



Zum zweiten Mal Düsseldorfs Sportlerin des Jahres
Leonie Menzel



31.3.2019
Nr. 298

**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
Email: 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

VORSTAND

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

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

2. STV. VORSITZENDER LEISTUNGSSPORT
Norbert Richter, Tel. 01577-6381874

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

SCHATZMEISTER
Jörg Kreuels, Tel. 0211-305560

CLUBVERTRETUNG

HAUSWART
Jörg Kreuels (kommissarisch)

RUDERWART
Sebastian de Jager, Tel. 0174-9383980

JUGENDWARTIN
Katharina Hallay
katharina.hallay@rcgermania.de

DIGITALE MEDIEN
Hermann Höck, Tel. 02161-672164

MITGLIEDERVERWALTUNG und
RESSORT MASTERSRUDERN
Sandra Beging, Tel. 0173-2722445

AKTIVENSPRECHERIN
Paula Rixgens
paula.rixgens@rcgermania.de

MITGLIEDERENTWICKLUNG
David Balmert
david.balmert@rcgermania.de

KOORDINATOR SCHULRUDERN
Martin Kammandel Tel. 0176-27502684

ÄLTESTENRAT

Christa Lange, Karin Heyse, Kurt Nellessen, Thomas Rixgens, Ralph Beeckmann

BOOTE & FAHRZEUGE
René Otto, Tel. 0211-308414

TRAINER
Marc Stallberg Tel. 0177-4319830
Alfred Schimmelpfennig Tel. 0172-7599925
Lukas Gäbler Tel. 0151-17986086
Tom Kurpjuhn Tel. 01573-2624691
Jens Bördihn Tel. 01511-1018763

PRESSESPRECHERIN
Maren Derlien, Tel. 0177-5023942

ÖKONOMIE
Udo Fischer, Tel. 02131-80497

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

ALDE BÜDELS
Detlef Schlüter, Tel. 0211-674401

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

FOTOS in dieser Ausgabe
MeinRuderbild.de, Detlev Seyb, Maren Derlien,
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

Teamgeist und Herzblut

Liebe Germanen,

Auf dem Neujahrsempfang hatte ich ja bereits einen kleinen Einblick in meine Ideen als Vorsitzende gegeben. Mir liegt neben den sportlichen Zielen ganz besonders die Stärkung unseres Clublebens und die Einbindung der Mitglieder hierzu am Herzen. Wir können zusammen sooo viel mehr erreichen. Erfreulicherweise ist die Resonanz zu diesen Ideen äusserst positiv. Konkret: Wünsche und Vorschläge aus dem Mitgliederkreis sollen in die Praxis umgesetzt werden. Eigenes Engagement ist dafür ausdrücklich erwünscht, denn wir leben vom Mitmachen!

Ganz wichtig ist dabei, dass hier kein neues Ressort geschaffen werden soll, sondern eher Eigeninitiativen von Interessierten mit Spass am Thema.

Als erste Massnahme wurde ein Arbeitskreis eingerichtet, der sich mit der Akustik in unseren Clubräumen befasst. Das Thema ist allseits bekannt und die Gruppe ist bereits aktiv.

Eine weitere Idee ist der „Clubabend Plus“, an dem 3-4 Mal pro Jahr mittwochs nach dem Rudern Referenten zu bestimmten - auch nicht-ruderischen - interessanten Themen eingeladen werden und unseren Horizont erweitern helfen. Hierzu ergehen rechtzeitig gesonderte Einladungen.

In der Vergangenheit gab es schon das Damen-, bzw. Kulturprogramm mit Besuch externer Veranstaltungen, Besichtigungen, Museen und Vorträgen, das ich sehr gerne wiederbeleben würde. Der RCGD ist mehr als nur Sport und schon Goethe wusste: *Ein bisschen Bildung ziert den Menschen.*

Interessierte aller Art - männlich und weiblich - hätten hier eine tolle Aufgabe. Freiwillige vor, wir freuen uns auf Euch. Sprecht mich an!

Umgesetzt ist schon die bessere Nutzung des kleinen Clubraums zu Zeiten, wenn der grosse Saal nicht zur Verfügung steht. Die Clubmitglieder sollen jederzeit zusammenkommen können, nach dem Training, nach der Sauna oder einfach nur so. Wir wollten zu jeder Zeit etwas zu Trinken anbieten und auch einen Snack. Also haben wir einen „Kühlschrank des Vertrauens“ im Clubraum aufgestellt, den Raum verschönert und zu unserem Wohnzimmer gemacht. Hier waren natürlich helfende Hände am Werk, und ich finde, das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Und dann noch etwas: Ich möchte gern unseren Kindern und Jugendlichen, die nicht in den Leistungssport gehen möchten, aber dennoch Freude am Rudern haben, noch mehr Möglichkeiten bieten. Wir schreiben gerade ein Konzept, es wird ein Projekt voller Action und mit tollen Programmpunkten über das Jahr verteilt. Also wieder ein Aufruf: Eltern! Ehemalige! Ruderer mit Herz für die Jugend! - meldet Euch und bringt Euch ein bei diesem schönen Projekt!

Es gibt viel zu tun, lasst es uns gemeinsam angehen. Mit Teamgeist und Herzblut machen wir unseren RC Germania noch besser und schöner.

Eure

Kathrin Schmack



Ein Gläschen in Ehren auf den Titel mit Familie und Club



Sportlerin des Jahres 2018: Leonie Menzel

Leonie wurde erneut, wie schon 2017, zu Düsseldorfs Sportlerin des Jahres gewählt. Sportler des Jahres wurde Tischtennis-Ass Timo Boll, Mannschaft des Jahres Fortuna Düsseldorf und Trainer des Jahres Friedhelm Funkel. 450 Anwesende feierten im Capitol die Sportler und Trainer, der Verein Düsseldorfer Sportpresse lud dazu ein.

In diesem Jahr ging die Wahl bei den Sportlerinnen an Leonie Menzel vor den beiden Leichtathletinnen Djamila Böhm und Jessie Maduka.

„Ein Jahr lang haben Sportler aus Düsseldorf Höchstleistungen für diese Abstimmung geliefert“, so Piet Keusen vom Verein Düsseldorfer Sportpresse. Die Entscheidung zur Nominierung lieferten die gut 100 Mitglieder des Vereins, die Wahl entschieden schließlich zu je 50 % die Mitglieder und die sportbegeisterten Düsseldorfer. „Es war ein außerordentlich erfolgreiches Jahr für den Düsseldorfer Sport“, freute sich Stadtdirektor Burkhard Hintzsche, „in diesem Jahr war es besonders schwer sich zu entscheiden.“

Nachdem Leonie die Ehrung im vorigen Jahr aufgrund eines Sturms nicht persönlich entgegen nehmen konnte, reiste sie in diesem Jahr vom Bundesstützpunkt Dortmund sicher nach Düsseldorf an, trotz Schnee. Die Veranstaltung fand zum ersten Mal im Capitol Theater statt, ein toller Rahmen für die Ehrung mit anschließenden freudigen Gesprächen bei leckerem Essen. Vorsitzende Kathrin Schmack zeigte sich sichtlich zufrieden:

„Es hätte heute jede der drei Sportlerinnen gewinnen können. Umso glücklicher und überraschter sind wir über die Wiederwahl von Leonie.“ Auch Trainer Marc Stallberg gratulierte erfreut seiner Sportlerin, die ab und zu auch in Düsseldorf zum Training vorbeischaute. „Bei ihr läuft es einfach insgesamt toll“, so der Heimtrainer.

Die Germanin trainiert weiter fleißig in Dortmund, aufgrund der Wetterlage ist das Rudern auf dem Dortmund-Ems-Kanal aber derzeit nicht möglich. Neben dem Krafttraining steht somit vor allem das Training auf dem Ruder- und Fahrradergometer an. Und das in den frühen Morgenstunden, denn die Trainingsräume sind voll, wenn das Team Deutschland-Achter da ist. Sie schmunzelt: „Da herrscht schon eine Rangordnung.“

Ihr Alltag ist eng strukturiert. Leonie studiert Biologie und muss oftmals zwei Trainingseinheiten am Tag absolvieren. „Das Studium ist schön, aber es ist schon sehr stressig mit allem. Da ist schonmal Lernen auf dem Radergometer angesagt.“ Sofern wetterbedingt möglich, wird sie im Einer von U23-Bundestrainer Thomas Afheldt trainiert, zusammen mit Laura Kampmann (Essen) steigt sie hin und wieder in den Doppelzweier. Zusammen waren sie kürzlich im Trainingslager im italienischen Sabaudia. Mitte Februar folgt ein weiteres in Mequinenza (Spanien) mit dem U23-Bereich.

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl der Sportlerin des Jahres, Leonie!

MD

Fotos: MeinRuderbild.de Maren Derlien



Neujahrsempfang mit Ovationen

Ein schöner Brauch wird zur Tradition: alle Welt lädt Mitglieder und Gäste im Januar zum Neujahrsempfang ein, zu einem Rückblick auf das alte Jahr und einem Vorausblick auf die nächsten 12 Monate. Sektempfang, allseitige Begrüssung und Smalltalk gehören zum Standard. Bei Germania ist es dazu ein stilvolles Familienfest mit Ehrungen von Mitgliedern und Jubilaren, Danksagungen und Ankündigungen besonderer Anlässe.

Die neue Vorsitzende Kathrin Schmack überrascht mit gleich zwei konkreten Ankündigungen:

1. ab sofort steht der Clubraum den Mitgliedern nach einer Vereinbarung mit Rieger Catering jeden Tag zur regelmässigen Nutzung offen. Das Clubleben wird davon profitieren.

2. das neue Programm *Clubabend+* beginnt mit einem Vortrag einer Dermatologin am 8. Mai zum Thema *Vorbeugung gegen Hautkrebs*, das speziell für uns Wassersportler von enormer Bedeutung ist. Einzelheiten zu beiden Themen folgen in Kürze.

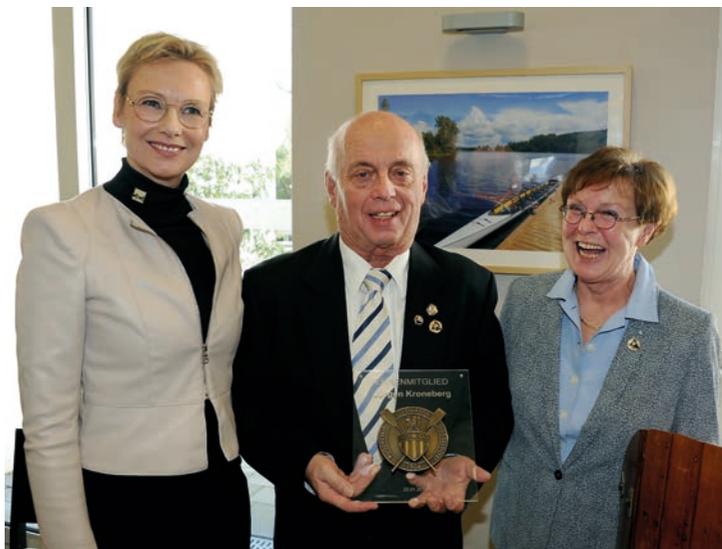


Der offizielle Teil beginnt mit Kathrin's sehr herzlicher Danksagung und Verabschiedung von **Melanie Lack**, die nach 5-jähriger Amtsführung den Vorsitz des Clubs aus beruflichen Gründen niedergelegt hatte. Zur Anerkennung ihrer Arbeit erheben sich die mehr als 130 Anwesenden zu sehr lang anhaltendem Applaus - mit *Standing Ovations* - das hatten wir noch nie. Was für ein eindrucksvolles Bild!



Gemäss Einladung zum Empfang wurden zwei neue Ehrenmitglieder offiziell vorgestellt, die bereits auf der JHV gewählt worden waren. Kurt Nellessen hielt eine launige Laudatio auf **Ralph Beeckmann** für dessen Arbeit in fast 60-jähriger Mitgliedschaft als Vorsitzender der ArGe, als Regattaleiter bei Marathon, im Ältestenrat, als Redakteur der Clubzeitung und bei diversen Veranstaltungen im Lauf der Zeit. Ehefrau **Heidi** war jeweils unverzichtbare Stütze, hatte schon vorher 10 Jahre lang die Clubzeitung redigiert und sich bei Festen und in der Verschönerung von Haus und Garten engagiert.

Als Laudatorin für **Jürgen Kroneberg** zählte Christa Lange seine vielfältigen Verdienste in über 50 Jahren Mitgliedschaft auf, angefangen von 24 Jahren als CV-Mitglied und Ruderwart, dem Bau der neuen Bootshalle, Ausstattung von Ökonomie und Küche mit Top-Einrichtung zu Spottpreisen, Gründung der WestLB-Betriebssportgruppe, Durchführung von über 100 Wanderfahrten, 20 Jahre Herrenfahrt nach Zernsdorf, sein unermüdliches Marathon Catering und seit vielen Jahren die Führung des Werkstatt-Teams, was sich in barer Münze auszahlt. Auch Jürgen wurde bis zuletzt von seiner Frau **Karin** massgeblich unterstützt.



Leider konnten unsere ältesten Jubilarinnen, **Hildegard Hinz** (104) und **Ria Dübbers** (99) aus naheliegenden Gründen ihrer Ehrung zur 80-jährigen Mitgliedschaft nicht beiwohnen, auch wenn beide dies sicherlich liebend gern getan hätten: sie waren 1938 zwei von 22 Gründerinnen der „*Frauen-Abteilung*“ des Clubs, damals gegen Widerstände der Männer, denen Frauenrudern suspekt war. Zur Verdeutlichung: Hilde war damals 24, Ria 19 Jahre alt! Lediglich die nebenstehend abgebildete Achter-Trainingsmannschaft der Männer unterstützten die Bewegung.

Ihre besten Verbündeten: die leere Kasse.



Für 60-jährige Mitgliedschaft wurden **Frank-Michael Baldu**s und **Dieter Siemens** geehrt, beides ehemalige Rennruderer unter dem damaligen Trainer Döres Cohnen, der - wie Laudator Detlef Schlüter erzählte - die beiden in Einer bzw. den *Bullenvierer* steckte, wo sie nachvollziehbar bald ihre Liebe zum Breitensport entdeckten.



Frank-H. Finger, Bernd Orlowski und **Rolf Schneider** wurden für 50-jährige Mitgliedschaft geehrt. Frank ist durch Mitgliedschaft in anderen Vereinen bereits länger im Deutschen Ruderverband, wo er viele Jahre als internationaler Schiedsrichter und in der Regelkommission tätig war. Alle drei waren Trainingsleute unter Döres Cohnen, Bernd und Rolf hat der Beruf anschliessend nach Aachen verschlagen, die Laudatoren Gerd Schneider für Bernd und Udo Fischer für Rolf zeichneten humorvoll beide Lebenswege nach.



Auf ihr 40-jähriges Clubjubiläum konnten **Michael van Geldern, Dr. Albrecht Müller, Mario Pfeil** und **Reinhard Unger** zurückblicken. Laudator Günter Schroers dankte Michael für seine vielen Jahre als Förderer der Trainingsabteilung, eine Leistung, die er generationsübergreifend noch immer erbringt und die dem Club extrem gut tut.



Für Manfred Blasczyk war Mario der Beweis, dass man auch ausserhalb der üblichen Ruderzeiten aufs Wasser gehen kann, z.B., frühmorgens vor allen anderen. Mario nahm dies zum Anlass, seinen Freund Reinhard wieder mal zum Rudern zu animieren, vielleicht auch vor der Arbeit?

Gemäss Laudator Burkhard Dahmen kennt Albrecht (Al oder Ali) als regelmässiger Ruderer nicht nur den Rhein und den Neusser Hafen, sondern etliche Germanen sogar *von innen*, denen er berufsbedingt über Wehwehchen weghilft.





Als 25-jährige Jubilare waren **Andreas-Niclas Förster**, **Michael Priest** und **Thomas Römer** genannt. Letzterer war leider nicht anwesend, die beiden anderen wurden eingeladen, das Clubleben verstärkt wahrzunehmen und speziell in der wärmeren Jahreszeit zum Rudern zu kommen.



Zum Abschluss bedankte sich Kathrin bei **Monika Hönings, Aaron Crux, Stefan Ott** und **Tom Krüger**, die ihre Ämter 2018 niedergelegt hatten, für ihre Mitarbeit sowie bei unserem Service-Engel **Nicole** für stets zuverlässige Versorgung der Hungrigen und Durstigen.

RB



Fotos: MeinRuderbild.de Maren Derlien





Besondere Jubiläen im Club

Im Jahr 2018 gab es im RCGD ein bisher einzigartiges Jubiläum zweier weiblicher Mitglieder – die 80-jährige Mitgliedschaft. Hildegard Hinz und Ria Dübbers heißen die Jubilarinnen. Aber nicht nur die Dauer der Mitgliedschaft ist eine besondere, sondern die Verbindung zu einem weiteren Clubjubiläum im Jahr 2018 – 80 Jahre Damenrudern. Denn die Beiden zählen zu den Damen der ersten Stunde, die 1938 eine - noch eigene - Abteilung im RCGD zum Rudern für Damen gründeten. Auch wenn die damaligen Herrenmitglieder die Entscheidung zur Öffnung des Clubs selbst trafen, so war es für die Damen sicher auch mehr ein „sich erkämpfen müssen“ als ein Empfang mit offenen Armen, denn Frauensport war zu dieser Zeit bei weitem noch nicht alltäglich. Und auch der Rudersport insgesamt hatte zur damaligen Zeit noch seine Schwierigkeiten. Zwar gab es bereits gemischte Rudervereine für Frauen und Männer, aber die überwiegende Zahl der Vereine war ausschließlich den Männern vorbehalten.

Wie vorausschauend sowohl die Entscheidung - gleich welcher Grundlage - der männlichen Clubführung zur Öffnung des RCGD für weibliche Mitglieder, wie auch der Wille der Frauen auf Gleichberechtigung war, zeigt die aktuelle Diskussion über die Frage der Gemeinnützigkeit von monogeschlechtlichen Vereinen in- und außerhalb des (Ruder-)Sports.

Betrachtet man in diesem Zusammenhang die historische Entwicklung der Gleichberechtigung von Frau und Mann, so besteht diese als Verfassungsgrundsatz in der Bundesrepublik seit 1949. Aber erst im Juni 1957 verabschiedete der Deutsche Bundestag das Gleichberechtigungsgesetz. Erst 1977 fiel die Genehmigungsbedürftigkeit der Frau zur Aufnahme einer beruflichen Tätigkeit durch die Zustimmung des Ehemannes. Insgesamt war das Tun und Handeln der Frauen in eigener Verantwortung lange davon geprägt ob ihr Tun mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar war. Der Ehemann hatte das letzte Wort in allen Fragen des gemeinsamen Lebens, wenn sich ein Paar nicht einigen konnte. Heute mag sich dieses unwirklich anhören.

Im RCGD nahm aber mit 1938 das Frauenrudern seinen Anfang. Bis zur vollständigen Etablierung waren, bedingt durch den gesellschaftlichen Kontext, aber auch so manche Hindernisse noch zu beseitigen, bis in den 70er Jahren Frauen und Männer offiziell und nicht mit „zgedrücktem



Hilde ganz vorn - sie gab stets den Ton an

Die neue Bootsklasse: Ria im „Wiesen-Damenzehner“ auf 4 (?), Trude Tittgen auf 5 und Christa Offergeld auf 10. Da konnten die Männer nur staunen



sation 1954. Neben der Leiterin der Damenabteilung nahmen fortan zunehmend Frauen als Schrift- oder Geschäftsführerinnen an Vorstandssitzungen teil und 1980 wurde mit Rosemarie Busch eine erste Frau in den Ältestenrat

Auge“ oder Schummeleien (zustieg ab Südbrücke) den Weg ins gemeinsame Boot schafften.

Heute ist dies eine Selbstverständlichkeit. Die Geschlechter üben ihren Sport – im gesamten Rudersport - getrennt **und** gemeinsam aus und dies sowohl im Breiten- wie auch im Leistungssport! Vorbei die Zeit als Frauenrennsport nur als Stilrudern als eigene Wettkampfform entwickelt wurde (Grazie und Anmut statt Schweiß und Anstrengung - es galt als unschicklich und höchst bedenklich, wenn Damen sich sportlich betätigten), vorbei die Zeiten als Herren über die Tauglichkeit des Rudersport für Frauen unter besonderer Berücksichtigung der Auswirkungen auf etwaige Schwangerschaften diskutierten und diesen ablehnten. Seit 1976 ist Frauenrudern olympisch, und zukünftig sollen die Anteile von Frauen und Männern auf Olympischen Spielen gleichen Proporz haben. Schade aber, dass eine Besonderheit nicht allzu vieler Sportarten - das Mixed - bei dem Frauen und Männern in **einer** Mannschaft und mit **gleichem** Anteil ihre Sportart ausüben, zunächst nicht Einzug gehalten hat.

Bei den Funktionsträgern und Clubverantwortlichen im RCGD begann der Einzug der Damen in die Verwaltung und Organi-

gewählt. Die Jugend wählte 1997 mit Sarah Könes die erste Jugendwartin in die Clubvertretung und der Gesamtverein 2011 mit Kathrin Schmack eine erste weibliche BGB-Vertretung. Im Jahr 2013 aber war es dann soweit und mit Melanie Lack erstmals eine erste Vorsitzende gewählt. Spätestens damit war auch nach Außen das Signal gesetzt, dass der Übergang von reinen Männerregierungen in den verschiedenen Aufgabenbereichen (Vorstand, Clubvertretung, Ältestenrat, Gremien und Ausschüsse) erreicht ist, und dass nun - fern jeder Quote - Frauen und Männer gleichermaßen die Geschicke des RCGD leiten und gestalten.

Wer dies 1938 Hilde Hinz und Ria Dübbers prophezeite mag ein Visionär gewesen sein, recht geglaubt hätte man ihr oder ihm wohl noch nicht. Dennoch aber zählt die Hartnäckigkeit und das Engagement der beiden Gründungsdamen zum Nährboden dieser, von vielen Frauen weitergeführten, Entwicklung des RCGD. Aus diesem Grunde konnte der gesamte RCGD nach 80 Jahren in vielerlei Hinsicht besondere Jubiläen feiern. Herzlichen Glückwunsch!

Gunnar Hegger

Frauen nach vorn!

Am WELT-FRAUENTAG am 8. März wollen wir gemeinsam mit der FISA das Engagement von Frauen in unserem Sport ehren und einfach mal DANKE sagen! Stellvertretend für ganz Ruder-Deutschland haben wir vier Frauen rausgepickt, die dem Rudersport schon viel gegeben haben und jeden Tag mit Spaß und Freude an der Arbeit dabei sind.



Wir hoffen, dass das auch so bleibt 😊

Jutta Deuschl – mehrmalige Deutsche Meisterin, hilft seit 2003 auf Regatten in München. Seit 2014 ist sie Teil des Regatta München Teams und unter anderem verantwortlich für die Pressearbeit.



Karen Molkenthin – sorgt seit 1998 national und seit 2001 auch international als Schiedsrichterin für einen fairen Wettkampfsport.

Sybille Meier – engagiert sich seit über 20 Jahren in der Kettwiger Rudergesellschaft. Seit 2014 steht sie an der Spitze des Vereins. Die Essenerin hat schon zahlreiche große Regatten geleitet und gehört zum RBL-Kernteam.



Kathrin Schmack – die ehemalige Nationalmannschaftsruderin leitet seit kurzem als Vorsitzende des Ruder-Clubs Germania Düsseldorf die Geschicke des Vereins. Zuvor war sie schon lange für den Bereich Leistungssport in der Germania verantwortlich.



Quelle: rudern.de

Spitzenmedizin. Seit 1907



www.uniklinik-duesseldorf.de



Das Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD) ist eines der wichtigsten medizinischen Zentren in Nordrhein-Westfalen. Unsere 28 Fachkliniken und 32 Institute bieten interdisziplinäre Behandlung von Patienten auf höchstem medizinischen und wissenschaftlichen Niveau.

Zu den besonderen Schwerpunkten der universitären Medizin in Düsseldorf gehören unter anderem:

- Behandlung von Tumorerkrankungen innerhalb des zertifizierten Universitäts-tumor-zentrums mit 12 ebenfalls zertifizierten Organzentren
- Herz- und Gefäßmedizin
- Behandlung von neurogenerativen Erkrankungen
- Leber- und Infektionsmedizin
- Mutter-Kind-Zentrum
- Behandlung von Diabetes
- Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates

Alle Informationen zum Thema Krebserkrankungen finden Sie unter:
www.uniklinik-duesseldorf.de/utz

Gold und Bronze bei Ergo DM

Bei den Deutschen Ruderergometer Meisterschaften in Essen-Kettwig gewannen Gaby Zündorf (MA 43) Gold und Bernhard Sinzig (MA 55) Bronze über 1000 m. Steven Tischer (Leichtgewicht 19-29 Jahre) ging als Vorlaufsieger in das Finale und belegte über die 2000 m den fünften Platz.

Zugegebenermaßen sind bei den Masters die Rennen nicht breit besetzt, dennoch ist der Sieg von **Gaby Zündorf** bei den Masters 43-39 Jahre gegenüber den Gegnerinnen ein großer persönlicher Erfolg und ein schöner Erfolg für den Ruderclub. Sie wiederholte ihren Sieg aus dem Vorjahr und zeigte sich dennoch nicht ganz zufrieden. „Ich war im Vorfeld leider krank. Wenn ich richtig fit gewesen wäre, hätte ich gerne meine Bestzeit verbessert“, so die Siegerin mit gewohnt großem Ehrgeiz. Der Trainingseinsatz im Mastersbereich ist nicht zu unterschätzen, der

Wille und der Kampfgeist werden bei intensivem Zeitaufwand immer wieder gefordert. Silber und Bronze gingen an Ruderinnen Claudia Ciescholka (Karlsruhe) und Inken Passe (Hattingen).

Ebenso mit großer Motivation wiederholte **Bernhard Sinzig** sein Ergebnis aus dem Vorjahr und erruderte die Bronzemedaille bei den Masters 55-59 Jahre, hinter Stefan Siemers (Ratzeburg) und Uwe Graf (Lobenstein). Bei der Streckenhälfte lag er noch gleichauf mit Uwe Dubberke (Mülheim-Ruhr), konnte sich jedoch Stück für Stück von seinem Gegner absetzen und den dritten Platz zum Ende sicher einfahren.

Steven Tischer musste sich über den Vorlauf für das Finale qualifizieren. Hier zeigte er mit seiner persönlichen Bestzeit von 6:28,9 min, dass er in das Finale der





besten zehn Leichtgewichtsrunderer gehört. Taktisch bedingt zeigten einige Gegner erst hier ihre Bestleistungen, vier von ihnen konnten sich vor den Düsseldorfer platzieren.

Marc Stallberg war dennoch sehr zufrieden: „Er hat seinen Bestwert nur um 1,6

Sekunden im Finale nicht wiederholen können, das ist schon sehr gut. Er hat eine stabile Leistung über beide Rennen gezeigt.“ Zudem unterbot er die für die Leichtgewichte relevante Grenze von 6:30 min.

Text und Fotos
Maren Derlien



Titus Prante gewinnt NRW-Indoor-Cup

Parallel zu den Deutschen Ruderergometer Meisterschaften startete der Bereich U15 beim NWRV-Indoor Cup in Essen-Kettwig. Hier gewann Titus Prante sein Rennen in der Altersklasse der Jungen 12 Jahre. Antonia Meyer erkämpfte sich einen Platz unter den Top Ten der Mädchen 12 Jahre und wurde Neunte.

Noch nicht einmal ein Jahr ist **Titus Prante** beim Ruderclub. Erstmals kam er Mitte Februar letzten Jahres zur Germania, über den „Tag der Talente“ des Sportamtes (im Rahmen des Düsseldorfer Modells der Bewegungs-, Sport- und Talentförderung). Weil die Wetterbedingungen an dem Tag kein Rudern im Medienhafen zuließen, lernten die ruderinteressierten Kinder das Clubhaus in Hamm kennen. Seine ersten Ruderschläge machte Titus genau dort auf einem der vielen Ruderergometer.

Nun ging er knapp ein Jahr später beim Indoor Cup des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes beherzt ins Rennen der 25 Jungen, die in diesem Jahr 12 Jahre alt werden. „Wir haben uns keine Vergleichswerte aus den Jahren zuvor angeschaut“, so U15-Trainer Alfred Schimmelpfennig. „Als er nach 500 Metern deutlich vorne lag, hoffte ich nur, dass er auch gut die zweite Streckenhälfte kommt.“ Tatsächlich konnte er den Vorsprung von fast sieben Sekunden bis zum Ziel halten. „Er ist an der Spitze super durchgefahren.“ Zweiter wurde Birk Lübbert (Schwerin), Dritter Julius Klein (Offenbach). Auch Cheftrainer Marc Stallberg lobte den RC-Nachwuchs, zeigte sich auch positiv überrascht: „Das ist ein richtig schöner Einstieg in den Rudersport.“



Antonia Meyer sammelte bereits Wettkampferfahrung, jedoch in einer anderen Sportart. Sie war beim Eiskunstlauf, trainierte sechsmal wöchentlich am Landesleistungszentrum Dortmund. „Sie weiß sehr gut, was Leistungssport ist“, merkt Alfred Schimmelpfennig an. Die sofortige Aufnahme in die U15-Regattagruppe von Trainer Jan Milles bei ihren Ruderanfängen Ende November 2018 war ein Selbstläufer. Nach dem Erftlauf der Ruderer und dem Weihnachts-Ergo-Cup war dieses nun ihr dritter Wettkampf innerhalb der kurzen Zeit.

Im Rennen der Mädchen 12 Jahre konnte sie sich auf den letzten Metern den Platz unter den Top Ten sichern und die Ruderinnen aus Leverkusen und Treis-Karden nach 1000 Metern knapp auf die hinteren Plätze verweisen. Weitere Teilnehmerinnen konnte sie auf Distanz halten.

Leider fehlte die Ruderelite an dem Tag, denn die Bundestrainer schickten ihre Athleten nicht nach Essen zu den Deutschen Ruderergometermeisterschaften.

„Es wäre eine tolle Sache für den Rudernachwuchs. Die Männer aus dem Deutschland-Achter oder andere Nationalmannschaftsruderer würden die Veranstaltung natürlich aufwerten und bei den jungen Ruderern und Ruderinnen nochmals mehr Begeisterung wecken.“

MD



Top Ten-Platzierung bei Ergo-WM

Bei den Ruderergometer-Weltmeisterschaften in Long Beach (Kalifornien/USA) belegte Jörg Jeske den zehnten Platz von 26 Startern in der Altersklasse 55-59 Jahre. Kürzlich in den Ruderclub Germania Düsseldorf eingetreten, ging er für das deutsche Team zusammen mit weiteren 33 Athleten an den Start.

Jörg Jeske vom Hattinger RV ist seit dem 1.1.2019 Mitglied im RCGD. 1977 begann er im Mindener RV mit dem Rudern, bestritt Schülerregatten. Nachdem er von 1997-2017 beim RTHC Leverkusen Mitglied war, wechselte er nach Hattingen. Nun ist er auch im Mastersteam der Germania. Seit fünf Jahren rudert der 55-Jährige wieder leistungsorientiert, so kam der Kontakt zu Germane Bernhard Sinzig zustande. Sie fuhren auf diversen Regatten gegeneinander, zuletzt beim Weihnachts-Ergo-Cup und beim Indoor-Cup in Essen und in Köln.

Zum zweiten Mal ging Jörg Jeske bei den Weltmeisterschaften an den Start. Im vorigen Jahr wurde er Dritter über 30 Minuten außerhalb der WM-Wertung, „zuletzt traute ich mich mal an die 2000 m-Strecke ran.“ Er verbesserte seine persönliche Bestleistung auf dieser Distanz nun um zehn Sekunden auf 6:54,6 Minuten. „Ich bin absolut zufrieden, zumal ich sonst eigentlich Langstreckenruderer bin.“

Begeistert war Jörg Jeske von der Stimmung im Team, das in diesem Jahr mit 34 Ruderern so groß war wie nie in der 22-jährigen Geschichte des Concept2-Team Germany. „Wir hatten alle auffällig rote Jacken mit großem Schriftzug Deutschland an, so konnten wir uns in der großen Halle gut erkennen.“ Die deutsche

Mannschaft um Teammanager und Head-coach Boris Orłowski lernte sich erst bei der Anreise kennen, aber fand schnell zusammen und erlebte eine spannenden Zeit auch mit Erlebnissen beim Sightseeing.

Die nächsten Ruderergometer-Weltmeisterschaften finden im Februar 2020 in Paris/Frankreich statt. In Kürze beginnt die Wassersaison mit zahlreichen Regatten im In- und Ausland. Jörg Jeske fährt zunächst wieder Langstreckenrennen, über 4 km in Rheine und bei der EUREGA über 100 km bei Bonn.

MD



Im Team den Krebs bekämpfen

Das Onkologische Zentrum am Marien Hospital Düsseldorf

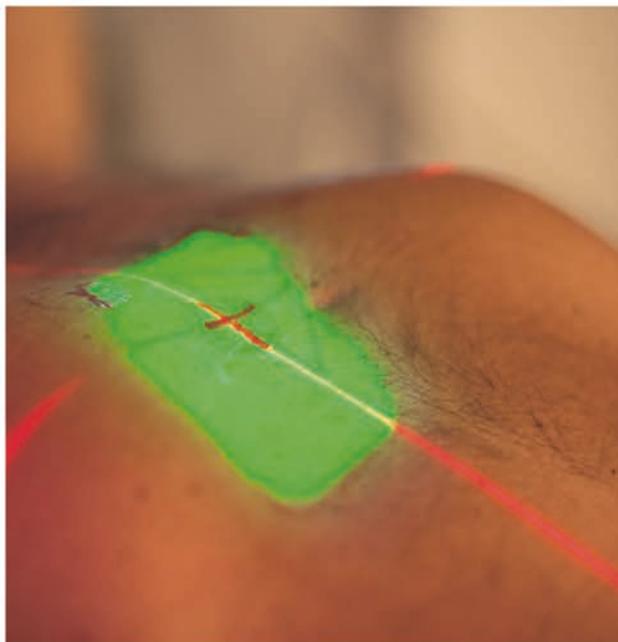
Behandlungsschwerpunkte

Onkologie

- Therapie von Tumoren der Körperorgane sowie des Binde- und Stützgewebes
- Mammakarzinom (Brustkrebs)
- Magen-Darm-Tumoren (Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Magentumoren, Kolon- und Rektumkarzinome)
- Lungenkarzinom
- Prostatakarzinom
- Harnblasenkarzinom
- Hodenkarzinom (Seminome und nichtseminomatöse Hodentumoren)
- Gebärmutterkarzinom
- Ovarialkarzinom (Eierstockkrebs)
- Nierentumor
- Weichteil- und Knochentumoren
- Kopf-Hals-Karzinome
- Gehirntumoren

Hämatologie

- Erkrankungen der Lymphknoten (Hodgkin-Lymphom und Non-Hodgkin-Lymphome)
- Multiples Myelom
- Erkrankungen des Blutes (Formen der Blutarmut, Leukämien, myelodysplastische Syndrome oder myeloproliferative Erkrankungen etc.)
- Autologe Blutstammzelltransplantation



Die Strahlentherapie am Marien Hospital Düsseldorf gehört zu den modernsten in der Region.



Das Marien Hospital Düsseldorf ist das Onkologische Zentrum im Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf (VKKD).



Minimalinvasives Operieren mit 3D-Technologie eröffnet medizinischer Kompetenz neue Perspektiven.



FRÜHJAHR'S
JAGD AUF
DEN GILB



ACTION-TEAM
GNADENLOS



Einem guten
Tatort-
Reiniger ent-
geht nichts. Er
beseitigt selbst
unscheinbarste
Spuren mit
Chemie und
Schweiss - kein
Boot und keine
Wand sind vor
ihm sicher.



Gilb - Gilb - Gilb - Gilb - Gilb

Man muss nur laut genug rufen, dann findet man auch genügend fleissige Helfer für den jährlichen Saubertag, der diesmal unter dem Motto stand: *Dem Gilb an Booten und Rudermaterial keine Chance.* Aber wenn schon mal Putzeimer und Lappen geschwungen werden, bleiben auch andere Bereiche des Hauses nicht verschont. Egal, ob Duschen oder Treppenhäuser, Abstellraum oder die Aussenanlage - die Kolonne der Freiwilligen fand ausreichend Gelegenheit sich nützlich zu machen. Immer wieder erstaunlich ist, in welcher kurzen Zeit seit dem Neubau sich Dinge ansammeln, die häufig nur im Weg stehen oder bestenfalls nur einmal im Jahr gebraucht werden. Wegschmeissen ja oder nein, ist dann die Frage, im Zweifelsfall neu sortieren und ordnen. Auf einmal gibt es wieder Platz!

Ruderwart und Organisator Sebastian hatte seine helle Freude am schnellen Fortgang der Arbeiten - Boote und alles was dazu gehört sind wie neu. Die anschließende „Entlohnung“ in Form deftiger Erbsensuppe im Clubraum war Höhepunkt einer erfolgreichen Aktion.

Danke an alle Helfer.

RB





Normalerweise sollte die Eisbrechertour der Auftakt unsere drei Frühjahrsklassiker sein. Allerdings hat die Eisbrechertour 2019 diesen Namen nicht verdient.

Bei sonnigstem Wetter, gefühlten 18°C Aussentemperatur, Schiebewind und reichlich Strömung zogen am letzten Wochenende 14 unerschrockene Ruderinnen und Ruderer gemeinsam los, um "das Eis zu brechen". Unter diesen optimalen Wetterbedingungen und einer gemütlichen Pause in Dormagen, bei Milchkaffee, Radler, Flammkuchen und Suppe, entwickelte sich diese Tagesfahrt zur einer entspannten, geselligen Tour, die eher den Namen "Frühlingserwachen" verdient hätte.



Eisb®echertour 2019



Hoffen wir, dass die Bedingungen bei unseren nächsten Tagesfahrten mindestens genauso gut sind, sodass sich noch mehr Mitglieder dazu entscheiden teilzunehmen und Ihre Kilometerstatistik zu erhöhen.

Teilnehmer: Alexandra, Andrea, Andreas, Beate, Doris, Heike, Johannes, Kathrin, Kurt, Monika, Sebastian, Simon, Ulla, Wolfgang

Sebastian de Jager





Talent nicht nur beim Rudern

Bei der alljährlich stattfindenden Talentiade der NRW-Ruderjugend in Essen-Kupferdreh wurde Annabel Sobl Zweite bei den Mädchen Jahrgang 2007. Ebenso unter die Top Ten kam in selber Riege Antonia Meyer. Einen weiteren zweiten Platz erreichte Lotte Sauer (2009), auch Trainer Jan Milles zeigte sich sportlich mit Platz zwei bei den Trainern.

Die Ruderer fuhren Pedalo, durchliefen einen Parcours, zielten verschiedene Bälle auf verschieden weite Ziele, balancierten, liefen, hüpfen... Die Ruderer zeigten Ehrgeiz, Konzentration und Kraft. Beim Seilspringen und auf dem Ruderergometer ging es mehr um Ausdauer, eine Minute lang waren die Kinder gefordert, ihr Bestes zu zeigen. Auch wenn gerade die jüngsten Ruderer noch kaum Erfahrung auf dem Ruderergometer sammeln konnten, so fuhren sie frohen Mutes in der vorgegebenen Zeit so viele Meter wie möglich.

Annabel Sobl musste sich nach den zwölf Disziplinen nur Bentja Schneider

(Münster) geschlagen geben. Zusammen mit Eva Schüller (Krefeld) wurde sie Zweite. Von den 20 Mädchen Jahrgang 2007 konnte sich **Antonia Meyer** auf den neunten Platz kämpfen.

Einen weiteren zweiten Platz belegte **Lotte Sauer** bei den jüngsten Ruderinnen. Sie und ihre Konkurrentinnen werden in diesem Jahr 10 Jahre als, früher ist der Einstieg in den Rudersport nicht üblich. Vier Gegnerinnen ließ sie hinter sich.

Mia Kische war ein weiteres Mädchen, das die Germania-Farben in der mit etwa 260 Sportlern gefüllten Halle vertrat. Sie konnte von den 25 Gegnerinnen keinen bezwingen, zeigte aber immer wieder großen Einsatz.

Filip Gronebaum, Myles Ejiofor Williams und **Arthur Bourdair** belegten die Plätze 33, 38 und 44 bei den Jungen Jahrgang 2005. Hier war die Konkurrenz besonders groß, 59 Jungen traten an.



Bei den Jungen Jahrgang 2006 kam **Luqiao Zou** mit Platz 21 unter die erste Hälfte der insgesamt 46 Teilnehmer. **Simon Busch** zeigte ebenso großen Ehrgeiz und wurde bei den Jungen Jahrgang 2008 Zwölfter von 15 Teilnehmern.

Alle hatten Freude an den Herausforderungen, auch Jan Milles, der in der Trainerriege ins Rennen ging und Zweiter wurde. Für viele Germanen war es die erste Talentiade und sammelten somit eine tolle neue Erfahrung.

MD



Schadensmeldungen und Bootskunde

Vor jeder Fahrt hat die Bootsobfrau bzw. der Bootsobmann die bevorstehende Fahrt in das (elektronische) Fahrtenbuch einzutragen. Die Eintragungen beinhalten neben dem obligatorischen Bootsnamen, Steuerfrau/-mann, Obfrau/-mann, Zeit, beabsichtigten Strecke und Fahrtart, auch die vollständigen Namen der kompletten Bootsbesatzung. Sowohl Club-Mitglieder, als auch externe Ruder*innen sind hier eindeutig zu vermerken. Alle Eintragungen sind rechtlich und versicherungstechnisch zwingend notwendig.

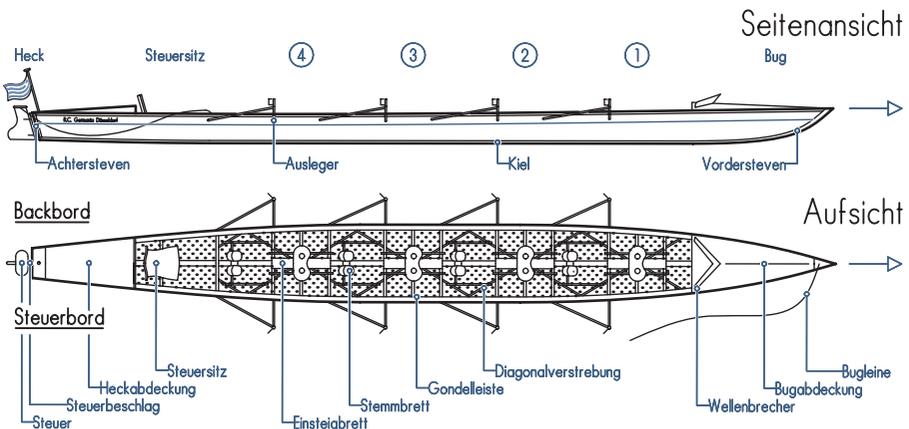
Neben der Erhebung der Kilometerstatistiken und deren Auswertung für die angestrebten Fahrtenabzeichen, ist das elektronische Fahrtenbuch, kurz "efa", ebenfalls ein nützliches Tool zur Verwaltung unseres Bootsparks.

Wie jedem Club-Mitglied bewusst sein sollte, ist es dem unermüdlichem Einsatz unseres Werkstattteams zu verdanken, dass unserer Boote stets in einem tech-

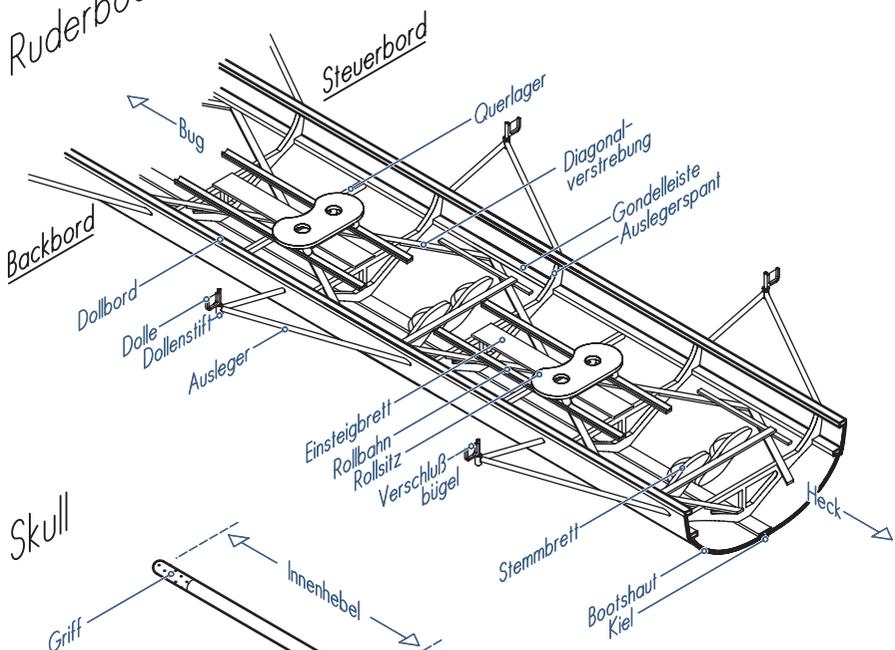
nisch einwandfreien Zustand sind. Schäden, bedingt durch Abnutzung oder auch Unachtsamkeit, werden schnellstmöglich repariert. Unserer Ruderordnung entsprechend, sind "vorgefundene Schäden, sowie Schäden, die sich während der Fahrt ergeben, im elektronischen Fahrtenbuch einzutragen". Keine oder kryptische Schadensmeldungen verzögern die Instandsetzung nur unnötig.

Bei Schadensmeldungen ist unbedingt darauf zu achten, dass Einträge von allen Beteiligten eindeutig nachvollziehbar sind. Dieses setzt allerdings voraus, dass jeder Bootsführer die wesentlichen Bestandteile eine Ruderbootes kennt und benennen kann. Zudem ist die Schwere des Schadens mit besten Wissen und Gewissen einzuordnen, sodass die Dringlichkeit der Reparatur bzw. die Sperre eines Bootes zuverlässig abgeschätzt werden kann.

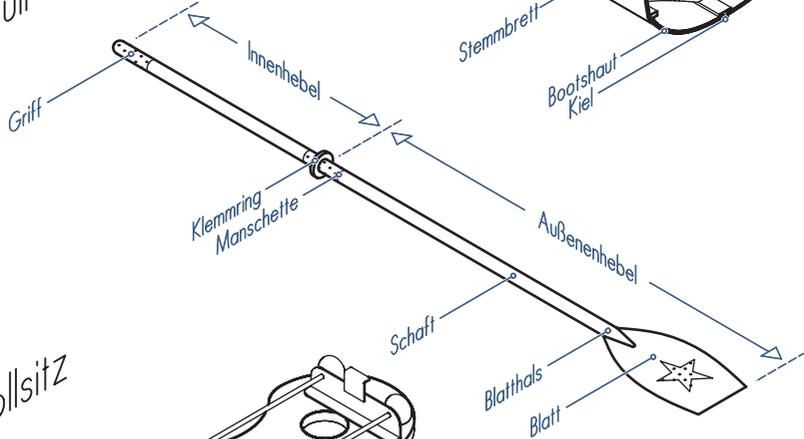
Sebastian de Jager



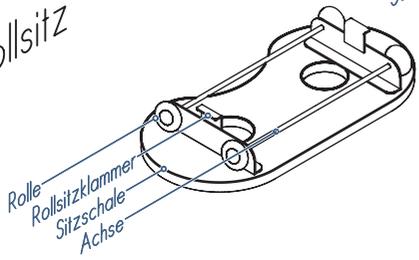
Ruderboot



Skull



Rollsitz



Stürmischer Auftakt - Sonniges Finale

Steuermannslehrgang

Der diesjährige Steuermannslehrgang startete so stürmisch, dass wir am ersten Wochenende an beiden Nachmittagen leider den Praxisteil wegen starker Sturmböen verschieben mussten. Dafür durften wir unsere Praxisprüfung am letzten Tag bei absoluten Premium-Ruderwetter und sonnigen 13 Grad absolvieren. So kann es einem im Frühjahr an den 3 Wochenenden des Steuermannslehrgangs 2019 ergehen...

Das Wetter des Frühjahrsklassikers „Krokustour“ als 43 km langer Praxisbestandteil des Steuermannslehrgangs wurde mit Regen und starkem Wind vorhergesagt, die beiden Etappen dieser Tour von Köln - Stammheim über Dormagen nach Hamm waren recht windig aber zum Glück trocken. Jeder der Teilnehmer hatte bei dieser Tour die Aufgabe, das Boot und die Mannschaft, unter Aufsicht des Obmanns, sicher ans jeweilige Etappenziel zu steuern. Hat Spaß gemacht, sich einen sicheren Weg Rheinabwärts durch die Berg- bzw. Talfahrt der sich überholenden Bin-

nenschiffe zu suchen und diesen auch anzusteuern. Durch das starke Hochwasser und den zeitweise heftigen Wind war dies nicht so einfach, aber alle haben es gut unter der Anleitung des Bootsobmanns geschafft. Die erste Hürde der Praxis wurde damit erfolgreich gemeistert.

Am 23.3 stand um 9 Uhr morgens die erste Herausforderung, das Bestehen der schriftlichen Prüfung an. Gegenstand des Lehrgangs sind folgende Themen: Gesetzliche Grundlagen, Verkehrsregeln, Schiffsfahrtszeichen, Knoten, Ruderkommandos, Steuerkunde, Bootskunde und Sicherheit. Hermann Höck hat daraus eine bunte Mischung von Fragen aus diesen Themenbereichen zusammengestellt, um das erlernte Wissen der Teilnehmer zu überprüfen. Die Antworten konnten zwar per Multiple-Choice Verfahren ausgewählt werden, waren aber nicht immer sofort ersichtlich. Da mir am ersten Tag klar wurde, dass man diese Prüfung, auf Basis von 101 Seiten sehr gut aufbereiteten Informationsmaterials, nicht mal so eben



besteht, habe ich regelmäßig gelernt. Die Arbeit hat sich am Abend der Ergebnisbekanntgabe per Mail ausgezahlt, da ich dann die erfreuliche Antwort des Bestehens des schriftlichen Teils der Prüfung entgegen nehmen konnte. Darauf war ich sehr stolz, wie sicherlich alle anderen Teilnehmer auch.

Am 24.3 ereilte mich um 9 Uhr morgens die zweite Herausforderung, das Bestehen der praktischen Prüfung. Eigentlich wollte ich mir in Ruhe anschauen, wie dies die Anderen so machen, wurde aber aus der Realität von Sebastian gerissen, als er mich als ersten Prüfling in seinem Boot bestimmte. So war ich nun mit dem Eintrag ins Fahrtenbuch, organisieren des Heruntertragens der Skulls, holen von Steuer, Flagge sowie Bug- und Heckabdeckung beschäftigt. Nachdem das Boot im Bootswagen lag, zum Steg geschoben wurde, legten wir erfolgreich ab, fuhren mit dem nötigen Sicherheitsabstand zu den Bühnen bis zum Segelflughafen, machten eine Rheinquerung, eine Wende und dann gings zurück zum Bootshaus. Nach eine Wende über Steuerbord und einem erfolgreichen Anlegen incl. der dazu passenden Kommandos zum Bootsanstieg, war mein Teil erfolgreich erledigt.

Ich setzte mich auf Schlag und Denise durfte danach ihre Prüfung ablegen. Nach Denise absolvierten noch Harald und Alfred ihre praktische Prüfung erfolgreich bei strahlenden Sonnenschein und 13 Grad sehr angenehmen Temperatur zum Rudern.

Nach der Dusche wurden wir auf Kaffee und Kuchen eingeladen und Hermann hat uns im Detail erläutert, welche Fragen nicht optimal beantwortet wurden. Nach der Verteilung der Zertifikate löste sich die Veranstaltung langsam auf und alle Teilnehmer konnten stolz und wohl gelohnt bei strahlendem Sonnenschein nach Hause fahren und zukünftig das Erlernte beim Steuern eines handgesteuerten Ruderbootes umsetzen.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten unseres Vereins bedanken, die diese Veranstaltung maßgeblich organisiert bzw. bei allen Terminen an den 3 Wochenenden tatkräftig unterstützt haben. Das Rudern auf dem Rhein bleibt durch diese Veranstaltung weiterhin sicher und bietet allen Germanen eine Basis für den Spaß am Rudern auf der stark befahrenen Binnenwasserstraße Rhein.

Toni Willibald



Germanin im Spotlight

Maren Derlien



Maren ist Germania's Sprachrohr zur Welt. Ihr Einsatz in der Pressearbeit ist vorbildlich und nach ihrer Arbeit beim Abliefern von Artikeln und Fotos kann man die sprichwörtliche Uhr stellen. Egal ob von Regatten quer durch Europa, Clubveranstaltungen oder Ehrungen unserer Sportler - Presse, Webseite und die Clubzeitung werden pünktlich beliefert. Besondere Belobigung erhielt Maren daher kürzlich von der Düsseldorfer Sportpresse. Was war geschehen? Profisportvereine mit eigener Presseabteilung versorgen die Medien zwar regelmässig mit Material, aber bei den Amateurvereinen ist das eben nicht so - Dank Maren ist der RCGD die löbliche Ausnahme. Das war dem *Verein Düsseldorfer Sportpresse* besondere Anerkennung wert - für beste PR-Arbeit eines Düsseldorfer Amateurvereins. Glückwunsch dazu, Maren!

Drei Fragen an Maren:

Wie kamst Du an die Pressearbeit?

„Am Anfang stand die Arbeit bei Athletica, wo Gunnar Hegger sich für mich eingesetzt hatte. Meine dortige Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sollte öffentlich bekannt gemacht werden und so begann ich, sporadisch Artikel zu schreiben und an die Presse zu verteilen. Daraus wurde später ein Dauerjob für Germania.“

Du warst 2-fache Olympionikin, 2004 in Athen und 2008 in Peking, dazu Europameisterin 2007, juckt Dich der Rudersport noch immer?



„Eigentlich nur vom Ufer aus in zweifacher Art: Einmal, wenn ich bei den wichtigen Regatten in halb Europa Fotos für MeinRuderbild.de mache und dann natürlich mit den Athleten in engstem Kontakt bin - das macht mir grossen Spass, da fühle ich mich mitten im Geschehen. Regattaluft zu schnuppern ist grossartig.“

Und ebenso bei der Arbeit mit Kindern, also absoluten Anfängern, denen ich das Rudern beibringen kann, zum Beispiel beim Sommercamp des Clubs. Da unterstütze ich die Trainer gerne mit meiner jahrelangen Erfahrung. Kinder an den Leistungssport heranzuführen und ihren Ehrgeiz zu wecken, ist sehr befriedigend.“

Wie sieht's mit Deinen eigenen sportlichen Aktivitäten aus?

„Halten sich derzeit in Grenzen, aber mir fehlt was. Ich merke schon, dass Sport vom Ufer aus nicht reicht. Rudern ist so toll, irgendwann packt's mich wieder.“

RB

Germane im Spotlight Stephan Ertmer

Erdi ist Sportsmann durch und durch, ein Leben auf dem Sofa ist für ihn unvorstellbar. Talent und unglaubliche Energieleistung haben ihm in seiner Ruderkarriere viele Siege und Teilnahmen an EM in Athen im 4- und WM in Poznan im 8+ gebracht, dazu drei Deutsche Meisterschaften und zwei Weltcup-Platzierungen. Wenn nur die Gewichtsprobleme nicht wären: Die Tatsache, dass er als „Leichter“ oft zu schwer, und als „Schwerer“ zu leicht war, haben ihm immer zu schaffen gemacht. Ein Sportlerleben zwischen den beiden Leistungsklassen.

Trotzdem: Aufgeben war nie sein Ding. Er hatte tolle Erfolge von Henley bis Boston, fuhr zu den deutschen Regatten per Rennrad, spulte dort seine Rennen ab, dann per *locomotion pedale* zurück. Ausser Puste war Erdi eigentlich nie. So nebenbei schloss er auch noch erfolgreich sein Physikstudium in Aachen ab und liegt jetzt im Rennen um die Promotion im Endspurt.

Die 4 Km Langstrecke in Bernkastel 2018 gewann er (mit Leonie Pieper im Vierer) und lächelt mit der dortigen Weinprinzessin in die Kamera.

Und jetzt erfährt die Welt auch noch, dass Erdi sie schon in seinen jungen Jahren einmal ruderisch umrundet hat! Die vom Deutschen Ruderverband geforderte Leistung von 40.077 km hat er selbstredend übertroffen. Passt eigentlich zu ihm.

Und sonst, ausser Rudern? Wenn kein Ruderrevier in der Nähe war, hat er sich mit Halb-Marathon und Triathlon vergnügt. Man will ja schliesslich fit bleiben.

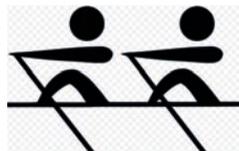


Alle Achtung, Erdi - als untadeliger Sportsmann kannst Du stolz auf diese Leistung sein. Wir alle gratulieren Dir ganz herzlich.

RB



Olympia 2020 erreichbar



Für Leonie Pieper liegt der Fokus derzeit besonders auf die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Das vielleicht letzte Mal gehen dort die Leichtgewichtsrunderer an den Start. Zwei Plätze sind zu vergeben, zudem die Ersatzposition. Im spanischen Cerlac sind sieben Ruderinnen im zweieinhalb wöchigen Trainingslager und nutzen die Zeit vor allem im Doppelzweier, aber auch im Einer.

Obwohl Leonie die Teilnahme bei den Weltmeisterschaften verpasste und aus gesundheitlichen Gründen nicht am Langstreckentest des Deutschen Ruderverbandes Ende des vergangenen Jahres starten konnte, qualifizierte sie sich als siebte für den engen Olympia-Kreis. Denn Leonie Pless (Frankfurt) fiel zeitweise verletzungsbedingt aus und steigt nun erst wieder in das Training ein. Somit kämpfte sich Leonie Pieper in den erlesenen Kreis, dank der Testergebnisse über 1500 m auf dem Fühlinger See in Köln in den verschiedenen Doppelzweierbesetzungen.

In fünf Rennen wurde sie dreimal Zweite zudem jeweils einmal Dritte und Erste. Die summierten Zeiten von Kathrin Thoma (Frankfurt) und Leonie Pieper waren die Schnellsten. „Ich freue mich sehr, dass die Ergebnisse gezeigt haben, dass ich in den Kreis gehöre“, so die 26-Jährige. „Ich bin voll auf Angriffsmodus!“

++Letzte Meldung ++

Beim Vortest des Deutschen Ruderverbandes zu den Deutschen Kleinbootmeisterschaften über 2000 Meter in Köln setzte sich Leonie im Leichtgewichtseiner gegen Vera Spanke (Neuss) durch. Auf dem Ruderergometer zwei Tage zuvor,



ebenfalls über 2000 Meter, überzeugte sie mit Bestleistung.

Von elf gemeldeten Leichtgewichtsrunderinnen traten lediglich vier Athleten zum Ergometertest an. Leonie fuhr persönlichen Bestwert mit 7:04,7 Minuten und war damit die Schnellste. Im Einer waren schließlich nur noch zwei Ruderinnen am Start. Leonie legte sich auf dem Fühlinger See nach den ersten Startschlägen bereits vor ihre Konkurrentin aus Neuss und setzte sich über die Strecke weiter ab. Von Chef-Bundestrainer Ralf Holtmeyer gab es die Vorgabe, nach 250 Metern auf 30 Schläge/Minute zu gehen, für die letzten 500 Meter war die Schlagfrequenz wieder freigegeben. „Das war durchweg positiv, was Leonie an beiden Testtagen gezeigt hat“, lobte RC-Trainer Marc Stallberg.

MD

Eine Krebserkrankung verändert die Lebenssituation der betroffenen Menschen auf vielfältige Weise.

Beeinträchtigt ist nicht allein das körperliche und psychische Befinden. Auswirkungen zeigen sich auch im beruflichen, wirtschaftlichen, familiären und sozialen Bereich.

Um diese zu bewältigen empfiehlt es sich, **nach der Akutbehandlung eine Reha-Maßnahme** durchzuführen.

Ob ambulant oder stationär, wohnortnah oder wohnortfern - in Reha-Einrichtungen sind auf die Krebserkrankung spezialisierte Mediziner, Physio- und Sporttherapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter und Ernährungsberater mit Rat und Tat für Sie da.

Verpassen Sie nicht Ihre Chance auf vielfältige Hilfe.

In Nordrhein-Westfalen werden diese Maßnahmen beantragt bei der



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Universitätsstr. 140 | 44799 Bochum

Tel. 0234 8902-0 | Fax 0234 8902-555

Weitere Informationen auch unter

www.argekrebsnw.de

oder per E-Mail mail@argekrebsnw.de

Informationen erhalten Sie auch bei den Krankenhaus-Sozialdiensten, den Krebsberatungsstellen, Ihrem Onkologen oder Strahlentherapeuten.



Ein schöner Rücken ...

... kann entzücken. Welch eine Binsenweisheit für den Ruderer, der bei jeder Ausfahrt stundenlang auf den Rücken seines Vorderruderers schaut. Schön für den Hintermann, wenn er auf ein weißes Shirt blickt....aber dieser Artikel wird keine Anforderung zum Tragen der Vereinskleidung. Es geht um die „inneren Werte“ des Rückens. Seine Stabilität, die Muskeln, Sehnen, Bandscheiben.... das ganze Programm. Und da kommt unser lieber Jan Milles, seines Zeichens Physiotherapeut, ins Spiel.

und quälten uns mit Liegestützen. Neben all dem Geächze und Gestöhne kam der Spaß nie zu kurz – es wurde viel und gerne gelacht. Und damit unsere Wirbelsäulen das Programm auch wirklich mit Bewegungs- und Schmerzfreiheit belohnen, strecken wir uns am Ende, bis alle einen Zentimeter größer die Sporthalle verließen.

Zu dem auf unserer Homepage für dieses Wintertraining formulierte Ziel „Langfristige Rückengesundheit ist nur

möglich, wenn die drei Aspekte Körper - Geist - Psyche gemeinsam Beachtung finden.“ kann ich nur sagen: Ziel erreicht! Alle drei Aspekte haben sich dienstags morgens jederzeit in der Balance befunden.



Den ganzen Winter 2018/19 über hat er uns, eine Gruppe von 10-12 eifrigen Teilnehmern, immer freundlich und gut gelaunt durch einen Zirkel mit verschiedenen Übungen geführt. Im Wechsel haben wir die Bauchmuskeln kontrahiert und entspannt, hoben Gewichte auf und ab, gingen in die Knie und kamen - immer begleitet von „Lebenszeichen“ der Teilnehmer - wieder hoch

Vielen Dank Jan und hoffentlich auf ein Neues im nächsten Winter!

Petra Hörnemann



Düsseldorf · Neuss · Meerbusch Region

i-S-R

**International School
on the Rhine**



David, 8. Klasse

It's cool to be good!

