



Der RCGD überreicht der Krebsgesellschaft NRW den Erlös der Benefizregatta
Düsseldorf am Ruder 2016



31.3.2017
 Nr. 290

**RUDERCLUBGERMANIA
 DÜSSELDORF1904**

Informationen

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)
Stadtsparkasse 10158046 (BLZ 300 501 10)

IBAN: DE83 3601 0043 0164 2974 36

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 BREITENSSPORT

Sven Winkhardt, Tel. 0160-555 9243

SCHATZMEISTER

Jörg Kreuels, Tel. 0211-305560

CLUBVERTRETUNG

HAUSWART

Jörg Kreuels (kommissarisch)

RUDERWART

Stefan Ott, Tel. 0160-91212090

JUGENDWART

Aaron Crux Tel. 0151-22464798

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

Ulla Fischer Tel. 0157-52819930

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 Tel. 0177-4319830

Fritz Schmack Tel. 0151-61112460

Tom Kurbjuhn (in Ausbildung)

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

RCGD im Hongkong TV

Überraschungen kommen bekanntlich ohne Vorwarnung wie Blitz aus heiterem Himmel. Dann muss man schnell reagieren. An einem Dienstagabend Mitte Januar ruft Günter Schroers an und fragt: „Kannst Du morgen früh um 7 Uhr zum Club kommen, wir kriegen Besuch aus China. Die wollen rudern - mehr ist nicht bekannt. Du musst helfen“. Wir einigen uns auf 8 Uhr und ich sage zu.

Es ist noch dunkel, aber tatsächlich erscheinen fünf Chinesen in Begleitung von zwei englischen Mädchen, eine davon Katherine, sie rudert bei Günter im Hafen und kennt die Chinesen über ihren Job. Nach einigem Hin und Her klärt sich die Lage: drei der Chinesen sind das Kamerateam, ein Mädchen ist die Aufnahmeleiterin und eine weitere ist eine Schauspielerin, die ins Boot steigen und rudern soll. Aha, also eine Produktion fürs Fernsehen, oder? Genau, und zwar unter dem Titel: *The Holiday Exchange*. Eine Reality Show für einen Hongkonger Privatsender. Davon gibt es 18 allein in Hongkong!

Die Schauspielerin nennt sich Vivien, ist 1,55 m gross und wiegt geschätzt unter 40 kg. Ein zierliches Persönchen, aber zäh und sehr agiert.

Günter setzt sie auf ein Ergo und bringt ihr 10 Minuten lang die Geheimnisse des Ruderns bei. Vivien stellt sich recht geschickt dabei an. Danach ab in den Medenhafen, die Temperatur liegt inzwischen bei komfortablen 0 Grad. Vivien will Skiff fahren, nicht nur so tun als ob, sondern richtig. Au weia, wir haben Bedenken.



Vivien insistiert und Günter entscheidet: OK, sie darf auf's Wasser, aber er hält sie am Skull fest und lässt sie keinesfalls los.

Wir zeigen ihr, wie man ein Skiff trägt und sie bricht fast zusammen - sooo schwer! Das Kamerateam spielt mit und filmt sie so, dass man uns Männer nicht sieht, denn das Boot tragen wir vorne und hinten. Auf dem Steg zittert Vivien bereits am ganzen Leib vor Kälte, schafft das Einsteigen aber, wird nur ein wenig panisch vor Angst. Reinfallen will sie keinesfalls. Das Team dreht mit zwei Kameras und Drohne und macht Fotos. Dann zurück an Land und ab in die Bootshalle (da sind schon 3 Grad!), Umziehen und erst mal eine Zigarette anstecken. Wir glauben es nicht. Danach grosse Freude bei allen, es ist geschafft - nix passiert. Im April soll das Abenteuer auf Sendung gehen. Eines ist klar: als Zuschauer wird man im TV hinter Licht geführt und wir wissen jetzt wie.

Katherine wird demnächst in Hongkong richtig rudern, wenn das Video zuende gedreht ist und aus dem Abenteuer in der Kälte eine echte Story geworden ist. Bis dahin wird aber nichts verraten.

RB

Erster Düsseldorfer Ruderball

4. Februar 2017



Die Diskussion ging um Kaiser's Bart, ob es nun der erste gemeinsame war oder nicht - egal. Mitglieder und Gäste aus RCGD und DRV trafen sich zu einem festlichen Ball im Airport-Hotel van der Valk mit Gala-Diner und ausreichend Gelegenheit das Tanzbein zu schwingen. Die beiden Vorsitzenden, Melanie Lack und Marianne Imhoff-Minnerop, begrüßten 140 Gäste zu einem rauschenden Fest, das von Teams beider Vereine hervorragend geplant und vorbereitet war.

Ruderer in festlicher Kleidung - ein Genuss für jedes Auge. Der Sektempfang lockerte die Stimmung auf und bei den vielen bekannten Gesichtern aus beiden Vereinen gab es schnell Kontakt in alle Richtungen. Das Ambiente des Hotels, hervorragendes Essen und sehr guter Service waren beste Voraussetzungen für einen gelungenen Abend. Und so kam es denn auch, dass die Tanzfläche bis in den frühen Morgen stets gefüllt war, die Stimmung steigerte sich im Lauf der Nacht, so dass selbst unsere stark vertretenen Jugendlichen durchhielten, viele davon bis zum Schluss.



Wenn es darum geht, Grüppchen miteinander zu vermischen und neue Leute zu erleben, die man sonst nur oberflächlich kennt, ist ein festlicher Ball eine tolle Sache. Allein deswegen wäre eine ähnliche Gelegenheit in Zukunft sehr wünschenswert.

Allen Organisatoren ein herzliches Dankeschön!

RB





Neujahrsempfang

Alle Jahre wieder ... und trotzdem aktuell, denn bei Ehrungen kommen immer wieder neue Dinge ans Licht, die man zumindest so noch nicht kannte. 2017 führte Manfred Blasczyk in Abwesenheit von Melanie Lack durch den Tag und präsentierte Jubilare

Für ihre 60-jährige Mitgliedschaft bekam **Afra Blaesy** (geb. Brink) die Goldene Ehrennadel des DRV. Ihrem Laudator Klaus Ginsberg war noch die Brink-Dynastie früherer Zeiten bekannt, die bis „Brink VIII“ durchnummeriert war, was die Unterscheidung erheblich erleichtert hat.

Im Haus Brink haben etliche Germanen ihre Jugend verbracht; besonders die Karnevalsfeste in der völlig überfüllten Wohnung liessen Mutter Ruth Brink oft um die Statik des Hauses fürchten. Obwohl Afra seit Jahrzehnten ausserhalb Düsseldorfs lebt, steht für sie felsenfest: *einmal Germane - immer Germane!*

Gudrun Schroers ist seit 50 Jahren Mitglied. Für Laudatorin Gisela Kloeters war klar, dass für Gudrun wegen Günter und der drei rundernden Kinder ein Leben ohne den Club völlig undenkbar

war. In jungen Jahren der Disziplin „Stilru-

sowie verdiente Mitglieder, deren Laudatoren aus ihren Erinnerungen über gemeinsame Erlebnisse berichteten, die selbst die Geehrten schon vergessen hatten. Eigentlich kein Wunder nach teils über einem halben Jahrhundert, aber für so manchen jüngeren Germanen eine neue Erfahrung.





phan 30 Jahre später: „Danke, Hermann!“ Hermann gehört mittlerweile zu den Eckpfeilern des Clubs mit einer Vielzahl von sichtbaren und unsichtbaren Beiträgen, die den gesamten Bereich des Breitensports abdecken. Egal, ob Ruderwart, Wanderruderwart, Fahrtenleiter, beim Marathon, als Web-

Administator, usw., Hermann war im Club nie arbeitslos.

Sein Motto in all diesen Jobs war immer: „Improvisation ist die höchste Form der Organisation“.

Adern“ verfallen, konnte sie in allen Fragen unseres Sports immer kompetent mitreden.

Auch **Hannelore Ginsberg** ist 50 Jahre im RCGD und war während diese Zeit in etlichen Funktionen und Ämtern aktiv, z.B. als Damenwartin, Schriftführerin und Ältestenrätin, erinnert sich Rita Lehacker als Laudatorin. Die Freundschaft mit „unseren Iren“ aus Fermoy hat Hannelore anlässlich einer Wanderfahrt auf dem Shannon mit begründet, diese Freundschaft dauert nun schon ein halbes Leben lang.

Dritter im Bunde der 50-jährigen Julilare ist **Hermann Höck**, dessen Laudator Stephan Mölle jetzt endlich dazu kam, sich bei Hermann dafür zu bedanken, dass er als Fahrtenleiter den jungen Stephan auf seine erste Wanderfahrt mitgenommen hat. Hermann damals: „Du solltest froh sein“, Ste-





Heidrun Just erinnerte bei der Ehrung von **Gerd Bessin** für 40 Jahre RCGD-Mitgliedschaft an die Zeit, als Gemischtrudern (Männlein und Weiblein) strengstens verboten, weil unzüchtig, war und Gerd prompt dagegen verstieß, was umgehend einen Eintrag im Fahrtenbuch nach sich zog! Das war damals wie ein Punkt in Flensburg heute. Gerd hatte viel Spass an Wanderfahrten und Kind- und Kegel-Touren, aber auch bei der Hilfe in der Ausbildung von Anfängern und in der Zeit als Bootswart.

Auch **Hans-Jürgen Vollmar** hat die 40 Jahre im Ruderclub erreicht, für seinen Laudator Uwe Gerke war die gemeinsame Zeit bei der Ausrichtung der Wedau-Regatten und Weltmeisterschaften unvergesslich, wo Hans-Jürgen den „Full-Service“-Helfereinsatz verantwortete, was bei einer solchen Mammutveranstaltung kein Kinderspiel war.



Jutta Fischer, Norbert Richter und Volker Schmaltz sind seit 25 Jahren im Club.

Jutta als Nicht-Ruderin hat sich über viele Jahre beim BusBegleitservice der Osterwanderfahrten verdient gemacht und war unverzichtbare Assistentin von Nikolaus Udo, wenn der wieder mal sein Kostüm vermisste (mittlerweile gibt es zwei).

Norbert hat sich seinen Ruf als „Quälix“ redlich verdient, wenn er seit Jahren montags im Winterhalbjahr einer Gruppe unverbesserlicher Masochisten schweisstreibende Körperverrenkungen abverlangt, die diese zwar laut klagend, aber dennoch tapfer mitmachend, verrichten. Lebhafter Applaus der Geschundenen ist ihm am Schluss dennoch jedes Mal sicher.



Anmerkung eines langjährigen Clubmitglieds am Neujahrsempfang, das seine Ehrennadeln vergessen hatte:

„Ich trage keine Ehrennadeln. Ich muss nicht von meinem Gesicht ablenken...“





Im zweiten Teil der Veranstaltung bedankte sich Kathrin Schmack bei **Alica Krüger** und **Jan Milles**, die aus beruflichen Gründen nicht mehr als Trainer zur Verfügung stehen können. Von beiden wünschen wir uns, dass sie uns in anderen Tätigkeiten auch in Zukunft begleiten werden.

Danach gab es noch den Hinweis, dass Steuerfrau **Anna Dames** nicht nur bei den Deutschen Meisterschaften in Krefeld siegreich war, sondern darüber hinaus bei der Juniorenregatta im Ruder-Mekka Henley auf der Themse als erstes weibliches Clubmitglied einen Sieg errungen hat und beim Coastal Rowing in Monaco dabei war. Holla, bahnt sich hier eine internationale Karriere an?



Zum Schluss ging noch ein Dankeschön an das unermüdliche Werkstattteam mit **Jürgen Kroneberg, Wolfgang Wacke, Horst Lange** und den nicht anwesenden **Bernd Hoffmann** und **Engelbert Hohn**. Trotz laufender Ermahnung zum pfleglichen Umgang mit Booten und Material gibt es immer wieder Reparaturen, die teils über Nacht zu erledigen sind.



Dann wird eben zumindest eine Spätschicht eingelegt.

Für **Heidi Beeckmann** gab es einen Blumenstrauss für ganzjährige Dekoarbeit bei jeglichen Festen und Veranstaltungen und für **Kurt Nellesen** ein Geschenk für die Organisation bei der Benefizregatta Düsseldorf am Ruder.



RB



Defi Anwendung

Jetzt hat es geklappt. An einem Mittwoch im Januar führte Dr. Annette Bürger, Kardiologin und Intensivmedizinerin, einer grösseren Gruppe im praktischen Versuch vor, was im Notfall zu tun ist, wenn ein Mensch kollabiert und nicht mehr ansprechbar ist. Auch die Funktion des Defibrillators wurde vorgeführt, wobei das Gerät wirklich sehr einfach zu bedienen ist, da es selbsttätig Anweisungen gibt.

Erste „Patienten“ waren zwei Puppen, die durch sehr kräftiges, schnelles Drücken (100 Mal pro Minute!!) auf das Brustbein, wiederbelebt werden sollten. Der Test ging reihum, fast jeder wollte „Retter“ sein. Leider blieben beide leblos.

Dann stellte sich Stephan Ott zur Verfügung, um das Anlegen der Defi-Elektroden am Körper zu demonstrieren. Kommentar der Defi-Stimme: „Kein Einsatz nötig“. Tatsächlich, das Gerät funktioniert, Stephan ist ja schliesslich auch gesund.

Im Ernstfall sollte man unbedingt den nebenstehenden Empfehlungen folgen.

RB



Die Devise lautet:

Prüfen, rufen, drücken !

1. Prüfen

Bewusstsein, Atmung und Kreislauf
> beim Fehlen:

2. Rufen

Notruf absetzen und

professionelle Hilfe holen: Tel. 112

3. Drücken

Parallel dazu und umgehend mit der Herzdruckmassage beginnen. Frequenz: 100 Mal pro Minute auf die Mitte des Brustkorbs

4. Defibrillator holen und die Klebeelektroden auf den Brustkorb kleben

> **Sprachanweisungen befolgen**

5. Herzdruckmassage fortsetzen bis der Notarzt da ist



... und so geht's im Notfall

Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht, sind drei Dinge wichtig:

1. PRÜFEN

- ♥ Sprechen Sie die Person an:
„Hören Sie mich?“
- ♥ Schütteln Sie an den Schultern:
Keine Reaktion?
- ♥ Achten Sie auf die Atmung:
Keine Atmung oder keine normale
Atmung (Schnappatmung)?

2. RUFEN

- ♥ Rufen Sie **112** an. Oder veranlassen
Sie eine andere Person zum Notruf

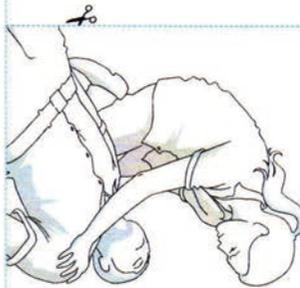
3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell. Beginnen
Sie sofort mit der Herzdruckmassage:

- ♥ Machen Sie den Brustkorb frei
- ♥ Legen Sie den Ballen Ihrer Hand
auf die Mitte der Brust, den Ballen
Ihrer anderen Hand darüber
- ♥ Verschränken Sie die Finger. Halten
Sie die Arme gerade und gehen Sie
senkrecht mit den Schultern über den
Druckpunkt, so können Sie viel Kraft
ausüben
- ♥ Drücken Sie das Brustbein **5 – 6 cm**
nach unten
- ♥ Drücken Sie **100- bis 120-mal pro Minute**
- ♥ Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft
- ♥ Geschulte Helfer sollen die
Mund-zu-Mund-Beatmungen im
Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen
zu 2 Beatmungen durchführen

FÜR DEN NOTFALL ZUR HAND

Merkhilfe: Einfach ausschneiden, zweimal falten
und für den Notfall einstecken.



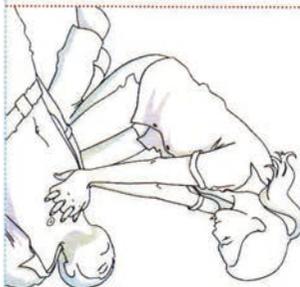
1. PRÜFEN

Keine Reaktion? Keine oder
keine normale Atmung?



2. RUFEN

Rufen Sie **112** an.
Oder veranlassen Sie eine
andere Person zum Notruf.



3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell
in der Mitte des Brustkorbs:
mind. 100 x pro Minute.
Hören Sie nicht auf, bis Hilfe
eintrifft.

5 Germanen im Finale der Deutschen Ergo-Meisterschaften

Bei den Deutschen Ruderergometer-Meisterschaften in Essen-Kettwig qualifizierten sich drei Germanen für das Finale, zwei Teilnehmer (Masters) vom Ruderclub Germania Düsseldorf waren aufgrund der wenigen Meldungen bereits im Finale gesetzt.

Leonie Menzel (1999) fuhr bei den A-Juniorinnen (23 Starterinnen) mit 7:15,1 min über die 2000 Meter die schnellste Vorlaufzeit, ihre persönliche Bestzeit verpasste sie jedoch. Im Finale war sie lange an der Spitze dran, konnte auf den letzten Metern jedoch nicht mehr mithalten und kam auf Platz vier ins Ziel. Immerhin zeigte sie nochmal den Mut und zeigte sich der Konkurrenz, auch wenn der Bestzeitversuch aus dem Vorlauf natürlich für das Finale schwächte. Leistungssportvorsitzende Kathrin Schmack lobte die Leistung und merkte an, dass es für einen Bestwert auf dem Niveau Nationalmannschaft schließlich schwer sei und sie zumindest gezeigt hat, was sie drauf hat,

wenn auch ohne persönlichen Bestwert. Im ersten Jahr der A-Juniorinnen belegte **Paula Rixgens** (2000) den 23. Platz.

U19-Leichtgewicht **Maja Gunz** (2000) erkämpfte sich von den 15 Starterinnen auf den letzten Metern im Vorlauf den Finalplatz. Sie konnte im Endlauf sogar noch zwei Ruderinnen hinter sich lassen und wurde in der Zeit von 8:11,15 min insgesamt Achte. „Sie hat sich sehr gut präsentiert“, freute sich Kathrin Schmack.

Ebenso konnte sich **Steven Tischer** für einen der zehn Finalplätze qualifizieren. Von 13 Startern der Altersklasse 19-29 Jahre kam er im Vorlauf auf den neunten Platz, sein Zweierpartner **Aaron Crux** verpasste den Endlauf. In Finale belegte Steven Tischer den zehnten Platz (6:37,0 min). Die Wiederholung der Vorlaufzeit mit 6:28,5 min hätte ihm den siebten Finalplatz erbracht.



Bei den Masters fehlte **Bernhard Sinzig** schlichtweg die Konkurrenz über 1000 Meter in der Altersklasse 55-59 Jahre. Somit kann er sich Deutscher Meister nennen, er weiß aber selbstverständlich wie das zu „bewerten“ ist. Die Goldmedaille wird ihn dennoch für weitere Regatten im Masterbereich motivieren. Zudem freu-

te er sich, dass er in der jüngeren Altersklasse 50-54 Jahre immerhin die Bronzemedaille gewonnen hätte. Zwei Gegner hätte er dort hinter sich gelassen. Dass er die vorgenommene Zeit von 3:20 min nicht unterbieten konnte, ärgerte ihn nicht wirklich: „Ich hätte mit Konkurrenz wie im letzten Jahr sicherlich mehr aus mir herausgeholt“.

Er war zumindest schneller als Achim Manz-Bothe (60-64) und schmünzelt bei der Aussage – er sei schließlich auch fünf Jahre jünger. Achim Manz-Bothe hat ihn aber wiederum ermuntert, einmal am Langstreckenrennen in Starnberg teilzunehmen. Bernhard Sinzig wird also weiterhin motiviert trainieren und hofft auf aufbauende Gegner beim nächsten Wettkampf.

In der Altersklasse 30-39 belegte **Andreas Grund** über die 1000 Meter den fünften Platz. Hier war starke Konkurrenz am Start. U.a. mit Thorsten Engelmann aus Berlin, Achter-Weltmeister von 2006, der in Kettwig DM-Silber gewann. Deutscher Ruderergometermeister wurde Christian

Sieling vom Hamburger Bundesliga-Achter (Allemania).

U19 (2000 m)

Marco Krstic (2000) aus dem jüngeren Jahrgang kam nicht recht ins Rennen rein und belegte Platz 41.

U17 (1500 m)

Katharina Hallay (2002) und **Catharina Dahmen** (2002) hatten bei den U17-Junioren mit großer Konkurrenz zu tun. Sie belegten von 35 Starterinnen, beide als jüngerer Jahrgang, die Plätze 16 und 29.

Maren Derlien



Wintersport à la RC Germanania

Es muss nicht immer Schnee und Eis sein wenn man Wintersport treiben will, auch im Saal kann man sich fit halten, sogar bei fetziger Musik. Die vom Club angebotenen Kurse unter der Leitung erfahrener Teamleiter erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind seit Jahren stark frequentiert. Eine Stunde Ergometer-Fahren oder im Hantelkeller bei wechselnder Belastung bringt den Body auf Touren und der Schweiß fliesst. Schneemangel, Blitzeis, Verkehrsstress? In Kappes-Hamm kein Problem. Gipsbein auch nicht. Unser Club ist bestens ausgestattet für sechs Monate Wintersport, und das auch noch kostengünstig.





Unsere umfassende Ausstattung mit Ergometern und allen modernen Geräten zum Krafttraining kann jeden Vergleich mit professionellen Fitness-Studios aufnehmen. Die Kurse richten sich an Mitglieder aller Altersklassen.



Über Essen-Kettwig nach Starnberg

„Etwas vom Wichtigsten für jede Person ist es, stets ein Ziel zu haben.

Egal was, wo und warum. Teilweise wird man es nie erreichen, das ist absolut egal. Wichtig ist aber, dass man alles daran setzt, es zu versuchen.“ (Dani Arnold, Bergsteiger)

I. Ergocup Essen-Kettwig

Ende Januar: Wir fahren uns warm. Achim Manz-Bothe, den ich von diversen Ergo-wettkämpfen kenne, sitzt neben mir und stellt fest, dass die vor uns liegenden 1.000 m eigentlich keine „richtige“ Herausforderung seien. Ich hingegen denke mit blankem Entsetzen an das letzte Jahr,



als ich nach 500 m aufgeben wollte und nur mit äußerster Mühe und am Ende meiner Kraft das Rennen zu Ende brachte. Auch weil Jens mich entschlossen und eindringlich motivierte, doch bitte durchzuhalten.

Achim hingegen schwärmt von der Deutschen Ergomeisterschaft in Starnberg. Ein 30 Minuten Rennen auf dem Ergo, das wäre der ultimative Kick. Um Gottes willen, ohne mich sage ich. Es geht endlich los. Der Adrenalinkick des Wettkampfes ist auf dem Weg, sich in unseren Köpfen und Körpern auszubreiten.

Nach dem Rennen lässt Achim nicht locker und fängt wieder von Starnberg an. Ich will sofort und endgültig absagen, denke aber an meinen Sohn Leonhard, dessen Studienzzeit in München bald zu Ende ist und den ich endlich einmal besuchen könnte. Ich überlegte.

II. Trainingsplan + Anmeldung

Nach elf Tagen Trainingspause wegen einer Seitenstrangangina fange ich langsam wieder mit dem Training an. Werden die drei Wochen bis zum Wettkampf in Starnberg reichen, um wieder fit zu werden? Ich spreche mit Günter über mein Vorhaben. Ich sehe den Trainingsplan, woraufhin mich jähes Entsetzen überflutet. Das ist der Trainingsplan für Leonie oder Maja, aber doch nicht für mich! Zuviel, schaffe ich nicht. Andererseits: Die Zeit drängt, was soll's. Ende Februar ist dann Generalprobe: 8.000 m Ergo unter Volldampf. Leider erreiche ich das Ergebnis vom Dezember nicht ganz. Dennoch melde ich mich jetzt endlich an.

III. Anreise

Am 3. März geht es los über München nach Bogenhausen, wo mich mein Sohn

Leonhard abholt. Danach geht es zum Italiener, wo es das typische Vorwettkämpfen gibt, allerdings waren die Teller groß und die Portionen eher übersichtlich, abgestimmt auf die Schickeria von München und nicht auf die zweier hungrierer Kerle.

IV. Wettkampftag

In Starnberg angekommen erreiche ich das „Kultur- und Tagungszentrum Schloßberghalle“. Ich treffe dort Achim und andere Strategen und irgendwann geht es zum obligatorischen Warmfahren. Ich denke an Günter, der mit schier unendlicher Geduld wieder und wieder meine vielen Unzulänglichkeiten korrigiert. Ich höre seine beruhigende Stimme und konzentriere mich auf die drei wichtigsten Dinge, die jetzt im Autopilot laufen müssen. Ich weiß, dass ich ohne Günter hier jetzt nicht sitzen würde. Danke!

Auf in die Wettkampfhalle, ich setze mich auf das Ruderergometer, diese stumme Höllenmaschine, auf der wir Blut, Schweiß und Tränen vergießen, großartige Siege und verstörende Niederlagen erleben. Kein filigranes, formschönes Rennboot, welches uns Wasser, Wind und Wellen darbietet. Kein blauer Stern auf weißem Grund. Kein Vorwärtskommen und Dahingleiten. Nein: Eine puritanische Konstruktion, welche uns auf den Platz bannt, Demut lehrt und mit dem digitalen Zahlenwerk alleine lässt, schier zur Verzweiflung treiben kann. Unerbittlich werden wir mit unserer momentanen Leistung konfrontiert. Augenblick für Augenblick, Minute um Minute. Die Maschine und ich. Sonst nichts. Pure Reduktion auf das Wesentliche. Der Kampf gegen mich selbst. Jetzt endlich das erlösende Kommando. Es geht los, die Reise beginnt. Mein Nachbar zur Rechten startet mit hoher Schlagzahl wie in einem 1.000 m Rennen, ich halte mich zurück und gehe sofort auf Streckenschlag, der sich bei höchstens

1:58 min/500 m einpendeln soll. Links neben mir sitzt Tilmann Probst vom Münchner Ruderverein, einer der besten in Deutschland. Sein Trainer schreit ihn – und damit auch mich – kontinuierlich an: 1:52, 1:52, 1:52!!! Es ist erstaunlich, wie lange, ausdauernd und laut dieser Mensch eine Zahlenfolge wiederholen kann. Klasse auch für mich, wo ich bereits mit 1:58 zu kämpfen habe.

Der trockene Mund macht mich wahnsinnig, aber jetzt denke ich an meinen großartigen sportlichen Mentor Martin: „Alter Mann, drei Dinge zum Überleben: 1. Konzentriert Atmen. 2. Der größte Gegner bist du selbst. 3. Kämpfe!“ So soll es sein, also beiße ich – wie alle anderen auch – die Zähne zusammen. Irgendwann wird es mit dem trockenen Mund besser und dann kommt der übliche Kampf, der Widerstand gegen das Ermüden, das Auflehnen gegen die Erschöpfung, das Durchhalten bis zum Ende.

Der Schreihals links mit seinen 1:52 ist immer noch da, aber auch Tilmann muss jetzt kämpfen. Mein rechter Nachbar ist eingebrochen, ich habe Mühe die 2:00 zu halten. Die Zeit, die uns so oft enteilt, steht jetzt nahezu still. Sekunden dehnen sich in Trägheit, Minuten erfahren einen ganz neuen Horizont.

Irgendwann dann doch: Noch zwei Minuten, das Ende naht. Alles raus und hoch mit der Schlagzahl. Es ist geschafft. Jetzt erst einmal etwas trinken und runter vom Ergo. Achim ist auch völlig fertig. Ich bin total heiser und bringe kein Wort mehr heraus.

Ich fahre zum Abkühlen Fahrradergo, das Ruderergometer kann mir für heute gestohlen bleiben. Nachdem wir wieder zu Atem gekommen sind, geht es zur Wand der Wahrheit: Die Ergebnislisten warten schon auf uns. Ich sehe die von mir zu-

rückgelegte Distanz, 7652 m: Ein Schlag ins Gesicht. Viel schlechter als bei der Generalprobe eine Woche zuvor. Das kann doch nicht wahr sein. Immerhin, den fünfplatzierten Italiener Andrea Guerra lasse ich mit gut 100 m hinter mir ebenso wie viele weitere Mitstreiter.

Der nüchterne Blick auf die Ergebnisse zeigt, dass alle deutlich schlechter als üblich waren. Insoweit passt die Platzierung: Vierter von Zwölf. Die beiden Ersten, die sonst immer über 8.000 m schaffen, haben diese Marke heute nicht erreichen können. Auch Achim liegt über 200 m unter seinem Bestwert und ist untröstlich. Dennoch erringt er in seiner Alterskategorie einen großartigen zweiten Platz – Glückwunsch!

VI. Heimreise

Ich weiß, dass ich nicht mehr nach Starnberg zurückkehren werde und bin heilfroh, dass es vorbei ist. Ich denke an Leonhard, dessen Zeit in München schon sehr bald zu Ende sein wird. Ich bin froh, dort gewesen zu sein.

Sonntag will ich aufs Wasser, die Sonne scheint. Nach dem vielen Ergotraining wartet jetzt der Frühling mit samtener Luft und lauer Brise auf uns: Endlich wieder raus aufs Wasser. Tatsächlich sind meine Beine schwer und mein Kopf leer. Ich fahre lieber mit dem Fahrrad zum Bäcker in die Altstadt und kaufe reichlich ein. Der Käsekuchen von dort ist unschlagbar lecker.

Ich sinniere, dass auch kurze Reisen intensive Erlebnisse bieten können und nehme mein Handy in die Hand: Nur noch einmal kurz die Ergebnisse von Starnberg ansehen.

*"Es lohnt sich immer, auf den Berg zu gehen. Leute die auf Berge steigen, widerspiegeln Sonnenlicht. Solche die im Tale bleiben, verstehen ihre Sprache nicht." (Dr. Sebastian Haag) *23. Mai 1978 in München † 24. September 2014 Shishapangma in Tibet*

Bernhard Sinzig





AUF ZU NEUEN UFFERN

NEUES DESIGN IM
COURTYARD BY MARRIOTT® DÜSSELDORF HAFEN
AB SEPTEMBER 2016

133 voll ausgestattete Gästezimmer & 6 Studio Suiten in modernem
und zeitlosem Design | Heller und offener Veranstaltungsbereich
mit atemberaubendem Blick auf den Medienhafen | Julian's bar & restaurant |
„Go Relax“ Fitness- und Saunabereich

DRV-Trainingslager in Portugal

Hallo zusammen,

Wie versprochen melden wir uns wieder nach unserem nächsten großen Ruderereignis.

Wir sitzen gerade im Bus und fahren Richtung Lissabon Flughafen. Hinter uns liegen zwei Wochen harte Arbeit in Portugal. Zusammen mit dem kompletten perspektiven U23 und A- National Team für das kommende Jahr sind wir an den Lago Azul gefahren um als komplette Mannschaft den nächsten großen Baustein für die Saison zu legen. In den letzten Jahren sind wir immer über Neujahr ins italienische Saubaudia gefahren, haben aber die nacholympische Saison genutzt um ein neues Trainingsrevier auszuprobieren.

In Lago Azul haben wir riesige 3-Zimmer Appartements für jeweils zwei Leute, Ei-

nen 40km langen Stausee und rundum Sonnenschein vorgefunden. Gerade die Sonne hat uns geholfen die rund 500km Rudern, etliche Gymnastik-, Kraft- und Fußball Einheiten abzuarbeiten.

Aus dem Trainingslager kommen wir nun braun gebrannt aber vor allem fit, vorbereitet für die Saison und das auch jeweils mit neuen Zweier Partnern. Beide, Anton und ich, haben über die zwei Wochen in Portugal einen neuen Partner zugeteilt bekommen. So kurz vor den nationalen Ausscheidungen noch den Partner zu wechseln ist recht ungewöhnlich, gerade weil wir beide extrem schnell unterwegs waren. Der Wechsel hat bei uns beiden aber schon, nach so kurzer Eingewöhnungszeit, Früchte getragen. Bei Anton hat sich die neue Kombination durch eine Verletzung ergeben und meine Kombination war nach nun gut zwei Jahren tech-





nisch einfach festgefahren. Ein Wechsel bringt oft für neue Frische und anderen Fokus mit sich.

In den nächsten zwei Wochen stehen noch einige Stufentest und Vorbelastungen auf dem Plan bevor es dann nach Leipzig geht um dort den so wichtigen Ergotest abzuliefern der dieses Jahr noch

mehr als in den Vorjahren zur Selektion hinzu gezogen wird. Wir fühlen und beide bereit und gewappnet für die anstehenden Aufgaben.

Wir melden uns schon sehr bald wieder ...
liebe Grüße

Anton & Daniel



Mächtig stolz - Anton mit seinem Zweier o.Stm. im Trainingslager in Portugal

RCGD überreicht €17.500 Scheck an die Krebsgesellschaft NRW

Die Benefiz-Regatta ist eine gemeinsame Aktion von Düsseldorf am Ruder e.V. und Germania Düsseldorf 1904 e.V. zur Unterstützung der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Die Veranstaltung, an der 60 Teams teilgenommen haben, brachte einen Erlös von 17.500,- Euro ein. Der Scheck wurde nun von Vertretern des Ruderclubs Germania Düsseldorf an die Krebsgesellschaft NRW übergeben. „Wir freuen uns, dass wir die Arbeit der Krebsgesellschaft mit diesem Betrag so tatkräftig unterstützen können“, so die Vorsitzende des Ruderclubs Melanie Lack. Aus dem Vorstand Düsseldorf am Ruder e.V., nahmen die Vorstandsmitglieder Cornelia Burger, Albrecht Müller und Kurt Nellessen an der

Übergabe im Clubhaus der Germania teil. Von Seiten der Germania war noch Alica Krüger vor Ort, die den umfangreichen Einsatz der Jugendabteilung koordinierte, und einige Mitglieder der Jugendabteilung.

Margret Schrader, Geschäftsführerin der Krebsgesellschaft NRW, bedankte sich mit herzlichen Worten für die Unterstützung. Mit dem Erlös der Regatta sollen Projekte der Krebsgesellschaft NRW gefördert werden. Die Krebsgesellschaft in vielen Bereichen aktiv. Zum Beispiel in Kitas und Schulen, um im Rahmen der Hautkrebsprävention gezielt früh anzusetzen und den Schutz junger Haut ins Bewusstsein zu rücken. Für Betriebe bietet die Krebsgesellschaft NRW spezielle Schulungsangebote zur Darm-, Haut- und



Blasenkrebsprävention sowie zur Brustkrebsfrüherkennung an. Mit Blick auf die Versorgung von Krebspatienten macht sich die Gesellschaft auch für Behandlungsqualität und psychosoziale Krebsberatung stark. Als Anlaufstelle und Lotse im Gesundheitswesen bietet sie verlässliche Informationen. Erkrankte und Angehörige erfahren fachkundige psychosoziale Erstberatung im Rahmen einer Telefonsprechstunde. Für Düsseldorf und Umgebung steht Ratsuchenden eine ambulante psychosoziale Krebsberatungsstelle zur Verfügung.

Die Vorbereitungen für die dritte Benefiz-Regatta „Düsseldorf am Ruder für Menschen mit Krebs“ am 2. September 2017

sind in vollem Gange. Doch jetzt ging es noch einmal um die Veranstaltung, die im vorigen Jahr mit viel Erfolg durchgeführt wurde. Und mit viel Engagement unter anderem von Kliniken, Krankenkassen, Firmen, Privatpersonen, Familien.

„Düsseldorf am Ruder“ erobert am 2. September erneut den Medienhafen

Der Termin ist gesetzt und die Vorfreude groß. Anfang Mai ist das Anmeldeportal über die Website für alle Ruderwilligen freigeschaltet. Weiterhin werden Unterstützer und Sponsoren gesucht.

Maren Derlien

Weitere Informationen und Ansprechpartner:

 **Krebsgesellschaft**
Nordrhein-Westfalen e.V.

Dinah Oelschläger
Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Tel.: 02 11 / 15 76 09 92
oelschlaeger@krebbsgesellschaft-nrw.de



Düsseldorf am Ruder  e.V.

Kurt Nellessen
Düsseldorf am Ruder e.V.
Tel.: 0176 / 92 29 30 22
nellessen@duesseldorf-am-ruder.de

Langstreckentest bei Wind und Regen

Der alljährliche Langstreckentest des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes hat es immer in sich. Sechs Kilometer langes Kämpfen, Durchhalten, sogar auch Sprinten. Dieses Mal ging es für die Athleten vom Ruderclub Germania Düsseldorf auf dem Rhein-Herne-Kanal in Oberhausen aber nicht nur gegen die zahlreichen Gegner, sondern auch um das Bestehen gegen Wind und Regen. Für 14-16-jährige Ruderer (2001/2002) ist das durchaus eine große Herausforderung. Im Kinderbereich sind noch deutlich kürzere Strecken gefordert.

Für **Levi Körber** und **Nikolaus Franz** ging es im U17-Leichtgewichtsdoppelzweier (11 Boote) auf die Strecke. Nach 27:04 min kamen die Beiden ins Ziel und konnten damit den vierten Platz hinter Teams aus Honnef, Hannover und Essen belegen, mit deutlichem Vorsprung von 23 Sekunden zum Fünftplatzierten Team aus Essen. „Wir hatten uns sogar mehr erhofft“, so

RC-Trainer Marc Stallberg kritisch. „Unter die ersten Drei wollten wir schon kommen. Aber insbesondere nach hinten raus hat der Gegenwind ordentlich gepfeiffen, da haben die Beiden sich schwer getan.“

Catharina Dahmen musste sich im U17-Einer (17 Boote) alleine durchbeißen und belegte mit 32:07 min Platz zwölf, **Mats Allerdig** kam im U17-Leichtgewichtseiner von 33 Booten immerhin auf Platz 24 (30:49 min). „Die Beiden U17-Neulinge beherrschen den Einer schon wirklich gut und sind auch konsequent durchgefahren“, lobte Marc Stallberg die beiden Junioren.

Im U17-Einer (36 Boote) zeigte **Maurice Krutwage** eine solide Leistung und erruderte mit einer Zeit von 30:01 min Platz 25. „Wir waren schon enttäuscht, zumal Maurice trotz einer Minute Startabstand drei Boote überholen konnte. Die gehörten im Endeffekt leider aber auch zu



den Langsamsten“, so der Trainer. Lukas Gutsche (Siegburg), der nach dem Germanen auf die Strecke ging, konnte exakt auf Distanz gehalten werden und kam ebenso nach 30:01 min ins Ziel. An den vor ihm gestarteten Finn Olshof (Hamm) fuhr der Düsseldorfener um 31 Sekunden heran.



In gut einer Woche geht es in Leipzig (01./02.04.) für die A-, U23- und U19-Ruderer auf die Langstrecke. Dort starten Ruderer aus ganz Deutschland auf dem Ruderergometer (2000 m) und im Boot (Langstreckentest 6 km), dabei ein Großteil der jeweiligen Nationalmannschaften. U.a. Nationalmannschaftsrunderin Leonie Pieper, die beiden U23-Nationalmannschaftsrunderer Anton Schulz und Daniel Tkaczick sowie die U19--Nationalmannschaftsrunderin Leonie Menzel.



Text und Fotos
Maren Derlien



Lehrgang für Rheinsteuereuleute erfolgreich absolviert



Der diesjährige Lehrgang für Rheinsteuereuleute des Nordrhein-Westfälischen Ruder-Verbands fand am 11./12. März und am 25./26. März zum fünften Mal beim Ruderclub Germania Düsseldorf statt. Insgesamt 13 Teilnehmer aus 7 Vereinen konnten den an zwei Wochenenden angesetzten Lehrgang erfolgreich absolvieren. Das modular aufgebaute Konzept des Lehrgangs sah für den ersten Tag eine intensive theoretische Schulung zu relevanten Themen wie z.B. Verkehrsre-

geln, Bootskunde, Sicherheit u.v.m. vor. Die Bedeutung der „österreichischen Flagge“ (Verbot der Durchfahrt) und weitere Binnenschifffahrtszeichen ebenso wie das besondere Fahrverhalten eines Ruderboots unter Strömungs- und Antriebsaspekten sowie weitere steuerkundliche Aspekte wurden dabei anschaulich vermittelt. Nachdem die notwendigen Grundlagen geschaffen wurden, konnten die Teilnehmer unter der Aufsicht erfahrener Obmänner und -frauen am zweiten Tag





und im Verein einzusetzen und weitere Erfahrungen zu sammeln.

Vielen Dank an die Referenten und die Obleute des RC Germania, die durch Ihre Kompetenz und ruhige Art die Themen gut vermittelt haben.

Stefan Mühl
Sporthochschule Köln

mit der praktischen Ausbildung beginnen. Bei starker Strömung mit überspülten Kribben waren die neuen Steuerleute hier gleich richtig gefordert. Einige Teilnehmer von Nicht-Rhein-Vereinen waren über die Anforderung, die der Rhein an den Steuermann stellt überrascht.



Das zweite Wochenende war komplett der Praxis vorbehalten. Bei strahlendem Sonnenschein und niedrigerem Wasserstand konnten die Teilnehmer nun auch das Umfahren der Kribben üben. Abschließend galt es bei einer praktischen und einer theoretischen Prüfung das Gelernte unter Beweis zu stellen. Für die neuen Steuerleute heißt es nun, die neue Befähigung zum verantwortlichen Führen eines Ruderbootes auf dem Rhein auch auf Wanderfahrten



Aus der Clubfamilie

Und wieder hat eine kleine Erdenbürgerin frühzeitig ihren Weg in den Club gefunden. Kein Wunder, wenn die Eltern Mitglieder sind.

Alexandra und Oliver Lorenz freuen sich riesig über die Geburt ihrer Tochter Luise Jasmin, die am 22. 1. 2017 mit einem Gewicht von 2.550 Gramm an den Start ging. Aufnahmeanträge für Rudernachwuchs liegen immer bereit. Herzlichen Glückwunsch von allen Germanen.



Zur Verstärkung unseres Trainerteams in der laufenden Saison haben wir Alfred Schimmelpfennig gewinnen können.

Alfred, 59, Ruderer seit Anfang der 90er Jahre, war lange Zeit aktiver Masters Ruderer bei Germania Frankfurt und dem Limburger Club für Wassersport und hat auch schon am Rheinmarathon teilgenommen. Er besitzt den Trainerschein B und wird Marc Stallberg ab sofort zu-

nächst für den Rest des Jahres bei der Betreuung der B-Junioren unterstützen. Viel Erfolg!

Geburtstage - die Germanen gratulieren

April

2	Jens Bordihn	
2	Paul Grant	
2	Levi Körber	
3	Rolf Schneider	65
6	Philip Lintzen	
6	Hans-Jürgen Vollmar	
7	Isabel Hohmann	
8	Klaus Methfessel	
9	Victor Bourgueil	
10	Robby Gerhardt	
10	Lydia Otto	
12	Theresa Otto	
13	Paula Rixgens	
13	Michael Schepers	
14	Reinhard Unger	
15	Klemens Huhnholz	
15	Rita Lehnacker	81
15	Arndt Selzner	
15	Reiner Windhövel	
17	Carsten Beisheim	
17	Kerstin Dahmen	50
17	Marco Krstic	
17	Leon Philipp	
19	Lukas Diederich	
19	Margrit Reinhardt	
20	Simon Leibmann	
22	Elisabeth Fijalkowski	
22	Christoph Herwald	
24	Wolfgang Brink	
24	Michael Gilsbach	
25	Florian Behrle	
27	Jörg Kreuels	
28	Helmut Sprunk	84
29	Sven Hawickhorst	
29	Ralf Kuhn	

Mai

1	Jörg Hackmann	
7	Jan Michael Ziegenbein	
9	Heidrun Just	
9	Immanuel Kalenberg	
10	Marius Gappa	
10	Bernd Mayer	
10	Martin Weiland	
11	Peter Wilbert	
12	Marcel Rittweiler	
12	Janina Schlickewei	
12	Ulrich Tödtmann	
13	Sabine Holland	
15	Bernd Orłowski	
16	Franziska Opitz	
17	Ute Könitzer	
18	Leonhard Sinzig	
19	Leonie Menzel	

19	Lukas Müller	
19	Klaus Riekemann	
20	Frank-Michael Baldus	
21	Heiko Tille	
21	Axel Ziegler	
23	Nele Dohmen	
23	Katharina Hallay	
23	Klaus Lehnacker	
26	Dirk Horn	
27	Kerstin Schüller	
30	Victoria Dahmen	
30	Jürgen Kroneberg	
30	Anton Schulz	
31	Tobias Jung	

Juni

2	Jan Milles	
5	Tanja Kaiser	
5	Uwe Schoß	
6	Jan-Gerd Doods	
6	Nico Federmann	
6	Norbert Richter	
6	Daniel Stromberg	
7	Corinna Altmann	
9	Friederike Coles	
9	Mirko Stempel	
12	Joachim Goetz	
13	Volker Goral	
14	Silke Kroneberg-Thielen	
14	Felix Otto	
15	Frank-H. Finger	
15	Heike Pluta	
15	Bernhard Sinzig	
16	Christina Hohn	
18	Hermann Höck	
20	Niklas Ludwig	
21	Jochen Riks	50
21	Werner Schoenicke	92
22	Wilhelm Hummels	
22	Michael Obst	
23	Claus Heß	84
24	Ellen Maßfelder	
24	Doris Wilbert	
25	Peter Jauch	
26	Rosemarie Busch	92
26	Anne Fügmann	
27	Gisela Kloeters	82
27	Dominik Selle	
28	Ulrich Heyse	75
28	Waltraud Krefting	
29	Johannes Grans	
30	Leonhard Crux	
30	Michaele Gincel-Reinhardt	65
30	Oliver Lorenz	



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.



Mit im Boot?

Gemeinsam können wir dafür sorgen,
dass Menschen mit Krebs Rat und Unterstützung bekommen!
dass Therapie und Forschung niemals stillstehen!
dass Früherkennung und Nachsorge das Überleben verbessern!

Ihre Spende unterstützt unsere Arbeit in NRW. Dafür sind wir dankbar.

Krebsgesellschaft NRW
Volmerswerther Straße 20
40221 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 15 76 09 90
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Spendenkonto DEUTSCHE BANK
IBAN DE86 3007 0024 0377 0377 00
BIC DEUTDE3333