trainingsrunderer hielten es -wie schon im Vorjahr- für nötig, noch am Anreisetag zu rudern. Sechs junge Germanen, zwei einheimische Ruderer, eine französische Meisterin als Steuerfrau, und der Achter war komplett. Stefan Hammer übernahm kurzerhand das Kommando und ab ging es. An den beiden folgenden Tagen ruderten wir gemeinsam über Thionville an Luxembourg vorbei nach Palzem. In Palzem fing es dann an: Am Abend klagten Christian Portmann, Thomas Weber und Detlef Amelung über Übelkeit, Kopfschmerzen und flaues Gefühl im Magen. Im Krankenhaus Trier wurden die drei kranken Germanen während der stationären Behandlung direkt an den Tropf gehängt. Nach dreitägigem Krankenhausaufenthalt wurden sie von Familie Weber zurück nach Düsseldorf gebracht.

Der Rest der Truppe legte inzwischen in Trier einen Ruhetag ein. Es ergab sich die wunderbare Gelegenheit, unseren ersten



Wetten, daß ich den kippe ?



Diese Stimmung hier – umwerfend

Täufeling auf die Probe zu stellen. So erhielt Rudolf Richter die Aufgabe, sich mit seiner Blockflöte auf den Marktplatz zu stellen und sich DM 2,- zu „erflöten“. Doch sein Spielen auf offener Straße blieb erfolglos, so daß er sich seine DM 2,- in einem Geschäft in Form von Pfirischen erspielte. Nach der Pfirischmahlzeit setzten wir uns auf den Marktplatz zum Singen mit Gitarrenbegleitung zusammen. Wer hätte das gedacht, auch Ruderer können singen. Nach 3 Stunden hatten wir DM 2,47 in unseren Klingelbeutel „gesungen“. Noch beim Weggehen steckte uns ein Passant einen Zehnmarkschein in den Beutel. Ob das sein Dank für unser Weggehen war?

An den folgenden Tagen ruderten wir nur noch abends. Die Sonne machte uns allen sehr zu schaffen. Sonnenstiche waren an der Tagesordnung. So lernten wir auch noch die Krankenhäuser von Bernkastel, Zell, Koblenz und Köln kennen. Kaum einer von uns fühlte sich während der gesamten Fahrt top fit. – Trotzdem blieb die Mannschaft fröhlich und vergnügt. So erhielten einige Leute neue Spitznamen: Unser Generalfeldmarschall war z.B. Marcus Nothnagel. Er stellte sich sofort darauf ein und rief: „Man trage mich in mein Zelt!“ Diesem Befehl wurde prompt Folge geleistet, mit voller Begeisterung. – Adi Mroncz hieß fortan nur noch „Marquis Grüngummirosom“ (man achte auf die französische Aussprache), was soviel heißt wie „grünes Gummibärchen mit roten Sommersprossen“! –

Drei Wanderfahrneulinge erwarteten noch ihre Taufen. Diese wurden am letzten Abend in Köln vorgenommen. Daniela Dux sollte 20 Unterschriften für den sogenannten Kölner Appell sammeln, eine Aktion zur Unterstützung der Stechmücke, die es zu bekunden galt. Daniela erfüllte ihren Auftrag genauso hervorragend wie Thomas Weber, der uns die aktuellen Uhrzeiten von New York, Moskau und Mittelastralien besorgte. Die schwierigste Aufgabe fiel Stefan Hammer zu: Er erhielt die Auflage, mit zweifarbigem Haaren zu erscheinen. Nach einer Stunde hatter dies vollbracht und alle wurden offiziell im Kreise der Wanderruderer fröhlich eifgenommen.

Im allgemeinen verlief die Fahrt recht harmonisch. Die drei Hitzebeschädigten kehrten zu uns zurück, so daß wir die letzten vier Tage fast wieder komplett waren zur Beendigung unserer Rudertour.

—Jörn Loocke —

Unsere Wanderfahrt begann mit einer Trennung der Renn- und Wanderruderer. Die als wild und schlecht erzogen abgestempelten Rennruderer mußten auf der Hinreise im Bulli schwitzen. Die braven Wanderruderer durften im kühlen und bequemen Zug reisen, da sie diesen ja nicht in die Luft sprengen würden.

Nachdem wir am Ausgangsort Metz angekommen —ihn erst einmal von Norden nach Süden und Westen nach Osten vermessen hatten (so etwas wäre bei Theo Cohnen nie passiert) wurden wir im Ruderclub freundlich empfangen.

Der deutsch sprechende Vorsitzende bot uns sogleich eine deutsch-französische Fahrt im Rennachter an, die wir nicht ausschlugen. Wir schraubten ihn (den Achter, nicht den Vorsitzenden) zusammen, riggerten ihn auf, ruderten und mußten feststellen, daß die Franzosen uns im Rudern nicht nachstanden. Neben dem Schweiß, der uns übers Gesicht lief, machten wir auch zum ersten Mal Bekanntschaft mit den ständig ins Boot schwappenden Motorbootwellen. Die faulen Säcke, die sich auf den Sonnendecks dieser Motorboote räckelten, wink-



Das wäre ja gelacht, wenn wir den nicht noch schöner machen könnten

ten obendrein erfreut, während wir uns abquälten. Hier stiegen in mir doch Zweifel auf, ob dies die richtige Art Urlaub sei.

Schon am nächsten Tag kamen diese Bedenken auch Sven Winkhard. Wenn er gehofft hatte, mit Rennruderern eine geruhsame Wanderfahrt machen zu können, enttäuschten ihn Andreas Miebach, Stefan Hammer und Sven Weller gründlich. Diesen wurde es zu eintönig, die Blätter nur fade durchs Wasser schwimmen zu lassen. Sie knüppelten daher ein Trainingsprogramm mit 7-Minutenbelastungen und einer 2000 m Strecke. Sven war aller seiner Illusionen beraubt worden, saß mit hängenden Kopf im Boot und wußte nichts mehr zu sagen.

Andere Bekämpfungsmethoden der Schlafkrankheit fielen meist den routinierten Wanderruderern ein. So zum Beispiel das Tüpfelchen-Spiel (Spielregeln zu erfragen bei Adrian Mroncz) das Bilden eines langen Satzes oder das Singen während des Ruderns. (Sollten wir unbedingt im Training ausprobieren).

Schwimmen und geschicktes Anschneiden der Schiffswellen- wir wollten möglichst viel Wasser übernehmen -wurde notwendig da es die einzigen Methoden waren der sengenden Hitze für Minuten zu entfliehen. Doch auch diese Maßnahme halfen nicht schon bald hatten wir Sonnenstichgeschädigte ins Krankenhaus einzuliefern. Schade... Daraufhin ruderten wir nur noch in den angenehmeren Abendstunden. Während des langen Tages versteckten wir uns im Schatten. Wir, man konnte schon lange nicht mehr von Renn- u. Wanderruderern sprechen, vergnügten uns in dieser Zeit beim Bölk-Wettbewerb (Spielregeln zu erfragen bei Axel Peterkes), und bildeten uns durch Bild und Neue Revue (bei dem Horoskop sollte Andreas sich einkerker lassen).

Ein besonderes Vergnügen bereiteten mir unser erstes Straßenkonzert auf dem Trierer Marktplatz. Nachdem die erste Zurückhaltung überwunden war konnten wir die Bürgerschaft für unsere Künste gewinnen. So mancher setzte sich, hörte zu oder sang mit. Obwohl in den 2 1/2 Stunden wir unser kleines Liederreper-



Aber nur, wenn ihr auch wirklich aufhört

toir 5 mal wiederholten verlor das Singen nicht seinen Reiz. Wir verdienten uns hierdurch drei Flaschen Wein.

Zu erwähnen wäre noch, daß zwei weitere Rennruderer in den Wanderruderhimmel kommen werden, nämlich Stefan und ich. Stefan mußte sich zur Taufe die Haare zweifarbig tönen lassen, ich mußte 2 DM mit meinem Flötenspiel verdienen.

Weiterhin, daß Andreas die Wanderruderer lehrte, daß schon zum Frühstück Ketchup aufs Wurstbrot gehörte und, daß Markus uns vorführte, wie man steuern muß um vom Steuermann zum Anfänger degradiert zu werden.

Rudolf Richter

Wo bleiben nur die Kinder

Haben Sie es nicht auch gemerkt, die Ruhe im Clubhaus, auf dem Rasen? Jawohl, die Jugendlichen waren auf grosser Wanderfahrt von Metz bis Düsseldorf in 15 Tagen.

Eines schönen Sonntags schien diese Phase der Erholung in Gefahr zu geraten, alldieweil einige Eltern in den späten Vormittagsstunden nach ihren Kindern fragten. Frau Poschmann, in solchen Dingen wohlunterrichtet, wußte diesmal auch nicht so recht, welche Antwort sie geben sollte, gab es da doch mögliche Verwicklungen mit den Sommerfrischlern aus Bonn-Beuel. Die Zeit der Rückkehr war auch ihr nicht genau bekannt. – Die Ruhe war wieder hergestellt, die sorgenvollen Eltern fuhren heim.

Doch irgendwie schien dieses nur der Vorläufer einer großen Aktion zu sein! Nach dem Mittagessen fanden sich immer mehr Erziehungsberechtigte ein, die es vor Sehnsucht nach ihrem hoffnungsvollen Nachwuchs nicht mehr zu Hause gehalten hatte. Wobei es für den interessierten Aussenstehenden eine Freude war, mitzuerleben, wie ständig ein Elternteil auf dem Deich Ausschau nach den jungen Ruderern hielt. Und so verging ein Stündchen nach dem anderen und so mancher ganz besonders chic angezogenen Mutter sah man an, daß doch eigentlich die Einladung von Tante Frieda auf dem Programm stand und gleich ohne die Kinder aufgebrochen werden müsse, wenn sie nicht bald kämen!

Doch dann ein Aufschrei vom Deich, der an vergangene Seefahrertage erinnerte: "Kinder in Sicht". Im Nu war der Bootsplatz gefüllt mit erwartungsfrohen Menschen, die mit vielen "Ahs" und "Ohs" die sonnengebräunten oder frisch rosa gepellten Wanderfahrer begrüßten. Die Freude war überall groß, auch dort, wo die Eltern schon zu Tante Frieda vorausgefahren waren!

Besondere Heiterkeit löste der große Waschkorb aus, in dem alle nicht zuzuordnenden Wäscheteile auf der Fahrt gesammelt worden waren. Es war eine Freude zu erleben, wie insbesondere die Mütter sich auf die Sachen stürzten, die es zu verteilen galt: die hohe Schule des Schlußverkaufs war nichts dagegen.

Die lange Warterei hatte sich jedoch ausgezahlt, die Eltern schlossen ihre Kinder glücklich in die Arme und zu erzählen hatten sie ja genug.

G. Schneider



"Essen am Stiel"

Trainingsecke

Die diesjährige Sommersaison hatte mit den guten Plazierungen auf der Deutschen Jugendmeisterschaft und dem Bundesentscheid der 15- bis 16-jährigen sowie dem Eichkranz einen zufriedenstellenden Ausgang.

Besonders hervorzuheben, weil überraschend, sind hierbei die Silbermedaillengewinner im leichten Achter (Senior B) Guido Gilbert und Jörg Sudkamp. Die kurzfristig zusammengestellte Renngemeinschaft mit dem Ruderclub am Baldeneysee sowie Hamburger Ruderern konnte im Endlauf einen sicheren zweiten Platz belegen. Umso erfreulicher für die beiden, da sie die dritten des Deutschen Meisterschaftsrudderns klar schlagen konnten. Im Vierer mußte die Renngemeinschaft unglücklicherweise in dem schwereren der beiden Hoffnungsläufe anderen Mannschaften den Vortritt lassen. Bis auf Jörg Sudkamp besteht der Vierer aus Ruderern des ersten Jahrgangs der Männer B und hat so große Zukunftsaussichten, daß er von beiden Vereinen gefördert werden sollte. Erfreulich ist auch die große Eigeninitiative der beiden. So mußten sie immerhin viermal in der Woche einen Weg von fast 80 Kilometer zum Training auf sich nehmen.

Die seit vielen Jahren beste Platzierung auf der Jugendmeisterschaft erzielten Albrecht Müller, Ulrich Braun und Steuermann Dag Waldhoff im Zweier. Obwohl die Ruderer nicht zufrieden waren, ist die Leistung dennoch umso höher zu bewerten, da in der laufenden Saison mehrfach die Bootsgattungen gewechselt wurden. Außerdem war die nationale Konkurrenz derart stark, daß die ersten drei Boote zur Ausscheidung für die Juniorenweltmeisterschaft eingeladen wurden. Zu berücksichtigen ist auch, daß der von Benrath stammende Uli Braun ebenso wie Albrecht bisher nur Skullboote gerudert haben und so doch ein beträchtliches Handicap hatten.

Gehandicapt waren auch Stefan Hammer und Alex Müller. Wie sich schon im Club herumgesprochen hat, ist beiden eine greifbar nahe Medaille nur knapp

entgangen. National wie international sind die Zeitdifferenzen zwischen den jeweils ersten und letzten eines Rennens derart gering geworden, daß oft nur modernste Technik Sieger und Plazierte zu trennen vermag. Entscheidende Bedeutung kann auch der unterschiedliche Ferienbeginn gehabt haben. So konnten einige Ruderer schon zwei Wochen vor dem Bundesentscheid zweimal am Tag rudern und so entscheidenden Trainingsvorsprung gewinnen.

Die weiteren fünf Ruderer aus dem im Winter gebildeten Achter haben im nächsten Jahr Chancen, national Finalplätze einzunehmen. Sven Weller, Andreas Miebach, Norbert Richter sowie im Seniorbereich Uwe Schoß und Christian Portmann wollen zumindest im Herbst verlorenes Terrain wieder gutmachen. Schließlich haben auch sie Anteil am großen Erfolg auf der Frühjahrsregatta in Bochum Witten gehabt, wo zehn Siege errungen werden konnten. Dort siegten auch die fünften des Bundeswettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“. Petra und Andrea Schroers erreichten nach schwerem Saisonstart den errechneten sechsten Platz beim Bundesentscheid der Juniorinnen -B.

Erfahrungsgemäß sind die Plazierten der Bundesentscheidung bei den jeweiligen Jugendmeisterschaften ebenfalls im Endlauf zu finden. So bleibt zu hoffen, das beide Doppelzweier in den nächsten zwei Jahren ihre guten Ergebnisse wiederholen.



*„Der Stil ist ganz passabel,
nur die Zeit, die Zeit . . .!“*

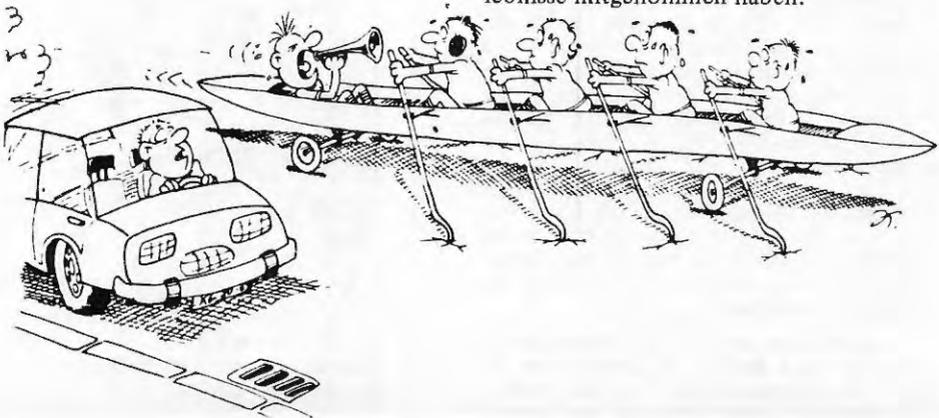
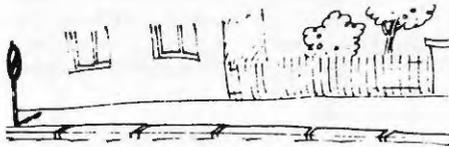
Auf dem Weg zu besseren Leistungen ist auch der Zweier ohne mit Richter/Tödtmann. Aufgrund bekannter Schwierigkeiten kamen beide nicht so recht in Fahrt. Da jedoch ein weiteres gemeinsames Training möglich ist, wird versucht, ein besseres Abschneiden im nächsten Jahr anzustreben.

Einiges wird auch von Alexander Dux, der in Gelsenkirchen und Wesel gewinnen konnte, sowie weiteren Anfängern Günter Schroers' zu erwarten sein.

Die Schwierigkeiten überregionaler Rengemeinschaften bekam sehr deutlich Burghart Dahmen zu spüren. Da der aus hoffnungsvollen Nachwuchsrudern bestehende Doppelvierer mit Teilnehmern der letzten Juniorenweltmeisterschaften sich gegen die ungewöhnlich starke Skuller Konkurrenz in diesem Jahr leider nicht durchsetzen konnte, verzichtete er auf weitere Starts, die mit großen Reisen verbunden gewesen wären.

Da man in München ein Skullerzentrum aufbauen will, sind Ruderer und Trainer gleichermaßen an Burghart interessiert und hoffen ihn für Aufgaben in den nächsten Jahren wieder gewinnen zu können. Hier ist dann auch der ganze Ruderclub gefordert....

R. Richter



GERMANIAS SOMMERFRISCHE

Mit stolz geschwellter Brust und bangem Blick auf wilde Kühe schritten sie einher, die Kühltaschen in Bug und Heck versteckt: unsere Sommerfrischler!

In der Zeit der großen Ferien, in der die Bootshäuser oft verwaist sind und sich die Urlauber an fernen Orten der Erholungssuche hingeben, haben die Daheimgebliebenen den Jahrhundert-Juli in vollen Zügen genutzt. Keine Spur von Sommerpause. An jedem Wochenende wurde nach Ankündigung des Vorsitzenden Sport eine Tagesfahrt unternommen, die insgesamt auch den verwöhntesten Mitgliedern einen Hauch von Karibik und Exotik vermittelt haben. — Frikadellen, Kartoffelsalat, einsam am feinen Sandstrand, leichte Brandung und alles ohne Fliegen!

Mit besonderem Luxus war die Tagesfahrt am 24. Juli ausgestattet, bei der die Aktiven mit modernem Reisebus von Clubhaus zu Clubhaus nach Bonn-Beuel gebracht wurden. Die Boote waren bereits ruderfertig, lediglich das Einsteigen wurde einem nicht abgenommen.

Nachdem die jugendlichen Moselfahrer in Köln dem Geleitzug angegliedert worden waren, ging es bei schönem Wetter stromab nach Düsseldorf. Das Gedränge auf dem Bootsplatz, wo 45 Ruderer fast gleichzeitig ihr Bootsmaterial säuberten, ließ Erinnerungen an vergangene Zeiten aufkommen — von großer Sommerruhe war das nichts zu spüren.

Wohl denen, die aus einem Urlaub zu Hause auf diesem Wege schöne Rudererlebnisse mitgenommen haben.

MITTEILUNG DES VERTEIDIGUNGSMINISTERS

Viele laute Seufzer der Erleichterung gingen an den Abenden der letzten Wochen durch die Kasernenflure einer norddeutschen Bundeswehrkaserne. Kompaniechef, Ausbilder, Unteroffiziere, Standortältester, Küchenbulle und sogar eine "Mutter der Kompanie" rannten förmlich um die Wette, um diesem seltenen Phänomen auf die Spur zu kommen. Nach Angaben von unterrichteten und angeblich stets gut informierten Kreisen ist dies eine dermaßen seltene Erscheinung, daß sich der Bundesminister der Verteidigung anschließend zu einer Veröffentlichung - allerdings auf der niedrigsten Geheimhaltungsstufe - genötigt sah, aus der wir nachstehend zitieren (genaue Daten, Ortsangaben und Namen müssen leider aus Gründen des Datenschutzes zum einen und zum anderen um die Nato-Geheimhaltung nicht ganz undicht werden zu lassen, unterbleiben):

"Mir wurde in diesen Tagen aus einer norddeutschen Kaserne gemeldet, daß dort an vielen Abenden, präzis seit Anfang Juli, Seufzer der Erleichterung in unregelmäßigen Abständen zu hören waren. Untersuchungen des Militärischen Abschirmdienstes (MAD) führten zu keinem Ergebnis. Auch plötzliche Stubendurchsuchungen durch den Spieß brachten nichts an den Tag. Erst eine konzertierte Aktion in der Form einer Mischung



2. ZUORDNEN

aus Spährupp-Unternehmen und Überraschungs-Offensive durch das erfahrenste und am besten geschulte Personal brachte Licht in das Dunkel um diese Affäre.

Bei der Untersuchung wurde der Soldat J.H. aus der nordrhein-westfälischen Landeshauptstadt D. angetroffen, der auf seinem Bett liegend, permanent Seufzer der Erleichterung ausstieß. Entgegen allen Befürchtungen konnte der sofort hinzugezogene Truppenarzt M. feststellen, daß es dem Soldaten sehr wohl ging. Befragungen nach seinem Tun ergaben folgenden Sachverhalt:

Der junge Soldat ist einflußreicher Funktionär des Wassersportvereins RCGD in der besagten nordrhein-westfälischen Landeshauptstadt D. Schon Wochen vor seinem Einrücken zum Wehrdienst plagten ihn ernste Sorgen um das Fortbestehen des erst 79 Jahre alten Vereins, dessen Domizil, soviel darf wohl gesagt werden, am Rhein ist. Versuche, eine Standleitung in die Bootshalle dieses Vereins zu legen, um direkten Kontakt mit dem Soldaten H. in der norddeutschen Kaserne zu ermöglichen, schlugen fehl bzw. konnten vom Bundesminister der Verteidigung aus Kostengründen nicht verwirklicht werden. In den ersten Tagen nach dem Einrücken zur Bundeswehr wartete Soldat H. in der Kaserne nun auf Hiobsbotschaften aus seinem Verein. Doch, wie mir von ihm bestätigt wurde, (und wie auch bei einer Inspektion durch eine Feldjäger-Abordnung in D. selbst festgestellt werden konnte) alles läuft wie am Schnürchen. Damit ist auch das seltene Phänomen der permanenten Seufzer in der Bundeswehrkaserne eindeutig belegt, es bleiben einfach die



1. WAHRNEHMEN



3. BEWERTEN

schlimmen Nachrichten aus.

Zu dieser Veröffentlichung sieht sich der Bundesminister der Verteidigung veranlaßt, da der Soldat J.H. in einem weit verbreiteten Presseorgan einen Grundsatzartikel vor seinem Einrückem zur Bundeswehr verfaßt hatte, aus dem die schlimmsten Erwartungen abzuleiten waren. Der Bundesminister der Verteidigung stellt abschließend fest, daß durch das Einrückem des Soldaten J.H. zum Wehrdienst das Fortbestehen des RCGD in der nordrhein-westfälischen Hauptstadt D. nicht in geringster Weise beeinträchtigt sei."

Von unserem Bonner Korrespondenten

P.S.

Der genannte Grundsatzartikel steht auf Seite 13 in Nr. 150 der Informationen.



4. ANTWORTEN



Die Enka Werke AG, Wuppertal, eigentlich als Ausrüster von Webereien und Hersteller von Kunstfasern hekannt, hat sich indirekt auf den Bereich des Bootsbaus gewagt. Rudersportbegeisterte Mitarbeiter haben einen Rennvierer aus dem Baustoff EnkaArmid entwickelt, dessen Bootshaut selbsttragend ist, so daß das herkömmliche Spanten- und Strebenwerk wegfällt.

Die Vorteile des neuen Bootes liegen auf der Hand. Bei einer Länge von 13,5 m wiegt es 52 kg, nur ein kg mehr, als die internationale Norm als Minimalgewicht vorschreibt. Durch den Wegfall des Bootsgerippes ist es aber nicht nur leichter. Die Aktiven werden auch nicht mehr durch Rippen und Spanten eingeengt; das alles kommt stärkerer Leistungsentfaltung und höherer Schnelligkeit zugute.

Aber auch wirtschaftliche Argumente werden angeführt. Ein Holzboot verliert an Steifigkeit und Festigkeit, bei der Neukonstruktion wird es dem Vernehmen nach kein Verwinden auf Dauer geben. Praktische Erfahrungen mit dem Werkstoff hat man nämlich bereits beim Flugzeugbau gewonnen und vielleicht wird durch diesen "Zufallstreffer" eine neue Ära des Bootsbaus eingeleitet.

SCHLANKE HÜFTEN – STRAMMER PO – AEROBIC MACHT UNS SCHLANK UND FROH

oder DER DAMENRUDERTAG und
was aus ihm wurde.

Seit April konnte man ein seltsames Phänomen beobachten:

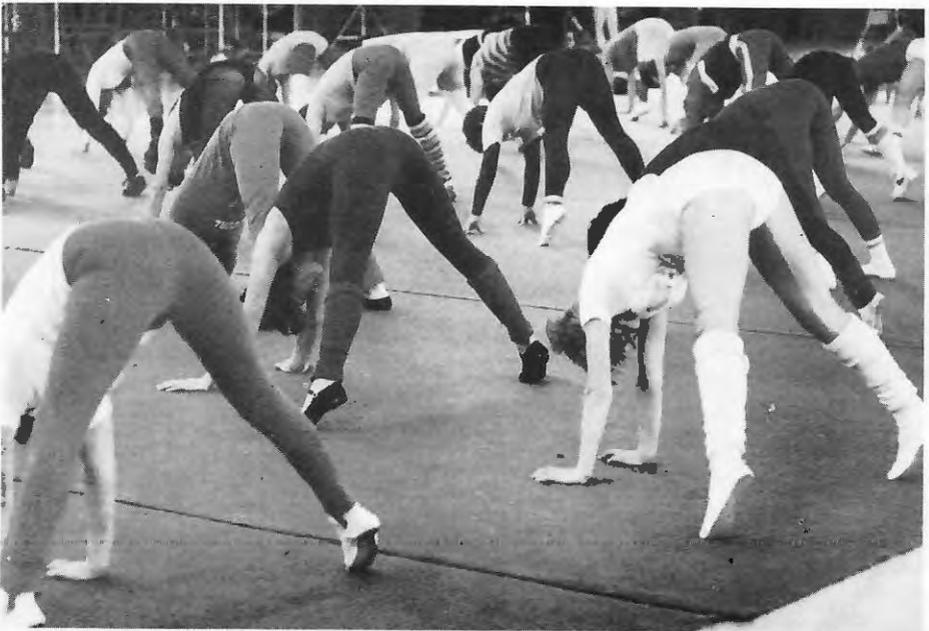
Freitags strömten Damen in Richtung Ruderclub (anfangs indes nur vereinzelt) und aus dem Hantelkeller tönte Beat und andere Musik. Aerobic hieß das Zauberwort, welches auch Damen anzulocken imstande war, die man schon längere Zeit nicht gesehen hatte. Was ist das nun –Aerobic –, daß es solche Anziehungskraft ausübt? Auf einen einfachen Nenner gebracht nichts anderes als Gymnastik zu flotter Musik. Die Übungen sind so ausgewählt, daß bestimmte Problemstellen der Figur ordentlich durchgearbeitet werden. Das festigt die Muskeln und hilft Fettpölsterchen abbauen. Zu den schnellen Rhythmen der

Musik steigert sich das Bewegungstempo und man erhöht automatisch die Übungszahl. Der Sauerstoffbedarf steigt, was sich positiv auf Herz und andere Organe auswirkt. Obendrein macht es Spaß, besonders die Musik sorgt für gute Laune.

Warum sollte man also auf einer so erfolgversprechenden Welle, die die obendrein noch Spaß macht nicht ein bißchen mitschwimmen? Die Organisation war einfach. Platz ist im Bootshaus ausreichend vorhanden (man benötigt nicht viel) und im Handel gibt es genug Schallplatten mit genauer Anleitung, so daß wir uns frisch ans Werk machen konnten. Was nicht gefiel, wurde geändert. Jeder brachte sein kleines spezielles Figurproblem mit ein, weshalb unser Programm breit gefächert war. Erfolgsmeldungen gab es in Form von Muskelkater. War dieser an der richtigen Stelle, waren wir auf dem richtigen Weg.

So weit so gut. Nur meine ursprüngliche Hoffnung, daß die Damen, waren sie erst einmal drin im Bootshaus auch zum Rudern finden würden, erfüllte sich nicht.

Entweder war das Wetter schlecht, die



Schöne Är., ääh Rüben vermögen auch zu entzücken

Zeit zu knapp oder das Gymnastikprogramm zu gut. Jedenfalls wurden die geruderten Kilometer in dem Maß weniger, in dem die Pos strammer wurden. Nur einige Unentwegte begaben sich aufs Wasser, um frische Luft und Kraft zu schöpfen, während die anderen in schöner Regelmäßigkeit in den Keller marschierten, um den Unebenheiten der Figur zu eben derselben zu rücken. Zum Ausklang wurde nach diesen verschiedenen, löblichen Betätigungen die Gemeinschaft gepflegt, indem man klönte und Strickmuster austauschte. So ist aus dem Freitag zwar kein Damenrudertag geworden, zum Damentag hat er sich mit seiner sportlichen Damen-Vielfalt gleichwohl gemauert.

Drum merke:

Die Woche bietet mehrere Clubabende, die es zu besuchen lohnt.

A. Finger

VOM ENTENGANG BIS ZUM KOSAKENTANZ

Kaum freut sich der Ruderer, meist so nach der kräftezehrenden Marathon-Schulter im Oktober, auf die Wochen weniger anstrengenden Clubgeschehens, da heißt es auch schon "Denk' dran, am Montag geht es in der Halle wieder los!" Und wie es da losgeht. Wer es sich bisher verkniffen hat da mal vorbeizuschauen,

umfaßt, zu begeistern und zu wirklich sportlichem und schweißtreibendem Tun abzuhalten. Der Erfolg bleibt nicht aus: Die Skifahrer im Februar sind fit wie kaum ein anderer auf der Piste und der Start ins Ruderjahr ging - bis auf die obligatorischen Schwielen - leicht und locker über die Bühne.

Und der Frank hat ein Repertoire erarbeitet, das sich sehen lassen kann. Ein ausgetüfteltes Aufwärm - Programm - Stichworte wie Entengang; Schubkarre, Seilchenspringen, Bankübungen, Hüpfen in allen Variationen - sagen dem regelmäßigen Teilnehmer alles und rufen sofort stöhnend, ächzende Erinnerungen wach. Zwei Circuit-Runden mit 12 Stationen schließen sich an. Meist sind die Montags-Turner bereits nach dem Aufwärmen so erschossen, daß man meint, eine Stunde sei schon rum. Was auffällt, ist der Eifer, mit dem alle bei der Sache sind. Das Herz jedes Trainers würde höherschlagen, wenn er die Montags-Turner bei ihrem eifrigen Einsatz erleben würde.

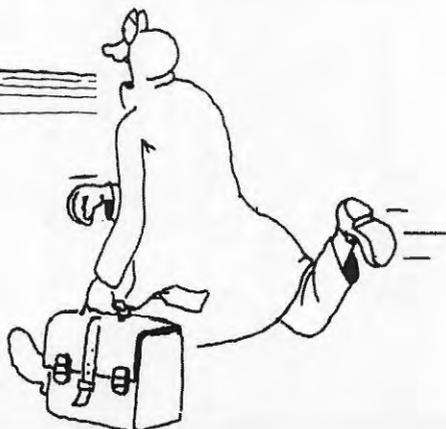
Ja, und dann kommt noch der gymnastische Schlußteil. Hier werden Darbietungen gezeigt, die jedem besseren Turnverein zur Ehre gereichen würden. Dehn- und Streckübungen, Kosakentanz - selbst im Fernsehen nur selten zu erleben - Radfahren, Holzhacken, um nur einige zu nennen, und zum Schluß der obligatorische Hampelmann.

Wem all' dies wenig sagt, der sollte - es sei noch einmal darauf hingewiesen -



der sollte schon jetzt für den kommenden Oktober ein dickes Kreuz in seinem Terminkalender machen.

Frank Finger, anerkanntes Ruder-As, Ex-Ruderwart, Ex-Cotrainer und jetzt begeisterter und alle mitreißender Altherrenruderer zieht hier alle Register. Und so versteht er es seit Jahren einen harten Kern, der immer um die 15 Leute



im Oktober es sich nicht nehmen lassen, dabei zu sein. Denn diese Montagabende, ab 20.00 Uhr, bringen auch ein seltenes Erlebnis für den aktiven Sportler. Hier zeigt der "Trainer" Frank Finger, daß er auch alle Übungen selbst beherrscht.

Manfred Blascyk

Samstag, 1. Oktober 1983

Und wieder kündigt sich ein Großkampftag im RCGD an. 600 Aktive sowie viele Freunde, Schlachtenbummler und Zuschauer feiern in unserem Club den Abschluß von Marathon '83. Dieses bunte Treiben, welches unserem Clubgelände einmal jährlich das Flair vom großen Regattasport verleiht, bedeutet auch so etwas wie einen angemessenen Abschluß einer erneut zufriedenstellenden Rudersaison.

Viele hundert Rudersportinteressierte fragen sich in diesem Jahr, ob es dem RCGD gelingt, erneut in die Phalanx der leistungsstarken Vereine einzudringen und eventuell sogar den Überraschungscoup aus dem Vorjahr zu wiederholen und den Vereinssieg zu erringen. Inwiefern dies gelingt, hängt nicht zuletzt vom Meldeergebnis ab, da die Regatta in Bernkastel erstmalig um eine Woche verschoben wurde und in der Tat eine Konkurrenz insbesondere für die auswärtigen Mannschaften darstellt, die in der Regel beide Rennen bestreiten. — Es bleibt abzuwarten, ob der Reiz einer "Wehlerer Sonnenuhr" stärker ist als die Herausforderung einer Marathonstrecke.

Dabei ist es schon eigenartig, welcher Anspruch dieser Veranstaltung entgegengebracht wird, die sich ja mittlerweile aufgespalten hat in den Bereich des echten Breitensports, — der die Teilnahme über die Placierung stellt — und des Spitzensports, der die vorderen Plätze anpeilt und entscheidende Sekunden für die Mannschaftswertung herausholt.

Die Marathonentfernung ist für alle Mannschaften gleich lang, den inneren Schweinehund müssen alle Aktiven überwinden und doch ist es Jedem freigestellt, seine eigene Einstellung zum Einsatz, zum Kampfeswillen, zur Selbstaufgabe umzusetzen in Energie und im Rennen freizu-

machen. Das sollte eigentlich auch die Aufgabe einer solchen Veranstaltung sein, die erstmals 1972 als "Wettfahrt der Wanderruderer" konzipiert worden ist.

Darum sind alle herzlich eingeladen, mit Kind und Kegel, Freunden und Bekannten an diesem Tag den Rudersport mitzuerleben und sich des Zuspruchs der Aktiven zu erfreuen. Dies gilt ganz besonders für unsere neueren Clubmitglieder, die sich so etwas nicht entgehen lassen sollten.

Darum:

Ein Datum, ein Ort —

1. Oktober — Kappes-Hamm



Wehr- technik

Die Deutsche Bundeswehr garantiert die Freiheit der Bundesrepublik Deutschland. Dazu ist sie nach ihrem Auftrag verpflichtet.

Die wehrtechnische Industrie ist Partner der Deutschen Bundeswehr. Sie beschäftigt rund 300 000 Arbeitnehmer. Hochqualifizierte Wissenschaftler, Ingenieure und Facharbeiter. Sie entwickelt und produziert wehrtechnische Systeme als Voraussetzung unserer Verteidigungsbereitschaft. Sie produziert Sicherheit.

Sicherheit für unseren Staat. Sicherheit für unser Wirtschaftssystem, der Grundlage unseres Wohlstands. Sicherheit für die 15.000 Mitarbeiter der Rheinmetall-Gruppe, die in diesem System ihre Zukunft sehen.



RHEINMETALL

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ulmenstraße 125, D-4000 Düsseldorf 1
Postfach 6609, Telefon 02 11/47 21 23
Telex 8 584 963

ÜBRIGENS. . .

. . . haben die Einnahmen aus dem Kuchenbuffet anlässlich der Stadtregatta dem Damenumkleideraum neue Vorhänge beschert.

. . . ist die Treppe vom Keller zum Bootsplatz endlich hergerichtet worden. Mal sehen, wie lange sie diesmal hält.

. . . greift man auf der Terrasse, wenn man nach einem Stuhl greift, leider häufig nach einem kaputten.

. . . hat Herr Poschmann die Kur nach seiner Magenoperation erfolgreich hinter sich gebracht und steht seiner Frau wieder hilfreich zur Seite.

. . . soll im Herbst wieder ein schwungvoller Ball die Clubräume füllen. Einladungen werden rechtzeitig verschickt.

. . . hat der 2. Vorsitzende Sport seinen in der Heimat verbrachten Urlaub (WM-Präsenzpflicht) dafür eingesetzt, den Ruderwart zu vertreten und täglich den Sportbetrieb zu leiten.

. . . hat unser Bulli-Mäzen einen Bootsanhänger überprüfen wollen. Dieser wurde von Mitarbeitern in die Werkstatt gezogen und kurz darauf erreichte unsere Ökonomie der Anruf, ob die Angelegenheit ihre Richtigkeit habe, da auf dem Anhänger der Name eines ganz anderen Ruderclubs stehe. Sollte doch tatsächlich ein neuer Mitarbeiter einen anderen Ruderverein angefahren, dort unbemerkt den Anhänger abgeholt und ebenso zurückgebracht haben . . . ?

Wir gratulieren



Christina und Rolf Schneider zur Geburt Ihrer 4000 und 3500 g (!) schweren Zwillinge Lars und Nils am 15. Juni 1983

Beate und Manfred Blasczyk zur Geburt Ihrer 3290 g schweren Tochter Julia am 22.08.1983



ZUM GEBURTSTAG IM

SEPTEMBER

1. *Gudrun Schroers
Albrecht Müller*
2. *Jörg-Peter Steffens
Jürgen Hillen*
3. *Hans-Ulrich Geheb
Helmut Weber*
4. *Alfred Klein
Dr. Gustav Scheer
Rut Brink
Klaus-Peter Dorn*
5. *Monika Hönings*
6. *Horst Lange*
8. *Heinz-Günther Freiwald
Marianne Krebber
Stefan Krüppel*

SEPTEMBER

10. *Manfred Botz*
Uwe Gerke
Ralf Oppel
Christoph Germelmann
11. *Hans-Otto Kreuels*
Jörg Dreste
13. *Karl-Heinz Lind*
Marie Pfeil
14. *Klaus Schumacher*
15. *Wolfgang Pilz*
Markus Shenouda
22. *Maria Gehring*
Dietlinde Spandel
23. *Axel Peterkes*
24. *Karl Krämer*
25. *Urusla Schneider*
26. *Hans-Jürgen Quooß*
Lothar Schwaigerer
28. *Wilfried Borengässer*
Almut Finger
30. *Anton Dresia (70)*

OKTOBER

1. *Anja Beeckmann*
2. *Bernd Hoffmann*
3. *Dietger Eichhorst*
4. *Irmgard Hoff*
7. *Kersten Kretzschmar*
9. *Heinz Weske*
12. *Dr. Klaus-Peter Girnth (50)*
13. *Ulrich Voß*
Udo Schroers
15. *Karin Müller*
16. *Jörn Loocke*
17. *Michael Busch*
19. *Ali Barth*
20. *Bärbel Eichhorst*
21. *Dr. Herbert v. Holtum*
Werner Matull
23. *Ulrich Weber*
25. *Günther Fügmann*
27. *Dr. Theo Cohnen*
29. *Walter Gene*
30. *Detlef Schlüter*
31. *Markus Natke*

Redaktionsschluß der Nr. 152: Mittwoch, 5. Oktober 1983

IMPRESSUM

**Geschäftsführung
und Bootshaus:**
Am Sandacker 43
4000 Düsseldorf 1
Tel.: 0211/30 58 39

Bankverbindungen:
Schliep & Co. Düsseldorf
Konto-Nr.: 1605/005
Postscheckamt Essen
Konto-Nr.: 1642 97-436

Unsere RCGD - Informationen werden durch folgende Clubkameraden finanziell unterstützt, die auf den Abdruck ihrer Anzeige zu Gunsten der Gestaltung verzichten.

Friedrich Lenz oHG, Kronprinzenstr. 56

K. Schwelm & Co., Höher Weg 230

Schriftleitung:
Heidi Beeckmann
Espanstr. 9 a
4040 Neuss 21
Tel.: 02107/5747

Gestaltung:
Wolfgang Pilz
Neuenhausplatz 55
4006 Erkrath
Tel.: 0211/253611

Anzeigenverwaltung:
Frank-Miachel Baldus
Briandstr. 5
5657 Haan
Tel.: 02129/1820

Redaktion:
Manfred Blasczyk
Rudolf Richter
Gerd Schneider



☛ **Spekulationen können platzen
wie Seifenblasen.**

**Legen Sie Ihr Vermögen deshalb in die
erfahrenen Hände Ihres Geldberaters. ☛**

Wenn Sie Ihr Geld besonders ertragreich anlegen wollen, bieten Ihnen Wertpapiere überdurchschnittliche Gewinnmöglichkeiten – vorausgesetzt, Sie spekulieren nicht auf Glück und Zufall, sondern verlassen sich auf den Rat von Experten. Die Spezialisten der Sparkasse helfen Ihnen gern, die richtigen Anlageentscheidungen zu treffen. Ihre langjährige Erfahrung und ihr

umfassender, aktueller Informationsstand sind die beste Gewähr, Ihr Anlagerisiko so gering wie möglich zu halten – bei Aktien, Festverzinslichen und Sparkassenfonds ebenso wie bei Termingeschäften. Wenden Sie sich deshalb vertrauensvoll an Ihren Geldberater.



Ihr Geldberater

**STADT-SPARKASSE
DÜSSELDORF**