170 Teilnehmer aus 17 Vereinen wollten **Gold - Silber - Bronze**
beim 6. Weihnachts-Ergo-Cup im Club

RUDERCLUB**GERMANIA**
DÜSSELDORF**1904** *Informationen*

31.12.2016
Nr. 289

RUDERCLUB GERMANIA DÜSSELDORF 1904 e.V.

CLUBHAUS
Am Sandacker 43, 40221 Düsseldorf-Hamm
Postanschrift: Postfach 250107
40093 Düsseldorf, Tel. 0211-305839
e-mail: info@rcgermania.de • www.rcgermania.de

ÖKONOMIE
Rieger Catering, Tel. 0173-7245456
ruderclub@rieger-catering.de

KONTEN
Postbank AG 164297-436 (BLZ 360 100 43) IBAN: DE83 3601 0043 0164 2974 36
Stadtsparkasse 10158046 (BLZ 300 501 10) IBAN: DE22 3005 0110 0010 1580 46

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

VORSTAND
VORSITZENDE
Melanie Lack, Tel. 0176-21617734

1. STV. VORSITZENDER VERWALTUNG
Manfred Blasczyk, Tel. 0211-452651

2. STV. VORSITZENDE LEISTUNGSSPORT
Kathrin Schmack, Tel. 0211-66 88 609 (d)

3. STV. VORSITZENDER BREITENSPORT
Sven Winkhardt, Tel. 0160-555 9243

SCHATZMEISTER
Jörg Kreuels, Tel. 0211-305560

CLUBVERTRETUNG
HAUSWART
Jörg Kreuels (kommissarisch)

RUDERWART
Stefan Ott, Tel. 0160-91212090

JUGENDWART
Marius Gappa Tel. 0157-57769828

DIGITALE MEDIEN
Hermann Höck, Tel. 02161-672164

MITGLIEDERVERWALTUNG
Daniela Schmitt, Tel. 0152-29669286

RESSORT MASTERSRUDERN
Sarah Willmer, Tel. 0176-22831078

AKTIVENSPRECHER
Tom Krüger, Tel. 01573-7026156

RESSORT MITGLIEDERENTWICKLUNG
Valentin Schumacher Tel. 0174-6768964

ÄLTESTENRAT
Albrecht C. Müller(Vorsitzender), Christa Lange, Monika Hönings, Dr. Herbert von Holtum, Ralph Beeckmann, Kurt Nellessen

RESSORT BOOTE & FAHRZEUGE
René Otto, Tel. 0211-308414
Klaus Titz, Tel. 0152-33535830

TRAINER
Marc Stallberg (Messina) Tel. 0177-4319830
Markus Reckzeh Tel. 0151-25374637
Fritz Schmack Tel. 0151-61112460

PRESSESPRECHERIN
Maren Derlien, Tel. 0177-5023942

RESSORT ÖKONOMIE
Udo Fischer, Tel. 02131-80497

MITARBEITER DER CLUBVERTRETUNG
BOOTSWART
Axel Peterkes, Tel. 0211-307127

ALDE BÜDELS
Detlef Schlüter, Tel. 0211-674401

PROTEKTOR SRR GYMN. GERRESHEIM
Wilfried Hesmert, Tel. 02053-4567

WERKSTATT
Jürgen Kroneberg Tel. 0172-6972428
Bernd Hoffmann, Wolfgang Wacke, Horst Lange, Engelbert Hohn

FOTOS
MeinRuderbild.de, Detlev Seyb, Maren Derlien und private von Mitgliedern

Redaktion: Ralph Beeckmann, Espenstr. 9a, 41470 Neuss, Tel. 02137-5747, rbeeckmann@t-online.de
Erscheinungsdatum: Ende März, Juni, September und Dezember. Redaktionsschluß: jeweils 14 Tage vorher

Kollegium des Goethe–Gymnasiums bei uns zu Gast

Da wurden Lehrer zu Schülern. Das fast vollständige Kollegium des Düsseldorfer Goethe-Gymnasiums hatte am 21. September unseren Club als Ziel für seinen diesjährigen Lehrerausflug auserkoren. Die meisten der Pädagogen waren am Morgen mit dem Fahrrad nach Hamm gekommen, um von hier aus ihr Programm durchzuführen.

Im Mittelpunkt stand dabei, unseren Club kennenzulernen. Dazu gehörte natürlich auch eine Ausfahrt mit dem Boot. Aus dem mehr als 60-köpfigen Kollegium haben wir dann auch deutlich mehr als die Hälfte im Hafen ins Boot bekommen. Und so hat der Kreis der am Rudern interessierten Lehrerinnen und Lehrer unter der Anleitung von Frank Finger, Jörg Kreuels, Horst Lange und Manfred Blasczyk dann die erste Ruder-Schulstunde ihres Lebens unternommen.

Zuvor hatte Fritz Schmack noch in die grundsätzlichen Begriffe des Ruderns eingewiesen.

Ein anderer Teil der Goethe-Lehrer hatte auf dem öffentlichen Golfplatz versucht, einige Bälle zu schlagen. Der Rest erkundete den Medienhafen.

Nach dem Essen im Club hat dann Daniel Tkaczick einen Einblick in das Training eines Leistungsruderers gegeben, was von Umfang und Intensität für viele eine große Überraschung war. Auf dem im Saal aufgebauten Ruderergometer ließ er dann bei beachtlichen 500-Meter-Zeiten sein Können aufblitzen.

Schulleiter Ralf Schreiber zeigte sich, genau so wie sein gesamtes Kollegium, sehr angetan vom Auftritt unseres Clubs.

Manfred Blasczyk

Regatta-Neulinge: Siege in Mülheim

Die großen Wettkämpfe der Saison sind zwar vorbei, aber noch längst nicht alle anderen. Nach den Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften waren die jüngsten Ruderer, denen diese Ziele noch so fern sind, auf der Regatta in Mülheim (24./25.09.) unterwegs. Der Nachwuchs vom Ruderclub Germania Düsseldorf gewann acht Rennen.

Zehn Germanen können Ihre Medaillensammlung erweitern bzw. neu aufbauen. **Ben Wolke** und **Tim Wehrens** waren überhaupt das erste Mal auf einer Regatta und konnten sich auf der Langstrecke im Doppelzweier (12/13 Jahre, Leistungsklasse III) sowie über die Kurzstrecke (500 m) im Doppelvierer (12/13, II) mit **Jonas Klein**, **Michael Dames** und Steuermann **Philip Lintzen** Medaillen errudern. Auch Jonas Klein ist erst in diesem Jahr ins Rudern eingestiegen, lediglich Michael Dames und Philip Lintzen können schon auf Erfahrungen im Rennrudern zurückblicken. Über den Gewinn in der Leistungsklasse II konnten sich die Fünf und Trainer Fritz Schmack besonders freuen. Im Ziel betrug der Vorsprung vor den Gegnern aus Essen und Mülheim 6,1 bzw. 10,1 Sekunden.

Philipp Lintzen war zusammen mit **Tom Wesseling** im Leichtgewichtsdoppelzweier (12/13, I) am Start. Über beide Distanzen war das Duo erfolgreich und ließ die Konkurrenz hinter sich.

Christina Gillitzer hatte im Leichtgewichtseiner (13, I) gegen die beiden starken Ruderinnen aus Bochum auf der Langstrecke zwar keine Chance, sie setzte sich jedoch über die 500 Meter gegen eine Ruderin vom gastgebenden Verein durch. Medaillen gewannen zudem **Lukas Müller** (14, I) im Slalom sowie **Danai Rohrbach** (14, III) auf der Langstrecke. Danai Rohrbach ist zwar schon eine Weile in der Trainingsgruppe, hat aber erst kürzlich die Motivation zum Rennrudern gefunden. **Nikolaus Franz** setze sich im Einer (14, III) auf der Langstrecke deutlich durch und ruderte von beiden Läufen (6 Boote) die insgesamt schnellste Zeit.

Auch zahlreiche zweite Plätze erruderte das RC-Team. U.a. die bereits genannten U15-Germanen aber auch **Max Körner** und **Vittorio Gugel** sowie **Catharina Dahmen** und **Katharina Hallay**. **Mats Allerding** belegte u.a. den dritten Platz. Das Training geht auch in den Herbstferien vor allem auf dem Wasser weiter. Nach den Herbstferien verlagert sich das Training dann vermehrt in das Clubhaus in Hamm. An den Wochenenden findet weiterhin Wassertraining statt.

Maren Derlien

NRW-Landesmeisterschaften

Gold für Lara und Leonie

Leonie Menzel und Lara Richter gewinnen auf den NRW-Landesmeisterschaften in Hürth (01./02.10.) Gold im U19-Doppelzweier. Im U19-Mixed-Doppelvierer zusammen mit Tom Krüger und Peko Werner verpassen sie die Bronzemedaille und belegen den vierten Platz. Levi Körber erreicht mit Vorlaufplatz fünf im U17-Leichtgewichtseiner leider nicht das Finale.

Im Vorlauf des U19-Doppelzweiers konnten Leonie Menzel und Lara Richter die schnellste Zeit rudern und bestätigten ihre Leistung anschließend im Finale. Silber und Gold gingen an zwei Teams aus Dortmund.

Mit der sechstschnellsten Zeit qualifizierten sich die beiden RCGD-Ruderinnen zusammen mit Tom Krüger und Peko Werner im U19-Mixed-Doppelvierer für das Finale und konnten sich dort noch auf den vierten Platz vorkämpfen.

Maren Derlien

45. Düsseldorfer Marathonrudern

Fotos: MeinRuderbild.de und private

Wie kommt es eigentlich, dass eine Ruder-Veranstaltung mit mittlerweile etlichen Jahren auf dem Buckel immer noch keine Abnutzungserscheinungen zeigt und nach wie vor Mannschaften aus dem In- und Ausland anzieht, die sich freiwillig im Renntempo rudernd über 42,8 km rheinabwärts quälen? Der Marathon-Bazillus scheint resistent zu sein gegen jede Form von Leistungsverweigerung und weder schlechtes Wetter noch raues Wasser taugen als Grund für Absagen. So waren auch 2016 wieder 163 Teams mit von der Partie, darunter zwei Geburtstagskinder, die am Regattatag ihren 67. bzw. 76. Geburtstag feierten und mit je einer Flasche Sekt und selbstgebackenem Törtchen beglückwünscht wurden.

Für die meisten Mannschaften beginnt das Abenteuer in Leverkusen und endet in Düsseldorf, wenn auch einige schon von Köln kommend heranrudern und sich nach 7-10 zusätzlichen Kilometern am Start beim RTHC ins Geschehen einfädeln. Die kommen dann schnell auf über 50 km, andere wiederum hängen noch 26 km nach dem Zieldurchgang dran und rudern bis Krefeld weiter (siehe *Der Tag nach Rheinmarathon*).

Trotz aller Anstrengungen war der Streckenrekord auch in diesem Jahr nicht zu knacken, der niedrige Wasserstand des Rheins verhinderte neue Bestwerte. Unter den Umständen war die Zeit von 2:07,22 Stunden für das schnellste Boot schon ein bemerkenswertes Ergebnis.

Herausragend war 2016 der 10. Sieg in Folge im Doppeldreier der Klasse MDA 43 durch eine Mannschaft in gleicher Besetzung! Reinhard Schulz (MüWa Köln) / Dr. Karl-Ernst Heinsberg (RTHC) /Thomas Christ (Germania Köln) haben mit dieser herausragenden Leistung einen wohl einmaligen Rekord aufgestellt. Dazu einen besonders herzlichen Glückwunsch! (Rechte Seite)

kräftig dagegenzuhalten wurde schon vor Jahren wegen fehlender Textsicherheit verspielt. Selbst ein eingefleischter Sänger war ohne Chance.

Trotz aller Routine geht bei einer solchen Veranstaltung mit über 800 Teilnehmern plus Besuchern nicht immer alles glatt, aber die vielen Helfer geben ihr Bestes um alle Wünsche zu erfüllen, seien es nun Leihboote, die Suche nach erfahrenen Steuerleuten, Schlafgelegenheiten oder Shuttlebus-Plätzen. Nicht zu vergessen die Versorgung mit kulinarischen Köstlichkeiten und Getränken durch unsere „Gelben Service-Engel".

Eine schnelle Siegerehrung kann es bei uns nicht geben, auch nicht in Zukunft, dafür ist die Zahl der Medaillengewinner bei 29 Rennen zu hoch, dazu kommt noch die Vergabe der Ehrenpreise, Fotografen fordern ihr Recht, Küsschen hier - Küsschen da, eine Stunde reicht da nicht.

Erst wenn die Sonne sich verabschiedet und der Abend kühl wird, bewegen sich die Unentwegten Richtung Clubhaus zu Teil 2 der Veranstaltung. Da wärmt man sich in drangvoller Enge im Saal und überbrückt die Zeit bis zur After-Marathon-Party mit ein paar Getränken, ergänzt durch irische Gesangsdarbietungen aus über 40 rauen Kehlen. Die Chance mit deutschem Liedgut

Ergebnisse

Schlüssel-Alt-Schild	WSV Düsseldorf	6:58:31
Germania-Trophy	RGB + RCGD punktgleich	54 Punkte
JuniorenCup	RV Grosse Freie Lehrte/Sehnde	20 Punkte
Seegig-Pokal	Fermoy RC	2:32:32
Schnellstes Boot	Neuwied/Cannstatt/Tilburg	2:07:22
Schnellstes Nicht-Rhein-Boot	Nürtingen	2:09:50
Schnellstes ausländisches Boot	Fermoy RC	2:21:08
Schnellstes Frauen-Boot	RV Grosse Freie Lehrte/Sehnde	2:26:42
Schnellstes Mixed-Boot	Köln77/RTHC/RCGD	2:14:28
Ehrenpreis Classic Boat Cup	RG Benrath	2:24:20

Besonderer Dank gebührt wieder dem RTHC Bayer Leverkusen für die Bereitstellung seiner Helfer und seines Clubgeländes sowie des benachbarten Grundstücks für die Lagerung und Vorbereitung der Boote, deren Anlieferung vortags und oft spätabends in völliger Dunkelheit nicht immer vergnüglich verläuft. Nicht zu vergessen die vielen Hilfsdienste wenn Not am Mann oder Frau (Ruderer) oder Material (vergessene Skulls, Rollsitze, Kleinteile) herrscht. Eine Lösung haben die Freunde immer gefunden, alle Willigen konnten immer starten.

RB

Ein besonderes „Dankeschön" geht an Friedrich Metzler vom RTHC, unseren unermüdlichen Supporter der Regatta mit Start auf dem Leverkusener Clubgelände, stellvertretend für das gesamte RTHC Team. Friedrich wurde auch für seine 35. Teilnahme geehrt.

Die Qual der Wahl T-Shirts in Blau-Weiss

Oben links: RC Fermoy gewinnt den Seegig-Pokal
Oben rechts: RC Nürtingen als schnellstes Nicht-Rhein Boot
Unten: Volle Besetzung bei der Siegerehrung

ss oder Blau-Pink? Schwere Entscheidung!

Schnellstes ausländisches Boot: Fermoy RC mit der Greg-Kewley-Trophy

Schnellstes Boot:
Neuwieder RG/Cannstatter RC/Tilburgse Open RV

Ralf-Peter Stumme überreich
an die Rudergesell

Junioren-Cup: Die langjährigen Teilnehmer vom RV für das Grosse Freie Lehrt

Schlüssel-Alt-Schild: Wasser-Sport-Verein Düsseldorf

eicht die Classic Boat Trophy
sellschaft Benrath

Schnellstes Frauen-Boot:
RV für das Grosse Freie Lehrte/Sehnde

hrte/Sehnde und vom RTHC Bayer Leverkusen gewinnen je ein Paar Skulls

Der Tag nach dem Rheinmarathon

Erst am Tag nach dem Rheinmarathon merke ich, wie anstrengend es wirklich war. Ich schlafe mehr als 12 Stunden und jeder einzelne Muskel hat einen Kater. „Okay, halb neun", denke ich mir beim Blick auf den Wecker. „Du könntest wirklich aufstehen!" Doch mein Körper hat noch so gar keine Meinung zu dem Thema und so schließe ich erneut die Augen. „Wie aufgeregt ich gestern vor dem Start war", erinnere ich mich an den Tag des Rheinmarathons.

Rückblende ....

Das Boot fällt auseinander

Ich merke, wie meine Kräfte schwinden. „Und zieht", versucht Andreas uns anzuspornen. Aber das geht nicht gut. Ich habe Pudding in meinen Beinmuskeln. Mühsam gelingt es mir im Rhythmus der anderen zu bleiben. Starr ist mein Blick auf Stefans Rücken gerichtet. „Susanne, Du schlägst vor!" Hart spricht mich Andreas persönlich an. Ich weiß es ja und schäme mich, dass ich daran schuld bin, dass das Boot auseinander fällt und wir unsere Kräfte nicht effizient bündeln können.

Meine Kräfte schwinden

Aber ich kann mich einfach nicht mehr konzentrieren. Mein übliches Trainingspensum liegt bei 14 Kilometer im Hafen oder 18 Kilometer (stromauf und stromab jeweils 9 Kilometer) auf dem Rhein. Das hier ist jetzt etwas ganz anderes! Auch wenn ich mich darum bemühe, mich parallel zu Stefan zu bewegen, bleiben ihm mit einer Länge von 1,90 Metern immer noch 10 Zentimeter, die er seine Arme weiter vorstrecken kann, wenn ich schon am Ende bin. Immer seltener gelingt es mir, diese kurze Phase still zu halten und erst mit Stefan gemeinsam die Ruder einzutauchen. Also beuge ich mich noch weiter vor, mache den Rücken krumm. Aber dann bringe ich kaum die Kraft auf, mich beim Durchziehen der Ruder wieder vollständig aufzurichten.

Der Rücken schmerzt

Mit aller Macht versuche ich es und es schmerzt bei jedem Zug. Eine Zeitlang rudere ich auf Sparflamme und bemühe mich lediglich, den Rhythmus mitzuhalten, damit ich nicht den Krafteinsatz der anderen behindere. „Die Beine treten", kommt es von Stefan. Der sieht mich zwar nicht, aber er spürt genau, dass der Schub von hinten ausbleibt. „Soll ich es dennoch versuchen", überlege ich. Aber ich weiß auch, dass mich beim Anlegen keiner aus dem Boot heben und an Land tragen kann, sondern dass auch meine Hand dabei gebraucht wird. Somit ist die Entscheidung gefallen: Ich muss Stefans Mahnung ignorieren.

Nach ein paar Kilometer geht es mir wieder besser. Andreas nutzt die Wellen eines Schiffs, das uns überholt. Als dessen Heck auf unserer Höhe ist, treibt er uns an, wir ziehen kräftig und reiten eine Weile auf der Welle, die uns mitträgt. Das mobilisiert unsere Kräfte und die Ziellinie überfahren wir wieder konzentriert und schnell.

Die Party bei Germania Düsseldorf

Bei Germania ist die Party schon in vollem Gange. Viele Menschen in türkisfarbenen T-Shirts, die sie als Teilnehmer der Rheinmarathons erwerben konnten, Kaffee, Bier (= Alt, das unglaublich frisch schmeckt), Bratwürste, Steaks, Kuchen …

(das alles zu wirklich zivilen Preisen), alte Freunde, die sich zufällig treffen. Alle Biertische stehen in der milden Herbstsonne und sind restlos belegt. Dörte sucht sich eine Stufe, auf der sie sich niederlässt. Ich muss stehen, kann meine Wirbelsäule nicht schon wieder abwinkeln. Wir trinken Bier mit Petra Schimanski, Stefans Freundin, die unseren Zieleinlauf gefilmt hat, wir trinken Bier mit „den Krefeldern" (der Mannschaft des CRCs), die 10 Sekunden schneller war als wir.

Zurück zum UeRC

Um 17 Uhr steigen wir wieder ins Boot. Wir wollen uns die Mühe sparen, den Hänger hierher zu holen, das Boot abzuriggern, aufzuladen, die wenigen Kilometer bis zu unserem Club zu fahren und dort wieder abzuladen. Lieber noch ein Stück rudern. Stefan wird nicht mehr dabei sein. Er hat – wie immer – alles gegeben und war ohnehin durch Lauftraining am Wochenanfang mit Muskelkater belastet. „Jetzt tut mir das Bein zu sehr weh", sagt er und fährt mit Petra nach Hause. Als wirklicher Athlet ist er stets zu höchster Leistung bereit, weiß aber auch genau, was er seinem Körper zumuten darf. Sein Platz bleibt leer. Ich bin dankbar den Steuerplatz einnehmen zu dürfen. Dirk sitzt mir auf Schlag gegenüber. 26 Kilometer sind es noch bis zuhause. „Beim Aschlöcksken wird es aufhören", ermutige ich Dirk, dem ausnahmsweise nicht der Schweiß, sondern der Regen von den Ohrläppchen tropft. Meine Prognose stimmt sogar, aber die letzten Meter bis zum Club sind irgendwie trotzdem ungemütlich und ziehen sich schlimmer als Kaugummi. Wir sind froh, dass wir vor Einbrechen der Dunkelheit unter der Uerdinger Rheinbrücke ankommen.

Das Aufstehen am Morgen danach

Nach dieser inneren Rückschau auf den Samstag des Rheinmarathon öffne ich erneut die Augen. Der Wecker zeigt inzwischen 9.30 Uhr. Die Blase drückt. Ich stehe auf. „Unglaublich", denke ich noch einmal rückblickend. Dörtes Leistung war wirklich beeindruckend. „Sie hat die kompletten 69 Kilometer an diesem Tag durchgerudert. Wie hat sie das nur geschafft?" Und noch dazu klaglos. Sie ist mindestens zehn Zentimeter kleiner als ich, dürfte also noch viel mehr Probleme damit haben, mit Stefans Länge beim Vorrollen und In-die-Auslage-Gehen mitzuhalten.

Jammern über die Erschöpfung

Als hätte er es abgewartet, klingelt das Telefon beim Rückweg von der Toilette. Mein Kumpel Uwe ist dran. Ich lasse ihn kaum zu Wort kommen und fange an zu jammern: „Meine Beine tun weh und meine Oberarme und mein Rücken und die Hände …" Bevor ich ins Detail gehen kann, unterbricht er mich: „Ja, okay, Du bist jetzt platt. Aber bitte erzähle mir nicht, dass Du das nicht vorher gewusst hast und dieses Gefühl nicht gewollt hast." Augenblicklich bin ich still, schweige schmollend. „Heute ist Sonntag", setzt er nach. „Du hast alle Zeit der Welt Dich auf der Couch zu erholen." Ich blicke aus dem Fenster, sehe den trüben Himmel und stimme ihm zu.

Stolz auf die Strapaze

Bevor ich es mir wieder auf der Couch bequem mache, hole ich endlich mein T-Shirt mit dem Logo des Rheinmarathon aus seiner Verpackung, ziehe es über und trage es den restlichen Tag voller Stolz. Auch wenn es niemand sieht! Doch, ich mag es, alles zu geben, ich mag es, am anderen Tag platt zu sein und endlich mal ohne schlechtes Gewissen faul zu sein und rumzulümmeln.

Susanne Böhling/Uerdinger RC
www.boehling.de

Interview mit Olaf Behrend

Olaf Behrend ist einer der erfolgreichsten Teilnehmer des Düsseldorfer Marathonruderns. Er hat in den achtziger Jahren als Schülerruderer beim RV Pädagogium Godesberg begonnen und rudert nach Stationen in Karlsruhe und Leverkusen heute beim Ulmer Ruderclub Donau.

Olaf, wie oft konntest Du bereits den Gesamtsieg des Düsseldorfer Marathonruderns erringen und in wie vielen Einzelrennen warst Du erfolgreich?
27 Teilnahmen bis 2015
15 Klassensiege: 15
davon 5 Gesamtsiege: 2002 bis 2012

Wann begann diese Erfolgsstory?
erste Teilnahme: 1985
erster Klassensieg: 1997
erster Gesamtsieg: 2002
Viermal Gatzweiler- bzw. Schlüssel-Alt Schild mit Karlsruhe, Leverkusen und Ulm

Welcher Sieg war für Dich der wertvollste Sieg?
Erster Gesamtsieg im SM 3x (2002), Gesamtsieg im Mixed-4x+ (2003) sowie die Siege in der Vereinswertung mit dem Ulmer RC Donau (2014 & 2015)

Den Rheinmarathon gibt es seit 45 Jahren und er hat in diesen Jahren viele Veränderungen erlebt. Wie hast Du als Teilnehmer diese Entwicklung erlebt?
Schön ist, dass sich vieles NICHT verändert hat. Die Veranstaltung lebt von ihrem betont breitensportlichen Charakter, der aber auch sportliche Ambitionen und echten Wettkampf zulässt. Das Rudern auf diesem belebten Abschnitt des Rheins ist, insbesondere seit ich vor gut sieben Jahren den Rhein nach fast 30 Ruder-Jahren verlassen habe und an die Donau gezogen bin, eine immer willkommene Herausforderung und schöne Abwechslung. Ich freue mich, dass das Düsseldorfer Marathonrudern nach einigen Jahren mit nur um die 100 teilnehmenden Mannschaften nun wieder deutlich an Beliebtheit gewonnen hat und diese Zahl nun stabil hoch bleibt. Für mich jedenfalls ist das erste Oktoberwochenende jedes Jahr ein fest reservierter Termin, und ich hoffe sehr, dass das noch eine Weile so bleiben wird …

Ist für Dich als erfahrener Marathonruderer die Distanz von 42,8 km nicht zu kurz geworden?
Im Gegenteil – die noch längeren Langstreckenwettkämpfe erfordern ein erheblich größeres Maß an Vorbereitung und ich bin seit einigen Jahren froh, dass der Kampf nach maximal zweieinhalb Stunden vorbei ist. So lassen sich auch eher Neulinge für diese Art von Wettkampf begeistern.

Wie ist es dir gelungen den Marathonbazillus in den Ulmer Ruderclub Donau einzupflanzen?

Nach einigen Jahren mit Teilnahme von einzelnen Booten des URCD hat sich das Besondere am Rheinmarathon ziemlich von alleine im Club herumgesprochen. Insbesondere unsere Jugendlichen sind 2014 voller Begeisterung von ihrer ersten erfolgreichen Teilnahme zurückgekehrt. Aber schon vor meiner Ulmer Zeit gab es von dort immer wieder Teilnehmer, bei denen das Marathonfieber nun leicht wieder zu aktivieren war.

Nach welchen Kriterien suchst Du deine Marathonregatten aus und wie positionierst du das Düsseldorfer Marathonrudern zwischen der Tour du Lac Léman, Genf, der KCFW-Regatta und der Regatta in Lüttich?
Der Rheinmarathon ist für mich die klare Nr. 1! Das hat sicher mit der für mich langen Tradition der Teilnahmen, beginnend als Jugendlicher, zu tun aber auch mit der Tatsache, dass der Rhein und insbesondere das Rheinland meine ruderische Heimat ist. Zudem ist die Strecke meines Erachtens auch dann zu schaffen, wenn in einem Jahr mal weniger Zeit für die Vorbereitung war oder Neulinge dabei sind – dann eben mit entsprechend angepassten sportlichen Ambitionen.

Wie bereitest du Dich auf einen Rudermarathon vor?

Ehrlich gesagt, ist das wenig spezifisch und über die Jahre sehr unterschiedlich gewesen. Letztlich ist immer die Frage, wieviel Zeit neben Familie und Beruf für die Ruderei übrig ist. Je mehr Kilometer man bis Oktober auf dem Rollsitz gesessen hat, desto weniger tut es unterwegs wohl weh. Ich war aber immer ein Freund von Ausdauerbelastungen, sei es im Boot, auf dem Rad, laufend oder schwimmend. Leider fehlt mir inzwischen der Vorteil früherer Jahre, in denen ich überwiegend auf dem Rhein unterwegs war. Denn ich bin überzeugt, häufig wird das Rennen am Ende eher durch den besten Kurs und den besten Umgang mit dem anspruchsvollen Wasser des Rheins entschieden, als nur durch die körperliche Verfassung der Mannschaft.
Welches ist Deine bevorzugte Bootsklasse?
Das schöne ist, dass es eine große Auswahl an Bootsklassen gibt und ich denke, dass ich über oder Jahre kaum etwas ausgelassen habe …
Wie verdrängst Du die Gedanken ans Aufhören bei einem Rudermarathon?
Trotz meiner vielen Teilnahmen bin ich jedes Mal auf's Neue überrascht, wie lang mir die ersten Kilometer vorkommen und wie weit entfernt das Ziel erscheint. Spätestens aber ab der Leverkusener Brücke ist meist alles gut und ich denke an's schnelle Ankommen – nicht an's Aufhören. Ich hoffe, dass das noch ein paar Jahre so bleibt …

Wann werden Deine Kinder zum ersten Mal an einen Rudermarathon teilnehmen?

Erst einmal muss ich wohl abwarten, ob und wie gerne sie überhaupt mal im Ruderboot sitzen werden. Da ich spätberufener Vater bin, muss ich zudem hoffen, dass ich selber noch teilnehmen kann und will, wenn meine Kinder mal so weit sind.

Interviewer und Text
Hermann Höck

Silberfeier Deutschlandachter

Zur Silberfeier lud das Team des Deutschlandachter (Olympia-Silber Rio de Janeiro) 250 Gäste in das Dortmunder U ein. Nach vier Jahren kamen erneut auch viele ehemalige Achterruderer zum Fest, mit dabei Olympiasieger Lukas Müller vom Ruderclub Germania Düsseldorf. Etwas Besonderes war es vor allem für Anton Schulz und Daniel Tkaczick, die als Stützpunktathleten eingeladen wurden.

Mitten in der Menge von Sportlern, Trainern, Stützpunktmitarbeitern, Physiotherapeuten, Sponsorenvertretern, dem Bootsbauer, Ehemaligen und diversen weiblichen und männlichen Stützpunktruderern fühlten sich die beiden Düsseldorfer U23-Nationalruderer (Anton Schulz Platz acht Vierer mit Steuermann, Daniel Tkaczick Ersatzmann Riemenbereich) sichtlich wohl.

Das Fest war in erster Linie da, um jedem Einzelnen, der den Achter in Richtung Olympia-Silber unterstützt hat, danke zu sagen. Das U23-Team leistete zudem einen spaßigen Beitrag an dem Abend. Vor vier Jahren ging es um einen Beitrag zum Deutschlandachter auf dem Weg nach London, in diesem Jahr kam u.a. Daniel Tkaczick auf die Bühne und präsentierte den Film, den sie im Team zusammengestellt haben. Sie bastelten ihn aus Achter-Aufnahmen zusammen und synchronisierten ihn in sehr lustiger Weise. Daniel Tkaczick sprach die Stimme von Erfolgstrainer Ralf Holtmeyer, Anton Schulz die von Achterruderer Eric Johannesen.

Beide bereiten sich am Dortmunder Stützpunkt auf den DRV-Langstreckentest Ende November vor. Lukas Müller ist derzeit auf seinen Studienabschluss konzentriert, einen Bericht „Vier Jahre nach Olympia" kommt in Kürze.

PS: Germania-Fotograf Detlev Seyb war ebenso auf der Silberfeier dabei. Er begleitet das Team Deutschlandachter seit Jahren und hielt den Abend fotografisch fest. Auch ich hatte die Ehre dabei zu sein, als Anhang. Aber auch mit dem Bezug zum Team: Unter anderem durfte ich in diesem Jahr beim traditionsreichen Rendsburger Kanalcup Detlev vertreten und fotografierte dort auch für den Deutschlandachter, die das Langstreckenrennen gegen die Olympia-Finalisten Polen, Niederlande und USA gewannen. Und viele ehemalige Achterrecken aus „meiner alten Zeit" habe ich bei der Feier wiedergesehen. Schön war es aber vor allem natürlich für unseren Nachwuchs, auch als Motivation für zukünftige sportliche Ziele.

Maren Derlien

Zum Fari-Cup nach Hamburg

Zum kürzlich auf der Alter in Hamburg stattfindenden 25. Fari-Cup (Langstreckenregatta) waren die vier Germanen **Gaby Köster**, **Klaus Federmann**, **Hansherbert Gudermann** und **René Otto** erneut zu Besuch bei **Aude Augagneur** und **Paul Grant**. Die Beiden sind seit 2003 bzw. 2000 Germania-Mitglieder, aber vor längerer Zeit in Hamburg auch beim dortigen RV Hanseat eingetreten.

Das Rennen mitzufahren war trotz nieseligem Novemberwetter allen eine Freude, doch das Wiedersehen und die Zeit an Land zu verbringen mit Sicherheit eine noch Größere. Hamburg hat schließlich Vieles zu bieten. Unter anderem auch das was Frauen bekanntermaßen besonders gerne tun - doch was sagte Gaby schmunzeln: „Der Fari-Cup wurde auf den Samstag verlegt, da fällt leider die Zeit zum Shoppen weg." Ruderisch gab es keine Herausforderung für die vier Düsseldorfer, es traut sich einfach niemand, gegen sie anzutreten. Aude Augagneur steuerte das Team im Gig-Vierer mit Steuermann Mindestdurchschnittsalter(MDA) 65 Jahre nach 21:10,0 Min ins Ziel, als Souvenir gab es die Siegermedaille.

Paul Grant, erst seit wenigen Wochen von seiner Mammutrudertour (30 Tage von Österreich bis in die Türkei) zurück, startete ebenso bei der Langstreckenregatta. Langstrecke? 4,2 km? Seine längste Tagesetappe in den drei Monaten war 57 km lang und dauerte neun Stunden. Auf der Alster war es für ihn eine Strecke, wo es sich eigentlich nicht lohnte, überhaupt auf das Wasser zu gehen. Und doch tat er es, mit Ruderfreunden von seinem Hamburger Verein Hanseat. Vom Alsterlauf über die Außenalster bis kurz vor die Innenalster. Es kam zwar nur Platz sechs im gesteuerten Gig-Doppelvierer MDA 60 heraus, aber Hamburger Souvenirs braucht er ja schließlich auch gar nicht. Mit Platz zwei im Gig-Doppelvierer war eine ehemalige Germanin vor Ort. Sarah Breucker und die Autorin, die zu Besuch in ihrer Heimatstadt war, freuten sich auf ein Wiedersehen nach vielen Jahren. Beide ruderten zusammen im Germania-Frauenachter in der Ruder-Bundesliga.

MD

Jahreshauptversammlung 2016

Draussen stürmte es zwar heftig am Tag der JHV des RCGD, aber drinnen ging es friedlich zu. 65 stimmberechtigte Mitglieder hatten sich auf den Weg nach Kappeshamm gemacht um sich die Bilanz eines arbeitsreichen Jahres anzuhören und über die Leistung des Vorstands abzustimmen. Schade nur, dass gerade die älteren Jahrgänge, die oft selbst jahrelang Verantwortung getragen haben, so dünn vertreten waren. Etwas mehr Anerkennung ihrer Arbeit hätten die aktuellen Amtsträger sicher verdient.

Vorsitzende **Melanie Lack** eröffnete die Versammlung mit dem Totengedenken an Fred Krefting und Dieter Verleger, die Versammlung erhob sich zu einer Schweigeminute.

Das Jahr verlief trotz vieler Widrigkeiten aus sportlicher Sicht sehr erfreulich mit dem Gewinn von insgesamt 10 Medaillen bei den „grossen" Meisterschaften, dazu gab es etliche weitere Medaillen und Titel in den Nachwuchsdisziplinen, über die schon an anderer Stelle berichtet wurde.

Herauszuheben waren wieder die drei Grossveranstaltungen das Clubs im Lauf des Geschäftsjahrs - der *Weihnachts-Ergo-Cup* im Dezember, *Düsseldorf-am-Ruder* im September und *Rheinmarathon* im Oktober - bei denen insbesondere unseren jugendlichen Helfern an Land und auf dem Wasser Anerkennung und Dank ausgesprochen wurde. Die Einsatzbereitschaft unseres Nachwuchses ist wirklich vorbildlich.

Eine offene Baustelle ist nach wie vor die Bereitschaft von Mitgliedern sich tatkräftig in die tägliche Arbeit für die Gemeinschaft einzubringen. Hier gibt es dringenden Unterstützungsbedarf in mehreren Bereichen: Öffentlichkeitsarbeit, Training, Ausbildung von Anfängern sowie deren Betreuung, wenn neue Mitglieder und ehemalige Trainingsleute in die Gemeinschaft integriert werden müssen. Es gibt nach wie vor viel zu tun!

Für den Bereich Verwaltung berichtete **Manfred Blasczyk** über einige Highlights, wie die neue RCGD-Homepage, das neue Programm zur Mitgliederverwaltung, das von den Mitgliedern selbst zu editieren ist, die Überholung der Pritsche (Brigde) in Gemeinschaftsarbeit mit dem DRV und den Besuch des 63-köpfigen Lehrerkollegiums vom Goethe–Gymnasium: diese Gelegenheit soll für uns nicht ungenutzt bleiben! Zum Stichtag 30. 9. hatte der Club 425 Mitglieder.

Jugendwart **Marius Gappa** stellte zur Überraschung der Versammlung ein von den Jugendlichen selbst produziertes, sehr sehenswertes Werbevideo vor, das unter Leitung von Alica Krüger entstanden war. Das Video ist in Kürze auf unserer Webseite zu finden, es soll für die Mitgliedergewinnung eingesetzt werden.

Auch **Sven Winkhardt** sieht bei aller positiver Entwicklung im letzten Jahr noch viel Spielraum für Verbesserungen. Die Germanen haben mit einer Gesamtleistung von 131.663 Ruderkilometern und 71 Fahrtenabzeichen wieder ein gutes Ergebnis erreicht, es wurden 42 Anfänger ausgebildet, von denen etwa die Hälfte zu Mitgliedern wurden. Allerdings lastete ein Grossteil der Ausbildung auf zu wenigen Schultern, auch wenn immer wieder kurzfristig Springer als Helfer bereitstanden. Hier ist strukturell Abhilfe von Nöten. Im neuen Jahr 2017 liegt die Ausbildung wieder in den bewährten Händen von Ulla Fischer und Nicole Schmitt.

Ein Steuermanns-Lehrgang wurde zusammen mit dem Nordrhein-Westfälischen Ruderverband abgehalten, an dem auch Mitglieder anderer Vereine erfolgreich teilgenommen haben. Zwei neue Boote - Bauart C und E - wurden angeschafft und eine Vielzahl von Wochenend- und Wanderfahrten durchgeführt.

Für den Leistungssportbereich gab **Kathrin Schmack** einen detaillierten Überblick zu den Erfolgen, aber auch den weiter steigenden Herausforderungen. Bekanntlich erfordert das Rennrudern nicht nur einen Grossteil unseres finanziellen Etats, erschwerend kommt hinzu, dass sowohl die Stadt Düsseldorf wie auch die NRW-Gremien verschärfte Masstäbe an die Förderungswürdigkeit der Vereine stellen, die uns immer mehr abverlangen. Die lange Liste der Bedingungen - von Schaffung materieller Infrastruktur bis zur Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe

von Schülern - würde den Umfang dieses Berichts sprengen. Klar ist aber, dass die für Zuschüsse zuständigen Gremien nicht mehr nur sportliche Erfolge belohnen, sondern die Vereine äusserst kritisch durchleuchten, bevor Gelder fliessen. Nichts desto Trotz ist Rudern als eine von nur sechs Sportarten in Düsseldorf als förderungswürdig eingestuft worden. Wir sind also auf dem richtigen Weg.

Bedauerlicherweise haben uns drei Trainer aus unterschiedlichsten Gründen verlassen, so dass hier kurzfristig Ersatzbedarf besteht. Als neuer Trainer wurde Markus Reckzeh angeworben, der ab dem 1. Dezember zu uns kommt.

Die Aussendarstellung des Clubs mit seinen Fähigkeiten und Zielen ist noch nicht zufriedenstellend. An einer Lösung wird gearbeitet. Eine weitere wichtige Aufgabe für 2017 ist das Auffangen ehemaliger Leistungsruderer zugunsten des allgemeinen Ruderbetriebs. Wir wollen verhindern, dass Mitglieder sich nach ihrem Karriereende anderen Sportarten zuwenden. Auch hierfür wird ein Betreuer/In gesucht.

Der Bericht des Schatzmeisters **Jörg Kreuels** über die finanzielle Lage des Clubs kam auch in diesem Jahr gut an. Umsichtiges und sparsames Wirtschaften machen sich eben bezahlt, die Mitgliedsbeiträge sind stabil und einige Mitglieder haben dem Club auch freie Spenden zukommen lassen.

Nachdem die Versammlung keine weiteren Fragen zu diesem Bericht hatte, empfahl Kassenprüfer **Peter Wilbert** Entlastung des Schatzmeisters und des gesamten Vorstands.

Ältestenratssprecher **Albrecht Müller** dankte Vorstand und Clubvertretung für die geleistete Arbeit und stellt die Entlastungsfrage. Die Versammlung folgte einstimmig.

Bei den anschliessenden Wahlen von sechs CV-Mitgliedern und den Kassenprüfern gab es nur beim Kindertrainer geheime Abstimmung mit sechs Gegenstimmen und sieben Enthaltungen, alle anderen wurden offen und einstimmig gewählt.

Der Haushaltsvoranschlag 2016/17 wurde vollumfänglich genehmigt.

Die Versammlung schloss um 18:15 Uhr mit einem dreifachen Hipp-Hipp-Hurra.

RB

Deutsche Meisterschaft für Anna Dames

Anna Dames steuerte bei den Deutschen Meisterschaften in Krefeld (08./09.10.) das siegreiche Boot im Männerachter über die 1000 m. Ebenso fanden am Wochenende auf dem Elfrather See die Deutschen Sprintmeisterschaften über 350 m statt: Nach dem Sieg bei den NRW-Landesmeisterschaften in Hürth ging erneut Gold im U19-Doppelzweier an Leonie Menzel und Lara Richter.

Bei den Deutschen Meisterschaften ging eine Germanin an den Start – und siegte. Anna Dames steuerte die Renngemeinschaft aus Celle, Dorsten, Herdecke, Wanne-Eickel-Herten, Leverkusen, Bernburg und Lübeck auf den Goldrang im Männer-Achter. Silber ging an das Team aus Frankfurt und Krefeld, Bronze an den Berliner RC.

Im Sprint-Vorlauf des U19-Doppelzweiers gewann das Duo von der RG Wetzlar, **Leonie Menzel** und **Lara Richter** belegten den zweiten Platz. Da Lara Richter krankheitsbedingt in der Woche ausfiel, stand die Frage im Raum, was für das Finale noch möglich sein würde. „Wir hatten schon Bedenken, ob wir das Treppchen überhaupt erreichen können", so Lara. Über die 350 m erarbeiteten sie sich einen guten Vorsprung dieses Mal vor dem Boot aus Wetzlar und den weiteren Booten, den sie zwar nicht ganz bis ins Ziel halten konnten, es reichte aber für Gold. Silber ging an die Ruderinnen der RG Wetzlar, Bronze an das Team vom RC Hansa Dortmund.

Lara Richter gab ihren Platz im U19 Mixed-Doppelvierer ab, da sie noch nicht wieder in vollem Besitz ihrer Kräfte war, um auf den Meisterschaften in zwei Bootsklassen an den Start gehen zu können. **Maja Gunz** fuhr mit **Leonie Menzel** sowie **Peko Werner** und **Tom Krüger** im Sprint-Vorlauf auf den vierten Platz. Im Hoffnungslauf war Platz drei von sechs Booten drin, doch das reichte gerade nicht für das Finale, Platz zwei wäre nötig gewesen.

Auch Aaron Crux und Marco Krstic (U19-Doppelzweier) sowie Fritz Schmack und Phil Uschmann (Doppelzweier) verpassten das Finale der Sprintmeisterschaften.

MD

Basel Head:

Foto: MeinRuderbild.de

3. Platz im Sprint für U23-Achter

Wir sind mittlerweile im tiefsten Wintertraining angekommen und haben liebend gerne vor zwei Wochen die Einladung angenommen, nach Basel zu fahren um da mit 99 anderen Achtern aus aller Welt um die Wette zu rudern.
Insgesamt drei Boote vom Dortmunder Stützpunkt wurden eingeladen, top untergebracht und verpflegt für das Wochenende. Wir bekommen nicht oft die Chance, im Achter bei Schlagzahl 38 Vollgas zu geben. Den Großteil unseres Trainings und unserer Rennen absolvieren wir um Zweier, der sich deutlich langsamer fort bewegt – daher eine tolle Gelegenheit!

Am Samstag morgen stand ein Sprint Rennen über 750 m mit der Strömung auf dem Rhein statt. Hier konnten wir uns vor den Olympiadritten aus Holland auf Platz 3 einordnen – natürlich ein tolles Ergebnis für uns.

Ein paar Stunden später ging es nochmal für die 6,4 km Langstrecke aufs Wasser. Hier hat sich leider gezeigt, wie wenig Training wir zusammen um Achter hatten. Wir mussten die Holländer sowie den U23 Weltmeister Achter aus diesem Jahr ziehen lassen und sind insgesamt Fünfter geworden, was immer noch ein respektables Ergebnis war.
Basel war in diesem Jahr die einzige Chance uns spezifisch auf die Dortmunder Langstrecke, die am folge Wochenende statt fand, vorzubereiten. Dortmund ist für uns immer eine zweischneidige Angelegenheit. An sich hat weder der Ergotest, noch die 6 km Langstrecke Auswirkungen auf die restliche Saison, da Anton und ich über unsere Leistungen aus dem letzten Jahr schon für alle Lehrgänge sowie Trainingslager qualifiziert sind. Auf der anderen Seite möchten wir natürlich immer unser Bestes geben, wenn wir ein Rennen fahren. Dies ist mit der kurzen Vorbereitungszeit oft nicht möglich.

Am nächsten Tag hieß es dann 6 km Vollgas! Hier hatte Anton ein Handicap, indem er mit einem ungewohnten Partner die Strecke bewältigen musste, weil sein eigentlicher Partner kurzfristig krank geworden ist. Insgesamt kam Platz 16 heraus- mit Platz 8 in der U23 Wertung!
Ich konnte endlich mal die guten Trainingsleistungen bestätigen und im Wettkampf das abrufen, zudem ich fähig bin. Das Ergebnis lautet Platz 7 in der Gesamtwertung als viert schnellstes U23 Boot. Wenn man bedenkt, dass die schnellsten 10 Zweier zur U23 WM mitgenommen werden, sind wir beide auf einem sehr guten Weg.

In der Uni haben wir noch ein paar Monate Zeit, bis es wieder ernst wird und die nächsten Klausuren anstehen. Das wird von unserem Trainer ausgenutzt, der den bis jetzt größten Trainingsblock bis Weihnachten und nach den kurzen Ferien abarbeiten lässt. Wir werden uns melden, sobald mal wieder was Spannendes passiert.

Daniel Tkakczick und Anton Schulz

NRW-Langstreckentest

Sichtung für den Nachwuchs

Der Nordrhein-Westfälische Ruderverband testete auf dem Dortmund-Ems-Kanal die Athleten über 6000 m im Kleinboot. Vom Ruderclub Germania Düsseldorf waren acht Athleten am Start.

Platz drei im U17-Doppelzweier belegten Maurice Krutwage und Simon Leibmann. Das Teams aus Neuss und Gelsenkirchen gelegten die Plätze eins und zwei der insgesamt elf Boote. Im U17-Leichtgewichtsdoppelzweier ruderten Mats Allerding und Nikolaus Franz auf Platz vier von acht Booten.

Levi Körber erreichte mit großem Kämpfergeist über die lange Strecke Platz 19 von 23 Booten im U17Leichtgewichtseiner.

Die U17-Juniorinnen **Catharina Dahmen** und **Katharina Hallay** belegten im Einer die Plätze 18 und 19 (von 21). **Maja Gunz** bestätigte den von den Landestrainern erhaltenen Startplatz fünf im U19-Leichtgewichtseiner. „Sie blieb unter ihren eigenen Erwartungen", so Valentin Schumacher, der für Marc Stallberg vor Ort war, weil dieser krankheitsbedingt ausfiel. Ebenso betreute Trainer Jan Milles die Athleten entlang des Kanals.

Die meisten U17-Starter absolvierten ihr erstes Langstreckenrennen. Nach dem U15-Bereich mit 3000 Metern war das eine besonders große Umstellung. „Alle sind gut durchgefahren", freute sich Valentin Schumacher.

Maren Derlien
Fotos: MeinRuderbild.de

Unser erstes Mal !

...oder "So lang war die Pause doch nicht !"

Sonntag 4.Dezember 2016, 6:30 Uhr. Das mache ich gerade nicht wirklich, oder?

Wohl doch. Ich habe mir den Wecker gestellt, damit ich rechtzeitig wach bin und ohne Stress zur Nikolausregatta nach Kettwig komme. 4 km Langstrecke auf der Ruhr zusammen mit einem Haufen von Mastersruderern der Germania.

Nach dem Duschen ein kurzer Blick auf das Thermometer im Wohnzimmer: 21° C innen/ -6° C draußen. Abgleich mit dem optischen Eindruck des Lorenz'schen Gartens...das Thermometer stimmt wohl. Die WhatsApp-Nachrichten der restlichen Bootsbesatzung ergeben dann einen kompletten Wetterbericht für das Bergische Land und den Niederrhein. Saukalt, aber trocken mit der Chance auf Sonne im Laufe des Tages.

Nach einem nicht allzu üppigen Frühstück fahren meine Frau und ich los. Es gilt noch Alexander Fürst einzusammeln und dann nach Kettwig weiter zu fahren. Gefühlt meldet sich der grüne Kurznachrichtendienst ca. 250 mal in rund 20 Minuten mit so wichtigen Dingen wie der Farbe der Unterwäsche und der Dicke der Socken bei mir, was meine Frau zu folgenden Kommentaren bewegt: "Sag mal, ihr seit aber schon mal in einem Boot gesessen,oder? Regatta kennt ihr auch? Nicht vergessen; Ihr habt dann gleich Wasser unter dem Hintern!" Die Antworten dazu: "1.Ja, 2.ja, 3.wissen wir. Ich liebe dich auch, over." Etwa um 10:00 Uhr kamen wir dann in Kettwig an. Der Rest der Mannschaft war auch bald da und wir konnten zur Tat schreiten.

Kälte, Reif und Eis beim Blick aus dem Fenster, dann auf der Sonnenseite des Lebens

Hier griff dann die Routine der Jugendzeit und wir hatten unser Boot recht schnell abgeladen und aufgeriggert. Kleine Notiz am Rande, die im Laufe des Tages immer mehr an Bedeutung gewann: Der Bootsanhänger stand relativ weit weg vom Steg, dies bedeutete zwar mehr Weg zum Wasser aber: Er stand ab etwa 10:30 Uhr in der Sonne! An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Valle, der den Bootstransport nach Kettwig für uns übernahm.

„Jumminastik" der Athleten

Schließlich wurde es ernst und um 11:00 Uhr gingen wir tatsächlich an den Start.
Die ersten 500m waren noch recht kalt und wir haben deutlich gemerkt, dass wir ein wenig mehr für die Langstrecke investieren mussten, als uns vorher klar war. Aber Dank des hervorragenden Schlagmanns Alexander Fürst fanden wir in einen guten Rhythmus bei angemessener Schlagzahl. Aus Gründen der Pietät möchte ich an dieser Stelle nicht näher auf die abgegebenen Geräusche während des Rennens eingehen.

Nach der Wendeboje merkten wir, wie sehr uns unser Steuermann Alexander Heuschen nun von Nutzen sein würde. Nicht nur, dass wir Dank ihm recht sauber um die Boje herum kamen, nein er wusste auch unser Formtief bei Kilometer 3 lautstark wegzumotivieren.

Über die restliche Strecke weiß der Autor dieser Zeilen, ob seines körperlichen Zustandes nicht mehr viel zu berichten. Die Meinungen der anderen Germanen am Ufer reichen von "Bullenvierer" über "Sah gar nicht schlecht aus.", bis hin zu "Na, ja...da war noch Luft. Gewicht runter und Leistung rauf.". Ich möchte es daher dabei belassen, dass wir schlußendlich glücklich und zufrieden im Ziel waren. Mit unserem ersten gemeinsamen Langstreckenrennen seit gut 20 Jahren. So viel Zeit ist also gar nicht vergangen.

Abschließend möchten wir uns als Mannschaft bei unseren Mitsteitern des Mastersruderns bedanken. Eine tolle Truppe von der wir als "Neulinge" klasse aufgenommen wurden und mit denen wir sicher noch eine Menge Spass haben werden. Danke auch an Sarah und Günter, die mit ihrem nimmermüden Einsatz dem Mastersrudern wieder Leben eingehaucht haben. In diesem Sinne: Einen guten Start ins neue Jahr!

Oliver Lorenz

Spannung und tolle Stimmung beim 6. Weihnachts-Ergo-Cup

Ruderer tummeln sich in den Wintermonaten des Öfteren auf Rudergeräten. Beim Training aber auch im Wettkampf. So beim Düsseldorfer Weihnachts-Ergo-Cup (17.12.). Der Ruderclub Germania hat zum sechsten Mal dazu eingeladen, Sportler aus 17 Vereinen kamen.

Ältester Starter: **Günter Schroers** war mit Jahrgang 1939 der älteste Starter und nahm die 6000 m als persönliche Herausforderung, er war in seiner Altersklasse der Einzige. Nach 26:11,50 Minuten war er im Ziel.

Am längsten dabei (Breitensport): **Daniela Schmitt** machte vor Jahren mutig den ersten Schritt, als erste richtige Anfängerin an den Start zu gehen. Auch heute war ihr Start (Masters C) erwähnenswert. Sie meinte, sie sei nicht so gut drauf. Aber sie kämpfte sich ins Ziel (28:14,50). Auch das muss man erst einmal machen. Nicht vorher schwächeln, abmelden, sich verstecken. Schade, dass sich in den Mastersklassen so wenige trauen.

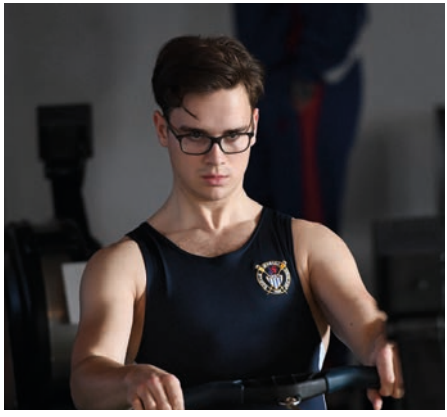
„Neueste" Starterin: **Gaby Zündorf** traute sich als einzige Anfängerin in den Wettkampf und beendete nach 25:05,00 min die 6000 m, entsprechend 02:05,41 über

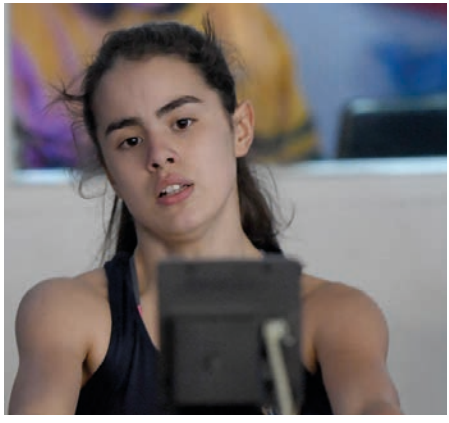
500 m, die 350 m packte sie in 1:13,00 min.

Ex-Weltmeisterlich: Das ist **Robby Gerhardt** auf dem Wasser als Ex-Weltmeister (2010), in der offenen Altersklasse auf dem Ruderergometer ging es nun um Anderes. Er wollte die 20 Minuten unterbieten. Es gelang ihm leider nicht (20:09,90), die Motivation dürfte nun schon für den kommenden WEC 2017 da sein. Das Training hat er immer schon enorm geliebt, lange schon ist er vielfach auf Triathlon- und Marathonveranstaltungen am Start (beim Düsseldorfer Marathon ja sowieso), um sich herauszufordern.

Vize-Weltmeisterin mitten drin: **Leonie Pieper** fuhr die 350 m in 1:07,30 min. Mit Gegnern in der offenen Altersklasse hätte sie mit Sicherheit einen besseren Wert erreicht.

Besonders zu erwähnen: **Leonie Menzel** (U19) hatte starke Konkurrenz und setzte sich über 6000 m ebenso durch (23:13,50) wie über die 350m-Sprintstrecke (1:03,70). Drei Starterinnen, die kürzlich wie Leonie Menzel auf dem Baltic Cup im Trikot der Nationalmannschaft am Start waren, ließ sie hinter sich. „Sie konnte das umsetzen, was sie vorhatte, sie ist sehr konstant gefahren. Sie ist in guter Form", so Trainer Marc Stallberg.



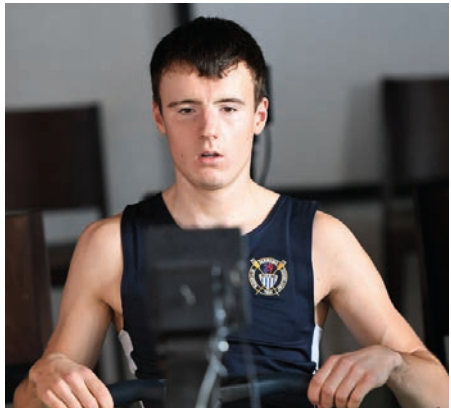


Am weitesten gereist: Es kam auch eine Ruderin aus Darmstadt an den Rhein, doch zwei Starter kamen aus England. Germane **Stefan Gräf** (44 Jahre) gewann das Mastersrennen der Altersklasse C in 21:12,10 min. Sein Sohn **Levin** (U19) war in seiner Altersklasse zwar nicht der Erste, aber ging neben der Langstrecke auch im Sprint ins Rennen.

Zweifacher Sieg: Unter anderem gewann **Katharina Halley** (U17) die Lang- sowie die Kurzstrecke. „Sie hat sich insgesamt sehr gut präsentiert", freute sich RC-Trainer Marc Stallberg.

Doppelsieg: Den gab es für die Germania unter anderem über 6000 m bei den U23-Ruderern - Germane **Steven Tischer** (21:06,80) gewann vor **Marius Gappa** (21:19,50). Oder über 350 Meter bei den U17-Junioren mit **Immanuel Kalenberg** (1:00,04) und **Maurice Krutwage** (1:01,10).

Familienbande: Trainer Jan Milles betonte die erneute familiäre Atmosphäre. Familiär und tatsächlich Familie: Unter anderem waren Eltern und Geschwister von Immanuel Kalenberg dabei und freuten sich über den Sieg – und über den Kalender Attention – Row! von Detlev Seyb (MeinRuderbild.de), der wiederum für alle Sieger Kalender stiftete. Ein Ruderer vom WSV Honnef motivierte den gesamten Trainingskader. Einer, der auch zum Stich-



wort Familienbande passt: Es ist Justus Gräf, Cousin von Stefan Gräf.

Stark gekämpft: Das haben sicherlich alle, zumindest sogutwie alle, manch einer hat vielleicht nicht den besten Tag gehabt. U17-Ruderer **Simon Leibmann** konnte sich über 6000 m nach einem recht großen Abstand zum Dritten diesen Platz noch erkämpfen (22:36,20). „Auf den letzten 500 Metern ist er geradezu herangeschossen", lobte Marc Stallberg. Jason Knoßalla vom Duisburger Ruderverein rutschte mit zwei Zehntel Sekunden Abstand auf den vierten Platz. Über 350 Meter war der Vorsprung des Düsseldorfers sogar mit 1,1 Sekunden größer.

Kathrin Schmack aus dem Vorstand der Germania (Ressort Leistungssport) war beeindruckt über den Kampfgeist, der zu sehen war. „Rudern ist ein harter Sport, in dem der Wille enorm wichtig ist. Wir haben viele spannende Rennen mit toller Stimmung gesehen." Regattaleiter Marc Stallberg war erneut zufrieden mit der Veranstaltung. Zudem konnte er am Ende den Pokal für die Vereinswertung in den Händen halten. Wie immer wuselte die Trainingsabteilung zusammen im Raum herum und räumte auf – schnell war er wieder bereit für das nächste Training.

Maren Derlien
Fotos: MeinRuderbild.de

Der RCGD gewinnt zum wiederholten Mal den Ergometer-Cup

Neusser Erftlauf und Athletiktag

Wir Junioren trafen uns um 8:30 am RCGD Clubhaus und fuhren dann zusammen zum Athletiktag nach Neuss. Dort trafen wir die anderen Vereine aus der Umgebung, wie z.B. Duisburg, Crefeld und Neuss. Der Neusser Trainer erklärte uns, was wir an dem Tag machen würden und teilte uns in Gruppen ein. Meine Gruppe fuhr als erste zu einer nahegelegenen Sporthalle. Dort liefen wir uns erst ein und machten Bauch-Rücken-Übungen. Immernoch in der Halle fand der erste Test statt, das Ziel war, so viele Klimmzüge wie möglich zu schaffen. Und zu unserer Freude machte Levi Körber 16 Klimmzüge und gewann somit den Test.

Wir fuhren wieder zum NRV, wo der Neusser Trainer bereits auf uns wartete. Er erklärte uns, welche Kraftübungen wie ausgeführt am besten für uns Ruderer seien. Der erste Teil des Tages war fast vorbei, es fehlte nur noch der Bankziehtest. Als wir auch den geschafft hatten, bekamen wir ein leckeres Mittagessen und trafen dann die Kinder beim Erftlauf.

-Mats Allerding

Mit insgesamt 21 Startern ging der RC am Nachmittag an den Start.
Bei den Kindern konnte der RCGD mit sehr guten Ergebnissen punkten. Von insgesamt 17 Teilnehmern über 2000 Meter Philip Lintzen, Christina Gillitzer und Tom Wesseling von Anfang an das Feld für sich entscheiden Alle drei belegten in ihrer Klasse den ersten Platz. Kurz dahinter kam Hendrik Weskamp durchs Ziel, sodass gleich die ersten 4 alle vom RCGD kamen. Später folgten Ben Wolke, Ben Neisen, Julian Kirchhoff, Tim Wehrens und Victor Bourgueil, die sich allesamt gut im Mittelfeld beweisen konnten. Bei den Junioren belegte Simon Leibmann gesamt Rang 2 von allen Junioren über 3000 Meter mit einer Zeit von 11:51. Die anderen Germanen/-innen platzierten sich im Mittelfeld. Bei den Masters gewann Robby Gerhard mit einer Zeit von 33,31 Minuten die 8.800 Meter Strecke. Als 1. von den Frauen und gesamt 3. überzeugte Leonie Pieper, dicht gefolgt von Katja Breier, die Gesamt Rang 4 belegte. Oliver Lorenz und Sarah Willmer gewannen beide in ihrer Altersklasse mit einer Zeit von 55,36 Minuten.

-Christina Gillitzer

Die Damen unter sich

Wie es die Tradition verlangt, fand Anfang Dezember das Damenkränzchen im Club statt.

Da Heidi Beeckmann und Elke Barth im letzten Jahr beschlossen hatten, die Organisationsstafette weiter geben zu wollen, kümmerte sich 2016 also ein neues Orga-Team um die Veranstaltung. Wir freuten uns sehr, dass uns „Neuen" alle die Stange hielten und so konnten wir 47 Damen im Club begrüßen. Besonders freuten wir uns über die breite Altersspanne. Ria Dübbers, Baujahr 1920 und Mitbegründerin der Damenabteilung des RCGD im Jahr 1938 war unsere Super-Seniorin, Paula Kuhn mit 18 Jahren die Jüngste. Auch dazwischen waren alle Generationen vertreten.

Unter großem Hallo trafen um 18 Uhr nach und nach alle ein. Manfred Rieger hatte zum Auftakt einen Aperitif spendiert, das wurde gerne genutzt um zur Begrüßung erst einmal mit allen anzustoßen.

Wie es bei traditionellen Veranstaltungen so ist, gibt es bestimmte Riten welche die Jahre überdauern. Wir Damen singen. Alle 47. Voller Inbrunst, also laut! Ulla Fischer begleitete uns auf der Gitarre. Dank vorhandener Handzettel waren auch alle bis zur letzten Strophe textsicher. Und so tönten von Zeit zu Zeit an diesem Abend weihnachtliche Lieder fröhlich durch das Clubhaus.

Zu einer vorweihnachtlichen Veranstaltung lässt sich auch der Nikolaus nicht zweimal bitten. Unser Nikolaus ließ zuerst das vergangene Jahr ein wenig Revue passieren und kramte auch einige Anekdoten aus längst vergangenen Tagen hervor. Wer die Freude hatte Udo Fischer jemals als Nikolaus zu erleben, weiß dass es immer kurzweilig und lustig ist. Anschließend verteilte er noch die von den Damen mitgebrachten Wichtelgeschenke.

Weitere Höhepunkte der Veranstaltung waren die vorgetragenen Geschichten von Rita Lehnacker auf Kölsch und Gudrun Schroers' sehr aktivem Weihnachtsbaumständer.

Zwischen den einzelnen Programmpunkten wurde das Essen serviert und es wurde natürlich viel geratscht und herzlich gelacht. Die letzten Damen verließen um 23 Uhr das Clubhaus.

Zum Abschluss möchten wir uns nochmals herzlich bei Heidi und Elke für die jahrelange Austragung des Damenkränzchens und die Unterstützung auch in 2016 bedanken. Wir freuen uns jetzt schon auf 2017!

Ingrid Kuhn
Alexandra Lorenz
Daniela Schmitt

DRV-Wanderruderpreis

Leider hat es 2015 für den Club nur zu Platz 5 im Wanderruderwettbewerb des Deutschen Ruderverbandes gereicht. Da waren wir schon mal weiter vorn, hatten sogar jahrelang Platz 1 inne. Wie kommt das? Die Statistik zeigt, dass wir bei den Fahrtenabzeichen eigentlich ganz gut liegen, nur bei des geruderten Kilometern fehlt es. Die Platzierung setzt sich aus beiden Komponenten zusammen, natürlich in Abhängigkeit von der Vereinsgrösse.

Die Zahlen für 2016 sind noch nicht bekannt, aber für einen Spitzenplatz dürfte es wohl kaum gereicht haben. Was ist also mit 2017? Da sämtliche Sportkurse im Winterhalbjahr bei uns sehr gut besucht sind, scheinen die Germanen kräftig Fitness zu tanken, um im Frühjahr in die Hände zu spucken und sich ins Zeug zu legen. Die zusätzlich benötigten schlappen 20.000 km sollten doch nicht abschrecken, oder?

D Vereine mit mehr als 150 aktiven Ruderern

	Verein	aktive Ruderer	Fahrten-abzeichen	Mannschafts-km	Punkte
1.	Bonner Ruder-Verein 1882 e.V.	177	71	60.568	137.263
2.	Düsseldorfer Ruderverin 1880 e.V.	151	48	56760	119.489
3.	RTHC Bayer Leverkusen Ruderabteilung	222	77	59.433	92.857
4.	Ruder Union Arkona e.V.Berlin	222	76	42.239	65.136
5.	Ruderclub Germania Düsseldorf 1904 e.V.	224	71	40.898	57.871

Ist das beruhigend?

Strömung ja - Haie nein. Die Schaffhausener und schweizerische Kantonspolizei Thurgau bestätigen in Stein am Rhein, dass es tatsächlich keine gefährlichen Raubfische im Rhein gibt, jedenfalls nicht auf schweizerischem Gebiet.
Zu Deutschland äussern sie sich nicht, da sind sie ja nicht zuständig. Vielleicht sollte man doch besser die Augen offen halten, oder? Immerhin gab es anno 1966 schon mal einen weissen Wal im Fluss.

RB

Kreativ: Einigen Mädels gehen die Ideen wohl nie aus. Neues Dress gefällig? Dazu muss man keine Kataloge wälzen oder im Internet surfen. Einfach mal im Club umsehen!

Hilfsbereit: Wenn Ergos zu schleppen sind oder Boote bei winterlichen Temperaturen für ein Event ins Wasser müssen, stehen unsere Jugendlichen nach der Schule als Helfer an Land parat. Dabei hätten sie sooo gern selbst gerudert. Brrrr…

Geburtstage - die Germanen gratulieren

Januar		
1	Inga Paelzer	
1	Joel Ridder	
2	Kathrin Grimm	
6	Ilona Höck	65
6	John Frederic Jennessen	
7	Axel Plümer	
8	Meike Hartung	
8	Manuel Ritter	
11	Hans Dieter Kirschbaum	
11	Günter Schroers	
12	Thomas Hessmann	
12	Volker F. Nüttgen	
13	Timm de Jong	
16	Philipp Worst	
17	Yvonne Orfgen	
19	Thomas Esser	
19	Gerd Schneider	
22	Christina Rixgens	
23	Klaus Kompch	
24	Aljoscha Berve	
24	Conny Oelker	
25	Stefan Ott	
25	Stefanie Weigt	
27	Niklas Othman	
28	Birgit Notholt-Heerich	
29	Julian Bettermann	
29	Gunnar Hegger	
29	Melanie Lack	
29	Sven Winkhardt	
Februar		
1	Wilfried Hesmert	
1	René Otto	60
3	Maurice Krutwage	
3	Emil Rüegg	
3	Gerhard Scharlemann	80
4	Frank Henschke	
5	Afra Blaesy	75
5	Trude Tittgen	94
6	Karin Kroneberg	70
7	Heike Bartholomae	
7	Jörg Bramer	
7	Ivonne Jäger	
8	Cindy Hong	
8	Holger Siegler	
9	Rainer Platzek	
10	Petra Brecklinghaus	
11	Manfred Blasczyk	
12	Ellen Beisheim	
12	Hiltrud Döhmen	60
13	Justus Leemhuis	80
14	Sarah Willmer	
15	Burkhard Dahmen	
15	Christina Gillitzer	
16	Petra Hörnemann	
16	Anjali Magin	
16	Olaf-Herbert Wellems	
17	Ingrid Kuhn	50
17	Maria Mertens	
18	Heidi Beeckmann	
18	Caroline Meyer	
20	Gunda Fahjen	
20	Daniel Tkaczick	
21	Isabelle Alice Buchholz	
21	Klaus Ginsberg	
21	Tom Wesseling	
22	Thomas Römer	
23	Alwill Brouwers	
23	Peter Littek	
24	Ulrike Selg	
27	Maximilian Cox	
28	Stefan Hong	
28	Harald Spatz	
29	Sabine Brouwers	
März		
1	Kristian Hachenberg	
2	Andreas Bremen	
4	Michael Pries	
4	Thomas Robens	
5	Katja Stahnke-Gräf	
5	Regina Tödtmann	
8	David Lehr	
8	Jasper Thomasson	
10	Steven Lowe	
11	Monika Zipzer	
12	Ralph Beeckmann	
12	Paul Henschke	
13	Hildegard Hinz	102
13	Rudolf Sakendorf	
15	Arno Boes	
15	Walter Lenz	90
16	Arno Ehlting	
16	Jannik Julian Podehl	
16	Doris Senczek	
17	Alexander Wenzel	
20	Christoph Joeken	
21	Beate Mieszala	50
23	Sven Falcke	
26	Guido Gilbert	
26	Jennifer Kirch	
26	Klaus Titz	
28	Ria Dübbers	97
28	Wolfgang Wacke	
29	Claudia Schäfers	
31	Astrid Hegger	

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

HEINRICH HEINE UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Das Universitätstumorzentrum Düsseldorf

Persönliches Engagement und moderne Technik im Kampf gegen den Krebs

Organkrebszentren am UTZ: Brustzentrum • Darmzentrum • Endokrines Tumorzentrum Genitalkrebszentrum • Hämatologische Systemerkrankungen • Hauttumorzentrum Kopf-Hals-Tumorzentrum • Leberzentrum • Pankreaszentrum • Prostatakarzinomzentrum

Europäische Spitzentechnologie in der Radioonkologie: NOVALIS® STx System

Erforschung neuester Therapieansätze Mehr als 120 offene klinische Studien

Onkologische Fort- und Weiterbildung Düsseldorf School of Oncology

UTZ Universitätstumorzentrum Düsseldorf
Comprehensive Cancer Center

DKG KREBSGESELLSCHAFT Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

Moorenstraße 5 • 40225 Düsseldorf • Tel: 0211 81-08200 • www.uniklinik-duesseldorf.de/UTZ