

NR. 310 — AUGUST 24

RUDERCLUB GERMANIA
DÜSSELDORF 1904



INFORMATIONEN



Zertifiziertes Onkologisches Zentrum am EVK Düsseldorf

Unsere zertifizierten Organzentren

Darmkrebszentrum
Pankreaskarzinomzentrum
Speiseröhrenkrebszentrum

Brustkrebszentrum
Gynäkologisches Krebszentrum
Kopf-Hals-Tumorzentrum

Ein Netzwerk von Spezialisten arbeitet interdisziplinär zusammen –
für ein optimales, individuelles Behandlungskonzept für Krebserkrankungen



**Onkologisches Zentrum
am EVK Düsseldorf**

Leiter Dr. med. Henning Bredenfeld
Kirchfeldstr. 40 | 40217 Düsseldorf
Telefon 0211/919 – 1021
www.evk-duesseldorf.de



**EVANGELISCHES
KRANKENHAUS
DÜSSELDORF**



Liebe Germaninnen, liebe Germanen,
WOW-Bronze für Leonie bei den Olympischen Spielen in Paris. Wie viel Schweiß und Disziplin hinter dieser Wahnsinnsleistung steckt, können wohl die meisten von uns nur erahnen. Diesen Erfolg hat Leonie sich wahrlich verdient. Als Leonie 2012 beim Olympic Adventure Camp an der Rheinkniebrücke das erste Mal mit dem Rudern und unserem Club in Berührung kam, hätte davon wohl kaum jemand träumen können. Im Oktober 2012 trat sie dann in den RCGD ein und begann ihre leistungssportliche Laufbahn. Bereits in jungen Jahren (Ok mit 25 ist sie immer noch jung) zeigte sie herausragende Leistungen und gewann auf nationalen und internationalen Wettbewerben in allen Altersklassen zahlreiche Medaillen.

Für eine kurze Zeit verlief meine leistungssportliche Laufbahn noch parallel zu ihrer und man wusste damals schon, dass sie gut und talentiert war, aber sich bis zu Olympia durchzukämpfen, dazu gehört viel mehr als Talent. Dazu braucht es auch Disziplin, die mit viel Verzicht einhergeht, Durchhaltevermögen, viele kluge Entscheidungen und vermutlich auch das ein oder andere Quäntchen Glück. All das hat sie offenbar und hat das mit ihrer zweiten Olympia-Teilnahme erneut unter Beweis gestellt. Dafür kann man ihr nur größten Respekt zollen. Leonie ist tief in unserem Club verwurzelt und das kann uns nur noch stolzer machen. Viele ihrer Freunde und Freundinnen sind bei uns im Club und einige haben es sogar zu ihren Rennen in Paris geschafft. Dies zeigt, was für eine tolle Gemeinschaft durch das Rudern entstehen kann und entsteht. Als Verein haben wir immer versucht, Leonie so gut es geht auf ihrem Weg zu unterstützen und so denke ich, dass auch wir ein bisschen stolz auf ihre Leistungen sein können.

Liebe Leonie, auch an dieser Stelle nochmal: Herzlichen Glückwunsch!

Dr. Stephan Ertmer,
2. stellv. Vorsitzender Leistungssport



INHALT

- 4 Anrudern
- 8 Techniktraining
- 10 U-19-Test
- 11 Juniorenregatta München
- 12 Juniorenregatta Hamburg
- 13 Sportabzeichen
- 14 RC-Sommercamp
- 16 Deutsche Juniorenmeisterschaft
- 18 Steuerfrau für die 23-WM
- 19 Trainingslager der Studentengruppe
- 20 Deutsche Hochschulmeisterschaften
- 23 Leonies Weg nach Paris
- 24 Bronzemedaille bei Olympia
- 26 Interview Leonie Menzel
- 27 Germanen feiern im Club
- 28 Wanderfahrt Friesland
- 32 Barkenwanderfahrt Altherren
- 34 Jugendsommerwanderfahrt
- 38 Wanderfahrt Usedom
- 43 Germanen besetzen römisches Kriegsschiff
- 46 Ruhrwanderfahrt
- 48 Personalities: Ulla Fischer
- 50 Impressum

**Was wollt Ihr lesen?
Inspirationen und
Geschichten an:**

[wolfgang.schmitz@
rcgermania.de](mailto:wolfgang.schmitz@rcgermania.de)

Anrudern XL, Bootstaufe und Preise

Wir hätten uns keinen besseren Tag für unser diesjähriges Anrudern XL wünschen können. Am 1. Mai machten sich 38 Ruderinnen und Ruderer auf den Weg zur traditionellen Regattastrecke von Leverkusen nach Düsseldorf, um bei strahlendem Wetter die Rudersaison zu eröffnen.

Im Laufe des Tages schloss sich die Gruppe vom „Anrudern XL“ an, die bereits am Samstag in Frankfurt gestartet war und eine fantastische Wanderfahrt durch das mittlere Rheintal hinter sich hatte.



Am Nachmittag wurden Boote getauft, Kilometersiegerpreise verliehen, Fahrtenabzeichen-Jubilare geehrt und die Leistungssportler unterschrieben die Trainingsverpflichtung.

Fünf Boote konnten wir taufen. Eine Bootstaufe ist immer etwas Besonderes für unseren Club. Die Bootsnamen spiegeln mitunter die Geschichte unseres Clubs wider. Bei der Taufe unserer Boote zeigt sich die Verbundenheit der Mitglieder mit dem Ruderclub Germania.

Für den Breitensport konnten wir zwei C-Fünfer taufen. Die C-Fünfer können zum C-Vierer mit Steuermann umgerüstet werden und können als Skull- oder Riemenboot gerudert werden.



Petra Hörnemann taufte einen der C-Fünfer auf den Namen „**FLAMINGO**“. In einer humorvollen Rede übertrug sie die charakteristischen Eigenschaften des Flamingos auf das Boot, betonend dessen Eleganz und hervorragende Schwimmfähigkeiten. Petra war so überzeugend, dass wir sogar in Erwägung ziehen, das Boot in Rosa zu lackieren.



v.l.n.r.: Gudrun (Schwester von Heidi), Anja (Tochter), Heidi, Lars (Sohn).

Der zweite C-Fünfer erhielt den Namen „**RALPH BEECKMANN**“, getauft von **Gerd Schneider**. Mit dieser feierlichen Zeremonie ehrte der Ruderclub Germania eine herausragende Persönlichkeit, die dem Club viel bedeutet. In seiner eindrucksvollen Rede würdigte Gerd die Verdienste von Ralph und seine prägenden Momente im Club. Leider verstarb Ralph Beeckmann im letzten Jahr viel zu früh.



Für den Leistungssport wurden ein Kinder-Sport-einer und zwei Doppelzweier getauft. Der Einer erhielt den Namen „**DIETER MELCHER**“ und wurde von seiner Familie als Andenken an ihn gestiftet. Dieter Melcher war in den sechziger Jahren ein erfolgreicher Ruderer und Steuer-mann. Obwohl er später nicht mehr aktiv am Clubleben teilnahm, blieb er dem Club und dem Rudersport stets verbunden. Sein Sohn **Klaus Melcher** taufte den Einer in einer bewegenden Ansprache auf den Namen seines Vaters.



Der Doppelzweier für die Senioren erhielt den Namen „**TOKIO**“, ge-tauft von **Günter Schroers**, eine Rennsport-Legende des Ruderclub Germania-Die Boote im Leistungs-sport sind häufig nach Regatta-plätzen benannt, an denen unsere Athleten bedeutende Erfolge er-rungen haben.

Der Jugend-Doppelzweier wurde auf den Namen „**BALDENYSEE**“ getauft, die Taufe durch **Marc Stallberg** vorgenommen wurde. Marc ist Bundestrainer im Para-Rudern und war lange Zeit Cheftrainer beim Ruderclub Germania.



v.l.n.r.:
Albrecht Müller,
Alexander Heuschen,
Enya Arnow, Linus
Schmid, Ulrich Heyse,
Peter Wilbert,
Gaby Zündorf,
Alexander Fürst,
Thomas Rixgens

Traditionell werden beim Anrudern die Breitensportler geehrt, indem die Kilometersiegerpreise und Fahrtenabzeichen der Saison 2023 verliehen werden. Beim Ruderclub Germania erzielen auch Breitensportler herausragende Leistungen. In diesem Jahr ging der Kilometersiegerpreis in der Altersklasse ab 76 Jahre an Ulrich Michael Heyse, der mit 82 Jahren beeindruckende 1492 Kilometer zurücklegte. Doch noch beeindruckender ist seine ruderische Leistungsbilanz: Er hat bereits 42 Fahrtenabzeichen erhalten und ist damit Rekordhalter im Ruderclub Germania. Darüber hinaus hat er 52-mal an der Düsseldorfer Rheinmarathonregatta teilgenommen, erst-mals 1972, und dabei einen Rekord für die Ewigkeit aufgestellt. Selbstverständlich ist er auch Inhaber des Äquatorpreises, eine Auszeichnung für Ruderer, die in ihrer Laufbahn eine Distanz zurückgelegt haben, die der Umrundung des Äquators entspricht.

Katharina Pfeil kann auf eine ebenso beeindruckende Erfolgsbilanz zurückblicken. In diesem Jahr wurde ihr das 25. Fahrtenabzeichen verliehen. Den Äquatorpreis erhielt sie bereits vor drei Jahren, und sie hat schon 12-mal den Kilometersiegerpreis gewonnen. Ihren ersten Kilometersiegerpreis erlangte Katharina im Jahr 1998.

Im Anschluss unterschrieben unsere Athleten die Trainingsverpflichtung und gaben somit dem Leistungssport Ihr Ja-Wort für eine Saison.

KILOMETERPREISSIEGER 2023

Ulrich Michael Heyse, Johannes Buckard, Alexander Fürst, Linus Schmid, Heike Bartholomae, Gaby Zündorf und Enya Arnow

FAHRTENABZEICHEN JUBILARE

- 30. Fahrtenabzeichen: Peter Wilbert
- 25. Fahrtenabzeichen: Katharina Pfeil, Günter Fügmann
- 20. Fahrtenabzeichen: Arno Ehling
- 10. Fahrtenabzeichen: Beate Mieszala, Birgit Notholt-Heerich
- 5. Fahrtenabzeichen: Alexander Fürst, Alexander Heuschen
- 1. Fahrtenabzeichen: Sebastian Mathar, Reiner Windhövel, Thomas Henke, Frank Christian Baldus, Kurt Mattuschka, Susanne Gunz, Karin Rußig, Judith Uhlemann, Birgitta Thaysen, Linus Schmid, Joshua Dreher-Curkorvic

Vom Rudern und Grillen im Schatten/ Techniktraining

Eigentlich waren wir in den Medienhafen gekommen, um unsere Rudertechnik unter der professionellen Anleitung von Udo und Sandra zu verbessern. Aber wir sollten noch so viel mehr lernen an diesem Wochenende.



Wir, das waren acht Wissbegierige, drei davon Wiederholungs-täter. Das Wetter hätte kaum besser sein können: Nicht zu warm, nicht zu kalt – und kaum Wind. Allenfalls unsere Steuerleute Alex, Torsten und Ole stellte das vor gewisse Herausforderung bei der Wahl der optimalen Kleidung.

Die erste Erkenntnis kam noch an Land: Die rechte Hand fühlt den linken Puls. Später, als wir dann zur Videoanalyse übergegangen waren, sollte sich zeigen: Etwas richtig verstanden zu haben bedeutet leider noch nicht automatisch, es dann auch richtig zu machen. So wirklich eng aneinander führten jedenfalls die wenigsten von uns ihre Hände im Boot. Zumindest auf den ersten Aufnahmen.



»Etwas richtig verstanden zu haben bedeutet leider noch nicht automatisch, es dann auch richtig zu machen.«



Wir übten fleißig. Schattenrudern. Und Knickebocker. (Falls ihr wissen wollt, was das ist: Das nächste Techniktraining kommt bestimmt)

Wir lernten stetig dazu. Dass es kein Ding der Unmöglichkeit ist, ohne Schlaufen zu rudern (Mein Tipp: Das sollte jeder mal ausprobieren!).

Und dass selbst die besten Steuerleute schon mal eine Boje übersehen können (...ihre Mannschaft aber, das sei der Fairness halber dazu gesagt, trotzdem noch zum Regattasieg bringen).

Zum Abschluss sind wir sogar ein Rennen gefahren – inklusive professionellem Start. Und haben gemeinsam gegrillt, was selbst im Schatten eine gemütliche Angelegenheit war. Unsere Trainer haben uns versichert, dass wir Fortschritte gemacht haben an diesem Wochenende. Aber selbst wenn sie nur höflich waren: Wir haben eine Menge gelernt – und noch mehr Spaß gehabt.



U19-Test auf dem Elfrather See

Beim U19-Test des Deutschen Ruderverbandes auf dem Elfrather See in Krefeld startete der U19-Nachwuchs vom Ruderclub Germania Düsseldorf.

Im Vorlauf, Zwischenlauf und Endlauf zeigten die Juniorinnen und Junioren ihr Können. Beide Zweier-ohne schafften es in den zweiten Endlauf.

Carla Bültmann und **Kathleen Bartkowiak** (Essen-Werdener RC) gewannen ihren Zweier-Vorlauf. Nach Platz vier im Zwischenlauf folgte der fünfte Rang im zweiten Endlauf, das Team aus Mannheim ließen sie hinter sich.

Auch **Phil Horsten** erreichte den zweiten Endlauf. Mit **Nils Busch** (Crefelder RC) ruderte er im Vorlauf auf den dritten Platz, im Zwischenlauf wurde es Platz vier, im Endlauf blieb dem Zweier der sechste Platz.

Holly Kestel startet mit Platz sechs im Vorlauf des U19-Einers (als jüngerer Jahrgang), im Zwischenlauf wurde sie Fünfte, nochmal einen Platz besser ruderte sie im sechsten Endlauf auf Position vier – sie konnte sich gegen die Ruderin aus Hamburg behaupten.

Ebenfalls jüngerer Jahrgang waren **Linus Schmid** und **Hendrik Schepers** im U19-Einer der Junioren. Nach Platz zwei und drei wurde Hendrik Schepers im siebten Endlauf Fünfter. Im selben Endlauf musste sich **Damian Gemberg Wiesike**, nach Platz zwei im Vorlauf und dem Sieg im Zwischenlauf, lediglich dem Ruderer aus Halle geschlagen geben.

Im achten Endlauf wurde Linus Schmid Vierter vor zwei Skullern aus Hamburg. In der zweiten Abteilung des Juniorinnen-Vierers wurde Carla Bültmann mit ihrem Team Zweite, Phil Horsten Sechster in der ersten Abteilung. Holly Kestel belegte Platz vier im Doppelzweier.



Internationale Juniorenregatta München

Bei der Int. Juniorenregatta München war der Ruderclub Germania Düsseldorf mit **Carla Bültmann**, **Phil Horsten** und **Damian Gemberg Wiesike** in insgesamt sieben Rennen vertreten. Starke Konkurrenz unter anderem aus Großbritannien und Österreich war angereist.

Phil Horsten erkämpfte sich mit **Moritz Wiebke** (Celler RV), **Nils Zimmermann** (Billung Celle) und **Nils Busch** (Crefelder RC) im U19-Vierer mit Platz zwei hinter dem Boot aus Großbritannien und drei deutschen Teams dahinter einen Platz im A-Finale. Die beiden britischen Boote belegten im Finale Platz eins und vier, Tschechien, Österreich Platz drei und vier. Das deutsche Team um **Phil Horsten** wurde Sechster hinter einem weiteren deutschen Boot.

Im U19-Achter mit weiteren Ruderern vom Essen Werdener RC, ASC Münster und RV Münster verpassten die Renngemeinschaft mit dem Düsseldorfer **Phil Horsten** das A-Finale nur knapp - im Abstand von nur 1,43 Sekunden fuhren die vier Achter über die Ziellinie. Leider reichte die schnellste Zeit im dritten Streckenabschnitt nicht, um sich noch auf den dritten Platz und ins A-Finale zu rudern. Im B-Finale fuhr die Renngemeinschaft Düsseldorf/Celle/Krefeld/Essen/Münster je 500 Meter einen kleinen Vorsprung heraus, im letzten Abschnitt noch einmal mehr und gewann deutlich von der Rgm. Saarbrücken/Passau/Stuttgart/Trier/Mainz/Ulm/Frankfurt.

Im U19-Zweier war **Damian Gemberg Wiesike** mit **Justus Kiefer** vom Crefelder RC am

Start. Nach Platz vier im ersten Rennen dominierte das Boot der Schweiz das B-Finale, das Team NRW wurde Fünfter. Dieselbe Platzierung wurde es am folgenden Wettkampftag, erneut mit Schweiz an der Spitze. In Rgm. mit Münster blieb ihnen im U19-Vierer der sechste Platz.

Bei den Juniorinnen waren **Carla Bültmann** und **Kathleen Bartkowiak** vom Essen Werdener RC im U19-Zweier das schnellste deutsche Boot hinter zwei Booten aus Großbritannien und dem Duo aus Österreich, weitere zwei deutsche Boote folgten auf den Plätzen fünf und sechs. Zusammen mit **Lotte Martin** und **Miya Becker** (Kettwiger RG/WSV Düsseldorf) wurde es Platz vier im U19-Vierer nahezu zeitgleich mit dem Quartett aus Österreich, denen sie wiederum mit einem Start-Ziel-Sieg im B-Finale Paroli bieten konnten. Das Boot aus Polen und weitere drei deutsche Boote konnten dort ebenso nichts entgegensetzen, um sie vom Sieg abzubringen. Im U19-Achter, ergänzt mit Ruderinnen aus Hann. Münden und Hannover, gab es ein spannendes Finale, in dem die Kombination aus Österreich den Sieg der tschechischen Achter- und weiteren fünf Renngemeinschaften weiteren fünf Renngemeinschaften aus Deutschland holte. Die Germanin fuhr mit ihrem Team auf Platz vier.



Siege bei großer Juniorenregatta Hamburg

Großes Aufeinandertreffen der Juniorinnen und Junioren bei der Regatta in Hamburg. Siegreich mittendrin der U19-Bereich des Ruderclub Germania Düsseldorf mit weiteren guten Platzierungen, auch beim U17-Nachwuchs.

Obwohl ein Boot aus Speyer dazu gekommen ist, kletterte **Phil Horsten** mit Partner Nils Busch (Crefelder RC) in der U19 Zweier-Rangliste um einen Platz auf den Zehnten und sicherte sich damit einen Platz im NRW-Achter. Nachdem es im Vierer nicht optimal lief, ging der Sieg am Sonntag im Feld der sieben Achter an die Junioren aus NRW. „Beide waren schon beim Training richtig Feuer und Flamme, so richtig motiviert, das war schön zu sehen, das bringt Spaß“, freute sich RC-Trainer Maximilian Milde.

Bei den U19-Juniorinnen erreichte **Carla Bültmann** mit Kathleen Bartkowiak (Essen Werder RC) Gesamtrang 14. „Wir wollten eigentlich erneut ins B-Finale, das hat leider nicht erreicht“, so Maximilian Milde. Als zweitschnellster NRW-Zweier durfte das Duo im NRW-Vierer starten und belegte Platz drei von sechs Booten. Im Achter wurde es Platz drei (von fünf).

Damian Gemberg Wieseke wurde zusammen mit Justus Kiefer (CRC) Zweiter im U19-Doppelzweier, im anderen Lauf siegte **Hendrik Schepers** mit Lambert Hattstein

(CRC). Im gesetzten Lauf wiederum siegte das Duo Gemberg Wieseke/Kiefer, Schepers/Hattstein belegten den dritten Platz. Weitere Siege erruderten Gemberg Wieseke/Kiefer mit den Krefeldern Oliver und Julien Wetzels an beiden Tagen im U19-Doppelvierer im Feld der vier bzw. sechs Boote. Die Läufe der Ruderer der Einer-Rangliste außen vorgesehen.

Linus Schmid erreichte mit Platz zwei im U19-Leichtgewichtsdoppelzweier in Renngemeinschaft mit Arne Lange (Crefelder RC) den ersten gesetzten Lauf, wurde dort wiederum Fünfter. In Rgm. Düsseldorf/Krefeld/Minden/Münster/Witten/Gelsenkirchen fuhr er im U19-Leichtgewichtsachter auf Platz zwei, am zweiten Wettkampftag reichte es knapp nur zum vierten Platz bei etwas schwierigeren Wetterbedingungen.

Einen zweiten Platz gab es des Weiteren für **Noah Hirschfeld** im U17-Leichtgewichtsdoppelvierer in Rgm. Düsseldorf/CRC/RTHC Leverkusen. **Lisa Mislovic** siegte im zweiten gesetzten Lauf des U19-Vierers in Rgm. Düsseldorf/Neusser RV/Duisburger RV.



DRV Indoor-Rowing-Sportabzeichen

Erstmals in diesem Jahr vergibt der Deutsche Ruderverband das DRV Indoor-Rowing-Sportabzeichen für alle Altersklassen. Das Abzeichen kann in jedem Kalenderjahr einmal in den Abstufungen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Es zeichnet eine überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit auf dem Ruderergometer aus. Für den Erwerb müssen vorgeschriebene Leistungen (Entfernung und Tempo) über drei verschiedene Zeitintervalle erbracht werden:

- ein Langstreckenintervall (40 Minuten)
- ein Mittelstreckenintervall (15 Minuten) und
- ein Kurzstreckenintervall (2 Minuten).

Um das Abzeichen zu erhalten, müssen in allen drei Distanzen mindestens die Anforderungen für Bronze erfüllt werden. Werden z.B. auf der Langstrecke nur die Anforderungen für Bronze erfüllt, so gibt es nur das Bronzeabzeichen, auch wenn auf den beiden anderen Strecken die Anforderungen z.B. für Gold erfüllt werden. Die nach Altersklasse und Geschlecht differenzierten Anforderungen könnt Ihr hier im Einzelnen nachlesen.

Damit Ihr das erste Indoor-Rowing-Sportabzeichen noch in diesem Jahr erwerben könnt, werden wir einen Termin für die Prüfung im Dezember anbieten. Einen weiteren Termin wird es voraussichtlich im März nächsten Jahres nach Abschluss des Ergotrainings im Winter geben. Wer Interesse an dem Abzeichen hat, sollte nach Möglichkeit schon mal für sich prüfen, ob sie/er die Anforderungen auch erfüllt. Ohne Training dürfte es schwer werden.



Der DRV hat das Indoor-Rowing-Sportabzeichen auf seiner Internetseite näher beschrieben.

Weitere Einzelheiten und die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

Spannendes Finale im RC-Sommercamp

Zu Beginn des RC-Sommercamps war für die ruderinteressierten Kinder spannend, wie Rudern denn so funktioniert und welche Begriffe es wohl gibt: Skulls, Gig-Boot, Skiff, Dolle, Backbord und Steuerbord, wohin zeigt die Dolle, wie steuert man, wer sitzt wo, wie stellt man das Stemmbrett ein und warum, wie rudert man eigentlich, vor allem wie manövriert man das Boot.

Und was muss man bedenken, wenn man im Rennboot sitzt...damit man nicht sofort ins Wasser fällt. Am Ende gab es das spannende Finale, die Camp-Regatta.

Zwölf Jungen und ein Mädchen im Alter von (fast) zehn bis 13 Jahren hörten geduldig den vielen Erklärungen von Camphelfer Kurt Matuschka und Campleiterin Maren Derlien zu, packten tatkräftig beim Boote tragen an, lernten die ersten Handgriffe. Noch am Vormittag ging es mit allen drei nahezu kentsersicheren Gig-Booten auf das Wasser. Wie es so ist, lernten die Ersten die Wende sofort, es half allen, denn so war das Boot schon einmal sicher im Manövrieren, auch wenn die Ansagen vom Steueranfänger natürlich noch nicht ausgereift waren, wie auch. Stück für Stück, Tag für Tag wurden aus den Tausendfüßlern immerhin Achtfüßler bis hin zu so richtigen Doppelvierern.

Nicht nur am Rudern auf dem Wasser hatten die Kinder Spaß. Auf dem Ergometer im Clubhaus wurde gerudert, bis Blasen an den Händen zu spüren waren, aber das störte



»Ergometerwerte, Charakter, Alter, Rudertechnik... das alles versuche ich zu berücksichtigen. ...«



»Für mich waren sie alle Gewinner ...«

nicht, es machte Spaß. „Schön zu sehen, wie die Kinder Lust hatten, an dem Griff zu ziehen, ordentlich Wattwerte zu produzieren und Kilometer zu errudern“, freute sich Maren Derlien. „Ich konnte sie kaum bremsen, musste es aber bald, damit die Hände fit für das Rudern auf dem Wasser bleiben. Es tat mir richtig Leid, sie zu stoppen, denn nicht das Handy hielt sie auf Trab, sondern der Sport, einfach schön zu sehen.“ Auch auf dem Fahrradergometer, auf dem Spielplatz, im Kraftraum, beim Zirkeltraining und auf dem Fußballplatz bewegten sich alle gerne. Alle wollten wohl fit sein für die Abschlussregatta.

Die jährliche Herausforderung für die Camp-Regatta ist es, drei möglichst gleich starke Teams zu finden. Campleiterin Maren Derlien beschreibt die Suche: „Ergometerwerte, Charakter, Alter, Rudertechnik...das alles versuche ich zu berücksichtigen. Auch, dass eines der drei Boote schwerer ist. Ok, da kommt dann die leichteste Steuerfrau rein, zudem der stärkste Ruderer. Ähnlich Starke wurden auf die drei Boote aufgeteilt. Mal hier ein etwas

Kräftigerer, dann dort einer, der vom Typ her gut dazu passt, um andere Dinge auszugleichen wie mentale Einstellung.“

Einige Eltern auf der Brücke und die Campleiterin vom Motorboot aus, sahen ein spannendes Rennen nach dem anderen. Ein Boot siegte sehr knapp vor den weiteren beiden Booten, die zeitgleich ins Ziel fuhren. Das weitere Rennen war ähnlich knapp, wie schön! Das dritte Rennen glich fast alles aus, auch der vierte Durchgang ergab noch keine Platzierungen eins bis drei. „Für mich waren sie alle Gewinner. Gerade die, die erst nicht vorne lagen, aber im finalen Rennen besonders Kampfgeist bewiesen haben. Oder das eine Boot, wo die Stimmung einfach super passte und es auch mit dem Rudern gut klappte. Oder das Boot, das ein nahezu perfektes erstes Rennen zeigte.“

Gewinner sind auch diejenigen, die Lust haben, mit dem Rudern anzufangen. Denn damit gewinnen sie Freude für einen Sport, der sie mit viel Vereinsleben, viel Miteinander für ein ganzes Leben bereichern kann.

Medaillen-Vorbilder für die Jüngeren

Bei den Deutschen Meisterschaften U17/U19/U23 gab es für den Ruderclub Germania Düsseldorf zweimal Gold, zweimal Silber und Plätze ganz nah an den Medaillenrängen.

Carla Bültmann gewann im vollen Feld von sechs Achtern überraschend Gold im U19-Achter, in Renngemeinschaft Hann. RC/RRG Mülheim/ETUF Essen/Mündener RV/DRC Hannover/essen-Werdener RC/Kettwiger RG/WSV Düsseldorf/RCGD. „Sie sind ein geiles Rennen gefahren und haben sich Gold so richtig verdient“, freute sich RCGD-Trainer Max Milde in großer Euphorie und überraschender Freude. Nachdem es Anfang der Saison einen Lehrgang gab, wurde der Achter nach dem Kleinboottest in Hamburg final gesetzt und nochmals trainiert. Carla Bültmann mit positiven Erinnerungen an das Rennen: „Wir waren nicht die Favoriten und konnten ohne Druck ins Rennen gehen. Wir lagen vorne, ach dann...“ Dann wollten sie es sich nicht mehr nehmen lassen. Als Deutsche U19-Meisterin hat die Juniorin die U19-Nationalmannschaft nur knapp verpasst. Dass aber wieder eine Juniorin so nah an die Chance herangerudert ist, ist schon ein großer Erfolg und gibt Motivation für sich und die jüngeren Juniorinnen und Junioren. „Im Vierer waren sie leider sehr enttäuscht“, erzählt Max Milde. Die Rgm. Hann. RC/essen-Werdener RC belegte im U19-Vierer nur Platz fünf.



Carla Bültmann

Für **Phil Horsten** gab es Silber im U19-Achter, es fehlten nur wenige Zentimeter zu Gold, in Rgm. Essen-Werdener RC/Crefelder RC/Bessel-RC Minden/RV Münster/RCGD. „Das war einfach nur schade. Sie können aber trotzdem sehr zufrieden sein.“ Im U19-Zweier mit Nils Busch vom Crefelder RC fehlte ein Rang zu den Medaillenplätzen. „Die Jungs haben sich in der Saison deutlich gesteigert und sind auch ein super Rennen gefahren, es hat einfach nicht gereicht. Mit zwei Finalteilnahmen und einer Medaille waren die Deutschen U19-Meisterschaften ein schöner Saisonabschluss.“ Phil Horsten wird ein Bundesfreiwilligenjahr im Club machen, mehr hierzu bei Gelegenheit.

Ebenso ging Rang vier an **Linus Schmid**, im U19-Leichtgewichtsachter in Rgm. mit Bessel-RC Minden/ARC zu Münster/RC Witten/RV Gelsenkirchen/Crefelder RC/RCGD. Auch wenn es nur ein Feld von vier Booten gab, war

die Erfahrung über die Saison immer mal im Großboot zu fahren, auch in Minden unter anderen Gegebenheiten zu trainieren, sehr wertvoll. Linus Schmid und Arne Lange vom Crefelder RC, beide mit Luft zu der geforderten Gewichtsklasse, konnten im U19-Leichtgewichtsdoppelzweier, betreut von Katharina Hallay, erfolgreich in die Finalrunde rudern. Im B-Finale wurde es der sechste Platz. Beide sind jeweils ein bis zwei Kilo unter dem Maximalgewicht. So gibt es für das zweite U19-Jahr noch die Gelegenheit, diese Kilos mit gutem Training aufzubauen und im nächsten Jahr vielleicht noch weiter vorne zu landen. „Sie sind gute Rennen gefahren und haben alles gegeben“, lobte RCGD-Cheftrainer Max Milde.

Im U19-Doppelvierer belegte **Damian Gemberg Wieseke** Platz acht. Gerne wäre die Rgm. Bonner RG/ Crefelder RC/RCGD in das A-Finale gerudert. „Leider war ein Ruderer nicht topfit. Zudem waren bei den insgesamt stark aufgestellten Skullern die ersten vier Boote vom Deutschen Ruderverband gesetzt und somit neben diesen sehr starken Teams

nur noch zwei weitere Plätze im A-Finale zu vergeben. Mit einem guten zweiten Platz im B-Finale beendeten die Vier die Meisterschaften.

Lisa Mislovic gewann die zweite Abteilung des Vierers in Rgm. Uerdinger RC/Neusser RV/Duisburger RV/RCGD, nachdem sie im Zweier mit Ida Tillmann vom Uerdinger RC Dritte in der zweiten Abteilung wurde. Platz zwei erreichte **Noah Hirschfeld** (Rgm. Crefelder RC/RTHC Leverkusen/RCGD) im Leichtgewichtsdoppelvierer, am folgenden Tag wurde es in der zweiten Abteilung der dritte Platz. Dritter wurde er auch im Leichtgewichtsdoppelzweier mit Felix Schrader vom Crefelder RC.

Giorgio Ciccotti wurde im Doppelvierer (Rgm. Bonner RG/RRG Mülheim/RCGD) Dritter, im Doppelzweier mit Jonas Bingel von der Bonner RG Vierter in der siebten Abteilung.

In der dritten Abteilung wurde **Teresa Merz** Vierte im Leichtgewichtsdoppelzweier in Rgm. mit Mathilda Klemmer vom Wasser-Sport-Verein Düsseldorf ebenso wie im Leichtgewichtsdoppelvierer (Rgm. WSVD/Kölner RV/RCGD).



Phil Horsten

Erneut Steuerfrau für die U23-WM

Neben den Medaillen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Essen gab es für den Ruderclub Germania Düsseldorf zudem Gold im Vierer-mit und Silber im Achter bei den Deutschen U23-Jahrgangsmesterschaften. Aufgrund der Ergebnisse und weiteren Einschätzungen der Bundestrainer wurde Magdalena Hallay für die U23-Weltmeisterschaften im Achter nominiert.

Für **Magdalena Hallay** werden es die dritten U23-Weltmeisterschaften, nach Platz fünf und vier im gesteuerten Vierer. Auch Dank ihrer Erfahrung wurde sie vom Deutschen Ruderverband für den Achter nominiert. Sie steuerte auf den Jahrgangsmesterschaften den ersten Achter des Deutschen Ruderverbandes und gewann Silber. Im gesteuerten Vierer gewann sie die Goldmedaille. Bei den Weltmeisterschaften wird jedoch der Vierer nicht gefahren, somit wurde sie für den Achter nominiert. Im Trainerkreis entschied man sich für sie und nicht für Emma Lauri Mehner vom Dresdner RC, die den siegreichen Achter steuerte und im vorigen Jahr Vize-Weltmeisterin im U19-Achter wurde (was Magdalena Hallay wiederum bei der U19-WM 2021 im Achter schaffte). Magdalena Hallay profitiert von ihren U23-Jahren, zudem wurden Vergleiche in der Führung an Land und im Boot gemacht, das Körpergewicht wurde berücksichtigt, die Kommunikation mit Mannschaft und Trainer, auch wurden Renn- und Trainingsaufnahmen bewertet.

Nach einem zweiwöchigem Trainingslager in Rostock und vier Tagen zuhause ging es für alle nominierten U23-Teams des Deutschen Ruderverbandes ins Trainingslager nach Ratzeburg nahe Hamburg. Die U23-Weltmeisterschaften finden vom 18. - 25.08.2024 in St. Catherines/Kanada statt.



Trainingslager der Studentengruppe

Ende Juni hatten wir ein Trainingslager, das unser Trainer Guus für uns organisiert hat. Es fand am Fühlinger See in Köln statt und diente als Vorbereitung auf die Deutschen Hochschulmeisterschaften, die bald in Brandenburg anstanden. Das Ziel war es, gezielte Tipps zur Verbesserung unserer Technik und Ausdauer zu erhalten und unsere Schnelligkeit zu testen.

Das Training war in zwei Blöcke unterteilt. Im ersten Block lag der Schwerpunkt auf der Technik, und die Einheiten wurden gefilmt, damit wir unsere Fehler sehen und gezielt daran arbeiten konnten. Im zweiten Block machten wir ein 3000-Meter-Rennen, bei dem wir uns gegenseitig messen konnten. Während eine Gruppe auf dem Wasser war, hatte die andere Gruppe Pause. In dieser Zeit suchten wir uns ein schattiges Plätzchen, um etwas zu essen und zu trinken.

Nach dem Training luden wir die Boote auf und genossen ein erfrischendes Getränk im nahegelegenen Biergarten. Dann fuhren wir in Fahrgemeinschaften zurück nach Düsseldorf, wo wir die Boote am Hafen wieder abgeladen haben.

Ich persönlich habe durch das Wochenende sehr viel gelernt und ich glaube, auch für die anderen war es eine wertvolle Erfahrung. Das individuelle und präzise Feedback sowie das intensive Arbeiten an der eigenen Technik haben vieles klarer gemacht. Ich freue mich schon auf weitere Wochenenden wie diese und möchte Guus von uns allen herzlich für die tolle Organisation danken!

Deutsche Hochschulmeisterschaft

Vom 12. bis 14. Juli fanden die Deutschen Triple Meisterschaften in Werder an der Havel statt. Wir, die Studentengruppe des RCGDs, können auf ein erfolgreiches Regattawochenende zurückblicken und waren mit insgesamt 13 Studierenden auf der Havel vertreten.



Text: Lea Wegmann



Die Vorbereitung begann bereits Monate im Voraus und die Aussicht, sich mit Studierenden aus ganz Deutschland zu messen, war eine gute Motivation, im Training alles zu geben. Am Donnerstag machte sich ein Teil der Gruppe mit den Masters auf den Weg nach Brandenburg, da bereits am Freitag die ersten Vorläufe anstanden. Leider mussten zwei Studierende krankheitsbedingt auf einen Start verzichten, sodass es vor der Regatta noch zu kurzfristigen Bootsumbesetzungen und -abmeldungen kam.

Für Felix Nack, Teil unserer Studentengruppe, der für die Duale Hochschule Baden-Württemberg startet, hätte das Regattawochenende kaum besser laufen können. Mit einem starken Auftritt im Leichtgewichts-Männerdoppelzweier konnte er sich den 1. Platz und somit die Qualifikation für die European University Championships 2025 in Polen sichern. Im Leichtgewichts-Männereiner konnte er nach einem starken Rennen außerdem die Bronzemedaille errudern.

Ricarda Remus und Lea Wegmann konnten im Leichtgewichts-Frauendoppelzweier drei Boote



hinter sich lassen und die Bronzemedaille gewinnen. Diese Kombination wurde ca. eine Woche vor der Regatta kurzfristig umgemeldet, mit nur wenigen gemeinsamen Trainingskilometern in den letzten Monaten – umso schöner war es, diesen gemeinsamen Erfolg zu feiern.

Im Feld des Frauen-Challenge-Einers war unsere Studentengruppe gleich mit drei Sportlerinnen vertreten. Mona Brückmann konnte lange mit den führenden Booten mithalten und schloss das A-Finale mit einem 5. Platz ab. Im B-Finale konnte Angel Felix mit einem starken Rennen den ersten Platz, dicht gefolgt von Hanna Riethmüller, errudern.

Den teils widrigen Wetterbedingungen mussten Ricarda Remus und Mona Brückmann Tribut zollen. Im Vorlauf des Challenge-Doppelzweiers konnten sie sich bis zur 500-Meter-Marke eine gute Ausgangsposition zur Qualifikation für das A-Finale sichern. Leider fingen sie einen Krebs und konnten trotz beherztem Endspurt die Lücke zum Führungstrio nicht mehr schließen.

Eine kämpferische Leistung zeigten Julius Drodofsky und Cedric Nappert im Challenge-Doppelzweier. Nachdem sie im Vorlauf das A-Finale nur knapp verpasst hatten, sicherten sie sich souverän den 1. Platz im B-Finale.



Im Challenge-Mixed-Doppelvierer traten Guus van Wezel, Antonia Bördgen, Christoph Schmalacker und Ricarda Remus gemeinsam an, erreichten einen knappen fünften Platz im A-Finale und konnten sich im Vergleich zum Vorlauf noch einmal steigern.



Guus van Wezel und Jihed Bouzidi starteten ebenfalls im Herrendoppelzweier und verpassten mit einem 4. Platz im Vorlauf die Qualifikation fürs A-Finale. Der Zeitplan hätte keinen Start von Guus im A-Finale des Doppelvierers und B-Finale des Doppelzweiers zugelassen. Aufgrund der Medaillenchancen des Vierers wurde entschieden, dass Jihed stattdessen mit unserem Trainer Levi Körber außer Konkurrenz das B-Finale bestreiten wird. Dort erreichte das Duo einen zufriedenstellenden 2. Platz.

Guus van Wezel nahm ebenfalls am Herren-Achterrennen der Deutschen Großbootmeisterschaften teil und erreichte nach kurzfristiger Bootsumsetzung einen 6. Platz im A-Finale.

Insgesamt war es ein schönes und erfolgreiches gemeinsames Regattawochenende, und wir blicken optimistisch in Richtung Herbstregatten. Wir bedanken uns beim Trainerteam für die Organisation und wünschen Felix für seinen ersten internationalen Einsatz im nächsten Jahr viel Erfolg.



Text: Maren Derlien und Wolfgang Schmitz

Bronzemedaille bei der EM im ungarischen Szeged Ende April hinter den Booten aus Großbritannien und der Ukraine.

Leonies Weg nach Paris

Der Weg in den Doppelvierer war ein langer für jede der vier Ruderinnen Maren Völz/RC Potsdam, Tabea Schendekehl/RC Hansa Dortmund, Leonie Menzel/RCGD und Pia Greiten/Osnabrücker RV. Sehr empfehlenswert ist die Dokumentation in der ARD Mediathek, wie sich der Doppelvierer über Monate formiert hat:

Gemeinsam gegeneinander | Vier Ruderinnen für Olympia

Und hier ein paar Impressionen von Leonies Weg zu den Olympischen Spielen in Paris.

Beim Weltcup II in der Schweiz auf dem Luzerner Rotsee Platz vier mit nur 0,3 Sekunden hinter dem Boot aus China.



Gold beim Weltcup III in Poznan/Polen an den Doppelvierer des Deutschen Ruderverbandes, mit Leonie Menzel vom Ruderclub Germania Düsseldorf auf Bootsposition drei.



Fotoshooting nach der offiziellen Einkleidung für Paris 2024 in Düsseldorf.



Olympia: Bronzemedaille – großer Jubel auch in Düsseldorf

Bronze für Leonie Menzel vom Ruderclub Germania Düsseldorf – im Finale der Olympischen Spiele belegte der Doppelvierer des Deutschen Ruderverbandes (Maren Völz, Tabea Schendekehl, Leonie Menzel und Pia Greiten) den dritten Platz hinter den Booten aus Großbritannien und den Niederlanden.



Die Ruderinnen der Niederlande und der Ukraine haben sich zu Beginn abgesetzt, die späteren Olympiasiegerinnen aus Großbritannien etwas abgesetzt, die deutschen an Position sechs. Im Rennverlauf kämpften sich die Vier des DRV weiter nach vorne, teils Bord an Bord mit den Schweizerinnen.

Zur Streckenhälfte bei 1000 Meter waren Großbritannien, Niederlande, Ukraine vorne, gleichauf auf den Positionen vier bis sechs China, Deutschland und Schweiz. „Wir dürfen sie nicht aufgeben. Sie besitzen ein großartiges Endspurtverhalten“, so der ARD-Kommentator. Und so kam es auch, die Ruderinnen um die Germanin Leonie Menzel schafften es auf Platz drei und freuten sich selbstverständlich sehr über die Bronzemedaille.

Leonie Menzel hat den größten Teil ihrer Ruderkarriere in Düsseldorf verbracht. Mit dem Auf-

stieg in den Nationalkader und den Vorbereitungen auf Olympia verschob sich das Training mehr und mehr nach Potsdam und Dortmund.

Der RCGD hat Leonie Menzel auf ihrem Weg nach Kräften unterstützt. Schon Wochen vorher hing am Clubhaus ein großes Banner, auf dem ihr für ihren Weg nach Olympia Glück gewünscht wurde.

Aber ehrlich gesagt, nur Ruderinnen und Ruderer wissen die von Leonie Menzel gezeigte Leistung wirklich einzuschätzen. Dahinter steckt ein äußerst hartes Training, sowohl körperlich im Krafraum und auf dem Ruderergometer, wo immer wieder Leistungsfähigkeit gemessen wird, als auch technisch im Boot. Und dann gilt es die Leistungsgrenze auf den Punkt zu erreichen. Das hat Leonie Menzel zusammen mit ihrer Mannschaft in beeindruckender Weise unter Beweis gestellt.

Leonie Menzel vom Ruderclub Germania Düsseldorf, die erstmals 2012 beim Olympic Adventure Camp auf einer Rudermaschine saß und wenig später am Bootshaus zum Schnupperrudern kam und seit inzwischen zwölf Jahren Clubmitglied ist, hat nach diversen internationalen Erfolgen nun eine olympische Bronzemedaille in ihrer Sammlung. Und sammelt derzeit weitere besondere Eindrücke bei den Olympischen Spielen in Paris. Sie hat es sich verdient, wie alle anderen Sportlerinnen und Sportler, ob mit oder ohne Medaille.

Wenige Tage nach dem Finale mit Bronze im Doppelvierer stellte Maren Derlien, selbst Olympia-Finalistin im Zweier 2004 und 2008 ein paar Fragen an die 25-jährige Olympionikin Leonie Menzel.



Olympia: Rückblick und Eindrücke nach Bronze

War am Start des Finalrennen etwas anders als sonst, weil es das Olympia-Finale war? Ich glaube wir waren alle etwas aufgeregter, haben uns aber auch gesagt, dass es genauso ein 2000m Rennen ist - wie jedes andere auch.

Wie sehr passte eure geplante Renntaktik zu dem tatsächlichen Rennverlauf? Nicht gut. Wir wollten vorne deutlich schneller rausfahren, haben das allerdings nicht hinbekommen.

Hab ihr euch geplant auf eure Endpurtstärke verlassen? Ihr lagt ja mal „weiter hinten“? Da habe ich nicht viel nachgedacht, ich wollte einfach nur unbedingt vor der Schweiz bleiben.

Wie waren die ersten Emotionen im Ziel? Die Freude war auf jeden Fall riesig und wir waren alle sehr erleichtert.

Hast du die Germania-Schlachtenbummler bei der Siegerehrung wahrgenommen? Ich habe ein paar kurz gesehen, aber ansonsten war die Tribüne so gefüllt, da habe ich nicht viele Leute erkennen können.

Wie war der Medienandrang seit dem? Riesig. Wir waren erst lange nach der Medaillenübergabe in der Mixed Zone, dann gab es noch eine Pressekonferenz an der Strecke. Wir sind direkt ins Olympische Dorf und von dort zur Sportschau und zu Eurosport gefahren. Anschließend waren wir im deutschen Haus und auch da ging es noch weiter mit Interviews.

Wie kannst du den Eindruck Olympia, das Treffen von Familie/Freunden, anderen Sportlern, Deutsches Haus beschreiben? Schwer zu beschreiben. Es ist einfach ein unglaublich schönes Gefühl, dass alle herkommen konnten und live dabei waren. Das ist doch nochmal was anderes, die Leute nach dem Rennen direkt umarmen zu können und nicht nur zu telefonieren.

Bis wann bist du noch in Paris? Wann kommst du wo an? Wir sind noch bis einschließlich der Abschlussfeier in Paris und fahren am 12.08. gemeinsam mit Team D mit dem Zug zurück nach Köln, wo ein Empfang stattfindet.

Text: Manfred Blasczyk



Jubelsturm im RCGD-Clubhaus Germanen feiern die Bronzemedaille für Leonie Menzel

Am Ende des Finallaufes des Frauen-Doppelvierers bei den Olympischen Spielen in Paris gab es im Clubhaus des Ruderclubs Germania Düsseldorf am Mittwochmittag kein Halten mehr. Im sachkundigen Publikum brach lauter Jubel aus. Leonie Menzel, junge Ruderin aus ihren Reihen, hatte es zusammen mit ihren drei Mitsstreiterinnen Tabea Schenkedeht, Maren Völz und Pia Greiten geschafft, mit dem dritten Platz eine Medaille zu errudern.

Das Clubviewing hatte rund 50 Germaninnen und Germanen angezogen, die nicht nur kräftig die Daumen drücken, sondern mit lauten Anfeuerungsrufen für Unterstützung sorgten. Zu Beginn des Rennens hatte es für den deutschen Doppelvierer noch so ausgesehen, dass es schwierig würde, nach vorne zu fahren. Doch im letzten Viertel setzten die vier jungen Deutschen mächtig zu und schoben sich Zentimeter für Zentimeter an den Bronzeplatz heran. Im Clubhaus brodelte die Stimmung, die dann in einen kollektiven Begeisterungsschrei beim Zieleinlauf überging.

Christi Himmelfahrt-Tour des DRV und des RC Germania Düsseldorf

Der Wanderfahrt nach Friesland eilt ihr Ruf als ein Must-Do der Rudersaison weit voraus. Schon kurz nach unserem Eintritt in den DRV im vergangenen Sommer und der ersten Wanderfahrt an die Mosel mehrten sich die Empfehlungen von Vereinsmitgliedern, im kommenden Jahr an der Wanderfahrt teilzunehmen. Friesland sei ein wunderschönes Ruderrevier und eine gute Gelegenheit, die beiden Vereine und ihre Mitglieder besser kennenzulernen, so die einhellige Meinung.

Über viele Jahre ist die gemeinsame Wanderfahrt vom Ruderclub Germania und unseren Nachbarn vom Düsseldorfer Ruderverein eine gut gewordene Tradition. Den gemeinsamen Artikel für die Clubzeitungen des RCGD und des DRV haben in diesem Jahr die beiden „Rockies“ vom DRV, Astrid Messer und Jasmin Ellerkamp, erstellt. Für die wunderbaren Dronen-Aufnahmen bedanken wir uns bei Matthias Bräuer.

a.k.a. „Friesland“ ;-)

Nach einer wunderschönen und erlebnisreichen Wanderfahrt können wir diese Empfehlung nur weitergeben. Das Himmelfahrts-Wochenende 2025 ist für die kommende Frieslandfahrt bereits fest in unseren Kalendern eingetragen. Aber der Reihe nach:

DIE RUDERINNEN

Dieses Jahr nahmen 88 RuderInnen des DRV und des RC Germania Düsseldorf im Alter zwischen 3 und 83 Jahren an der von Anke und Rainer geleiteten Familienfahrt teil. Mit dabei waren erfahrene RuderInnen, ganze Ruderfamilien, Geburtstagskinder, RuderanfängerInnen wie wir, RuderInnen aus weiteren Vereinen und mit Uli, Christian und Markus sogar auch RuderwiedereinsteigerInnen, die nach zwanzig Jahren erstmals wieder in Friesland die Boote aufriggerten und die Skulls in die Hand nahmen. Und so ging es gemeinsam mit 15 Booten mit insgesamt 62 Ruderplätzen auf nach Friesland.

DAS RUDERREVIER

Gerudert wurde auf den Kanälen und Seen des Nationalparks „De Alde Feanen“. Durch die Stille der Natur ging es vorbei an idyllischen Schilfflächen, Windmühlen und sattgrünen Wiesen. Malerische Dörfer luden nicht nur zur Mittagspause ein, sondern forderten von uns dank ihrer niedrigen Brücken, die über schmale Grachten führten, auch unsere koordinierte Beweglichkeit. Nur mit lang gemachten Skulls und flach ins Boot gelegt, trieb uns der Schwung der vorherigen Ruderzüge unter ihnen hindurch.

»Oropax sind immer hilfreich, mitgebrachte Kleiderbügel, Saugnäpfe erleichtern das Trocknen von Handtüchern und nasser Kleidung.«

Fahrtenleiter
Anke & Rainer Weissmann





Fern der starken Strömungen und hohen Wellen des Rheins boten das ruhige und glatte Wasser der Kanäle und Seen viele Gelegenheiten für Pausen (mit viel Spaß aus den liebevoll gepackten Kühltaschen) und uns AnfängerInnen die Gelegenheit, das Steuer zu übernehmen oder an unserer Rudertechnik zu arbeiten.

Bei durchgehend schönem Wetter konnten auch die Kinder – tagsüber noch als Kielschweine unterwegs – nachmittags am Steg ihre ersten eigenen Erfahrungen auf dem Roll-sitz sammeln. Und auch die Erwachsenen zog es für erste Ruderzüge im Einer aufs Wasser (und gut gekentert ins Wasser).

DIE RUDERUNTERKUNFT UND -VERPFLEGUNG

Als Unterkunft diente die Segelschule „De Veenhoop“. Idyllisch gelegen zu Füßen eines Storchennestes und umrahmt von nächtlichen Froschkonzerten bot die Unterkunft viel Platz für viele Aktivitäten rund ums Rudern.

Unsere Zimmergemeinschaften trugen nicht nur die Namen schillernder Charaktere der Sesamstraße und gaben uns wertvolle Tipps für das künftige Rudergepäck (Oropax sind immer hilfreich, mitgebrachte Kleiderbügel und Saugnapfe erleichtern das Trocknen von Handtüchern und nasser Kleidung), sie waren auch nach einem von Anke und Rainer perfekt ausgeklügelten Organisationsplan reihum für die tägliche Verpflegung vom Frühstück bis hin zum Abendbrot zuständig.

Knapp 90 hungrige RuderInnen zu beköstigen, ist eine schiere Meisterleistung. Vor allem, wenn man einen Blick auf die Auswahl der Mahlzeiten wirft, die es auch immer in einer vegetarischen Variante gab und deren Höhepunkt sicherlich die selbstgemachten Semmelknödel waren. Diese Meisterleistung wäre nicht möglich gewesen ohne den Kühlanhänger, der für den Transport und die Lagerung der Lebensmittel und Getränke seinen Weg nach Friesland gefunden hat. Auch der Einsatz von Silke in der Küche und Axel an der Spülmaschine, die Kinder im Theken-Schichtbetrieb, sowie die zahlreich mitgebrachten Marmeladen und Kuchen, trugen zu der organisatorischen Meisterleistung bei. Sogar die Weinauswahl war kein Zufall, sondern das Ergebnis einer Weinprobe, zu der sich Jael, Ulli und Katja extra einige Wochen zuvor getroffen hatten.

DAS RUDER-RAHMENPROGRAMM

Umrahmt wurden unsere Ruderfahrten in den Nachmittags- und Abendstunden nicht nur von hoch aufsteigenden Raketen aus Cola- und Fanta-Flaschen, sondern auch durch zahlreiche weitere Aktivitäten. Diese reichten von einer Nachtwanderung für die Kinder über ein Tabata-Training von Stefan bis hin zu einem von Fritz organisierten Fußballturnier. Der Ausklang des Tages fand sodann allabendlich am Kamin im Haupthaus statt.

EIN RUDERDANK

Wie Patrick bereits kurz nach unserer Ankunft in Düsseldorf festgestellt hat, war das diesjährige „Friesland“ eine Wanderfahrt der Superlative und jede Wiederholung wert. Wir danken daher den Organisatoren und allen MitrunderInnen für die wunderschöne Zeit.



Zum ersten Mal in der Barke

Rückblick auf die Altherren-Tour auf der Mosel



Da steht man also in Bernkastel vor dieser Barke, um zum ersten Mal in dieses Schlachtschiff einzusteigen. Auch nach mehr als 50 Jahren Clubmitgliedschaft zeigt sich für mich an dieser Stelle, es gibt immer noch etwas, was man im Club neu erleben kann. Wie ist diese Barke zu charakterisieren, zu deren Gewicht es keine präzisen Angaben gibt? Auf eine kurze Formel gebracht: breit, lang, schwer und langsam. So viel steht fest, wer in diesem Boot zu ruderischen Großtaten schreiten will, ist definitiv fehl am

Platz. Aber - der Spaßfaktor und die Kommunikation, die durch die nebeneinander angeordneten Ruderplätze sehr gefördert werden, sind unübertroffen. Wenn dann, wie in unserem Fall, auch die Verpflegung in fester und flüssiger Form stimmt, steht dem Vergnügen nichts mehr im Weg.

Günter Schroers hatte für diese Fahrt vom 8. Bis 12. Mai die Mosel auserkoren. Und um zusätzliche Transporte zu vermeiden, ging es

zunächst von Bernkastel aufwärts in Richtung Piesport zum Moselhaus. Am nächsten Tagen von dort in Richtung Leiwen und zurück und am dritten Rudertag wieder nach Bernkastel.

Die Mosel aufwärts zu rudern ist im Allgemeinen kein Problem. Nur zu unserem Termin floss das Hochwasser ab und alle erprobten Mosel-Ruderer erlebten den Fluss vor allem im weiteren Umfeld der Schleuse mit einer bisher kaum bekannten Strömungsgeschwindigkeit. Da ging es mit der Barke stromauf naturgemäß nicht allzu flott voran. Zudem zeigte sich eine kleine Falle vor der Schleuse in Wintrich. Die Bootsschleuse war wegen des über das Wehr rauschenden Wassers geschlossen. Nur war das auf den ersten Blick nicht auszumachen und wir kämpften uns fast bis zur Einfahrt. Dort stand ein nur schwer zu durchfahrendes Kabbelwasser und letztlich auch der Hinweis zur Schließung. Also ging es zurück in die Großschleuse und das Problem war behoben.

Spürbare Erleichterung herrschte, als das Moselhaus in Sicht kam. Nach einem ersten Abendessen außerhalb genossen wir dann an den folgenden Tagen die Küche dort. Auf der Speisekarte standen der schon fast obligatorische

Schwenkbraten mit diversen Zutaten, dann ein typisches und äußerst schmackhaftes Winzergericht aus Stampfkartoffeln und Sauerkraut mit Namen Teerdisch (Ruth nannte es „Tertich“) dazu Kasseler und Rotwurst und schließlich am letzten Abend nach einem leckeren Vorspeisenteller noch Ravioli. Da haben wir in „unserem“ Moselhaus nun ein neues Kapitel aufgeschlagen.

Für mich war diese Barkenfahrt ein rundum gelungenes Unternehmen. Kleine Eskapaden, so wurde mir berichtet und habe ich auch praktisch erfahren, gibt es dort immer mal wieder. Sei es, dass dieses Ruderungetüm nicht so leicht zu steuern ist, sei es, dass das Aufsuchen und Verlassen des Ruderplatzes schon einmal mit kleineren Schwankungen der Ruderer verbunden ist. Das Einsetzen und später auch das Aufladen klappten hervorragend. Alle hatten auf dieser Fahrt mächtig Spaß. Bei acht Ruderern saßen am Steuerplatz immer drei Ruderfreunde und versuchten den richtigen Kurs zu bestimmen. Fazit – und das ist bemerkenswert: das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag bei knapp über 75 Jahren, wobei unser Goldmedaillengewinner Horst Effertz mit 86 Jahren der Älteste war.



Jugendsommerwanderfahrt 2024

Unsere diesjährige Jugendwanderfahrt führte uns nach Akkrum in den Niederlanden. Nachdem wir am Montag die Boote ‚Rhein‘, ‚Elbe‘ und ‚Albatros‘ aufgeladen hatten, ging es am Dienstag den 13.08 mit 13 Jugendlichen und unseren zwei Begleitern Sebastian und Jörn los in Richtung der Niederlande. Von hier aus sollte unsere viertägige Sternfahrt beginnen. Für die meisten von uns war es die erste Wanderfahrt.

Angekommen am Campingplatz und Yachthafen ‚Drijfveer‘ ging es zunächst ans Ausladen, wonach wir schnell unsere Zelte aufbauen konnten. Danach konnten wir endlich ins Boot steigen. Schnell durch Akkrum und unter einigen Zugbrücken hindurch, machten wir uns auf den Weg nach Norden. Wir ruderten durch einen netten Kanal, um am Ende im Pikmar her-

auszukommen. Glücklicherweise sind die Niederländer dem Wassersport auch ganz zugetan und sorgen somit für zahlreiche Anlegestellen. Definitiv nicht für Ruderboote optimiert, aber trotzdem machbar. Bei der Hitze war eine kurze Abkühlung dringend nötig, dabei störten wir uns auch nicht an der zumindest fragwürdigen Wasserqualität. Zurück ging es dann über einen etwas stärker befahrenen Kanal. Am Ende des Tages waren immerhin 16 km zusammengekommen.

Am Mittwoch stand dann das Ziel Sneek an, eine friesische Kleinstadt. Zum Frühstück gab es Pancakes, die aus Zeitgründen kurzfristig durch Kaiserschmarren ergänzt werden mussten. Trotz des angesagten Regens brachen wir guter Dinge auf. Als der besagte Regen dann kam, bot zum Glück eine Brücke Unterstand. Nach dieser kleinen, wetterbedingten Pause ging es weiter. Erst über das bei Seglern beliebte Sneeker Meer, dann über einen Kanal in

»Ergometerwerte, Charakter, Alter, Rudertechnik... das alles versuche ich zu berücksichtigen. ...«



Der letzte Rudertag startete mit einem guten Frühstück. Einziger Kritikpunkt: Es gab keine ‚richtige‘ Nutella. Irgendwie verkrafteten wir diesen Palmölentzug doch noch und starteten in Richtung des Pikmers vom Anfang, aber über einen anderen Weg. An Kanälen mangelt es den Niederlanden nun wirklich nicht. Von Akkrum ging es über Irnsum nach Grou und von dort aus zur Badestelle. Der Rückweg gestaltete sich dank des Gegenwinds etwas anstrengender. Am Donnerstag kamen nochmal 20 km hinzu. Also insgesamt „nur“ 64 km, na ja auf eine reine Kilometersammlerei war niemand aus.

die Stadt hinein. Hier ermöglichten die Grachten eine Umrundung der Altstadt. Vor einem Theater fanden wir einen ausreichend großen Anleger für alle drei Boote. Von hier aus konnten wir die Stadt zu Fuß erkunden, samt einem dringend nötig gewordenen Besuch einer Pommesbude. Als wir uns auf den Rückweg zu den Booten machten, zog ein Gewitter mit zugehörigem Regen auf. Der Eingang des Theaters bot ausreichenden Regenschutz zum Abwettern. Die gut anderthalb Stunden Pause konnten mit einer Bluetooth-Box sowie einer Runde UNO überbrückt werden. Als der Regen endlich vorbeigezogen war, ging es sofort ans Ausschöpfen der Boote. Ein Restaurant konnte uns mit zusätzlichen Eimern versorgen, womit alles nochmal schneller ging. Anschließend machten wir uns auf den Rückweg. Nach einem kurzen Badestopp auf einer kleinen Insel im Sneeker Meer, waren wir schon fast am Campingplatz angekommen. Unsere längste Tagesstrecke umfasste somit rund 28 km. In Akkrum angekommen, mussten einige Zelte erst einmal mit vereinten Kräften getrocknet werden. Zum wohlverdienten Abendessen gab es Hotdogs. Da das Einrichten einer Feuerstelle nicht möglich war, mussten für das geplante Stockbrot Suppenkellen und Gasbrenner herhalten.



Der Freitag wurde nur noch zum Abbauen der Zelte und dem Aufladen genutzt. Dann mussten wir schon die Rückfahrt antreten, die sich dank einiger Staus etwas länger als erhofft gestaltete. Wieder im Club angekommen folgte das Abladen, Putzen und Aufriggern der Boote und des restlichen Materials.

Alles in allem eine sehr gelungene Fahrt, die doch eine ganze Menge Spaß gemacht hat. Wir hoffen sehr, dass wir nächstes Jahr wieder zu einer Jugendwanderfahrt aufbrechen können. An dieser Stelle nochmal einen herzlichen Dank an Sebastian, Jörn und vor allem an unseren Jugendwart Ole für die vorbildliche Organisation der Fahrt!



Jugendsommerwanderfahrt 2024 aus Seniorensicht

Als Endfünfziger hatte ich das Privileg an der diesjährigen Fahrt nach Friesland teilzunehmen.

Wie kam es dazu? Allzu gerne würde ich hier schreiben, dass ich von der Jugend gefragt worden bin mitzufahren, weil wir so eine gute „connection“ haben und die „vibes“ stimmen, doch neutral betrachtet, kannte ich vor der Fahrt nicht einen der Teilnehmenden und nur die Tatsache, dass ich Obmann bin und den Bus samt Bootsanhänger fahren darf, qualifizierte mich für diese Aufgabe. Unser Jugendwart Ole hatte 13 Interessierte rekrutiert, aber nur einer war volljährig und somit die benötigten Freigaben und Führerscheine nicht vorhanden. Hermann stellte die Verbindungen her und somit verstärkten Sebastian Mathar und ich die Truppe mit unseren geballten Erfahrungen im Wanderruderbereich.

Was war wie immer? Beim Verladen der Boote gab es Leute, die die anstehenden Tätigkeiten erkannten und angingen und wiederum andere hatten sich wohl lange nicht mehr gesehen und führten intensive Gespräche und merkten nicht was um sie herum so alles zu erledigen war. Eigentlich wie immer. Mein erster Eindruck verfestigte sich zum Glück während der Fahrt nicht. Sobald wir einen kleinen Hinweis gegeben hatten was noch zu tun sei, wurde dies prompt angegangen.

Was war neu? Während der Sternfahrten, ausgehend von unserem Zeltplatz in Akkrum, spielte natürlich die permanente Motivation der Truppe eine große Rolle. Morgens wurde mit Ole beschlossen wohin es gehen sollte und Fragen über das „Wie weit noch?“ oder „Wie viele KM haben wir schon?“ beantwortete ich wie gewohnt mit dem Brustton der Überzeugung, aus dem Bauch heraus, immer der Situation angepasst und schöngerechnet. Damit kommt man als Obmann heutzutage nicht mehr durch. Meine hochmotivierende Aussage „Noch maximal 2 KM zur Mittagspause! Dann haben wir die Hälfte geschafft!“ wurde stante pede mit der Hilfe von Tracking apps völlig negiert. Zitat: „Laut meiner App sind es noch 3,5 KM und der Rückweg ist auch länger als der Hinweg. Außerdem haben wir dann voll den Gegenwind“.

Was war unerwartet? Am zweiten Rudertag sind wir trotz schlechter Wettervorhersage in die Boote gestiegen. Den ersten Regenguss konnten wir unter einer Straßenbrücke abwarten. Als wir dann nach der Mittagspause in die Boote steigen wollten, rollte ein Gewitter über uns hinweg, das wir aber unter dem Eingangsdach des Sneeker Theaters aussitzen konnten. 13 Jugendliche auf engem Raum, keine Besserung in Sicht. Wie ein Mantra wiederholten Sebastian und ich in unregelmäßigen Abständen die Sätze „Da hinten wird es heller.“, „Ich kann jetzt schon wieder das Haus am Ende der Strasse sehen.“ und „Laut App ist der Regen in 15 Min. vorbei.“. An dieser Stelle habe ich erwartet, dass die Stimmung kippt. Aber was macht die Jugend von heute? Einer packt den Akkulautsprecher aus, der Andere sucht eine Playlist aus und der Nächste holt ein Kartenspiel heraus. Schwuppdwupp sind 90 Minuten um und das Gewitter in weiter Ferne. Stockbrot stand garantiert noch nie auf dem Speiseplan einer meiner Wanderfahrten. Ohne Lagerfeuer, ohne Stöcke und mit einem Teig der einfach nicht fest werden wollte gestaltete sich die Backphase sehr schwierig. Auch hier bewiesen einige Hungrige durchaus Kreativität als auch Ausdauer, holten die Kochkellen aus den Kisten und hielten diese mit dem Teig darin über die Gasflammen. Keine 30 Minuten später war zumindest EIN Brötchen essbar und wurde gerecht aufgeteilt.

Fazit Mir hat die Fahrt viel Spaß gemacht, aber :“Nächste Jahr bitte ohne mich.“ Warum? Idealerweise sollte die Jugend unter sich bleiben. Macht in den nächsten Monaten Eure Führerscheine und Steuermannslehrgänge, damit Ihr uns nicht mehr braucht. Wenn Not am Mann ist, fahre ich gerne wieder mit.

Eine Reha hilft

Ob ambulant oder stationär in einer Einrichtung mit onkologischem Schwerpunkt: Eine **Reha** hilft Ihnen, die körperlichen und psychischen Folgen einer Akutbehandlung zu bewältigen.

Informationen und Beratung erhalten Sie auf **argekrebsnw.de** oder telefonisch unter **0234 8902-0**.



Für Versicherte aus Nordrhein-Westfalen organisieren wir die medizinische Rehabilitation nach einer Krebserkrankung.



Arbeitsgemeinschaft
für Krebsbekämpfung

Die Geschichte vom rechts um die Insel drehenden Joghurt, der immer eine Handbreit Eierlikör unter dem Kiel und eine Perlenkette von Kaiserbädern an seiner Steuerbordseite hatte ...



Paul Grant und Sven Winkhardt hatten uns zu einer perfekt organisierten Wanderfahrt rund um Usedom mit Gepäck im Boot und Übernachtung im Zelt eingeladen. Versprochen wurde uns Deutschlands sonnenreichste Insel, die sich laut Messungen des Deutschen Wetterdienstes durchschnittlich rund 2.000 Sonnenstunden pro Jahr erfreut und somit eine der sonnigsten Urlaubsregionen Deutschlands ist. Auf uns warteten 40 Kilometer traumhafte Strände, traditionsreiche Seebäder und ein naturbelassenes Hinterland.

Das Wichtigste vorweg: Alles stimmte!

Während die Republik Ende Mai im Regen versank, trugen wir Sonnenmilch auf, zogen die Sonnenbrillen an und die langen Hosen aus. Die Stimmung der Teilnehmer untereinander war super, die Gegend schön und das Rudern auf der Ostsee ein besonderes Erlebnis. Die Zeltübernachtungen gaben uns die (zum Glück nicht benötigte) Flexibilität, auf Wetterkapriolen eingehen zu können. Mal wieder im Zelt zu schlafen war für einige von uns durchaus eine Herausforderung, aber die Campingplätze waren allesamt so gut eingerichtet, dass es uns am Ende sogar gefallen hat.

DIE BOOTE

Zwei gedeckte D-Boote wurden in Anklam geliehen. Besonders die Usedom, ein 3er+, lag perfekt im Wasser und fuhr schnittig durch alle Wellen hindurch, ohne die Mannschaft dieses Bootes - die meist aus den Ladies bestand- zu durchnässen. Der 4er+ Moby Dick nahm hingegen gerne am Ausleger Wasser über und verlangsamte die Fahrt - immerhin hatten wir unsere elektrischen Pumpen nicht umsonst mitgenommen.

DAS GEPÄCK

Paul hatte uns eindringlich gebeten, so wenig wie möglich, und das Wenige in kleinen waserdichten Taschen, mitzunehmen. Nun ja, selbst wenn man sich daran hält, nehmen Zelt, Luftmatratze und Schlafsack so viel Platz ein, dass man ein halbes Boot für sich alleine damit befüllen konnte.

Das Packen wurde dann von einigen Tetris-Meistern übernommen und ging von Tag zu Tag schneller von statten. Es war ein bisschen wie Cabrio fahren - was nicht in den Kofferraum passt, muss auf den Heckgepäckträger. Irgendwann haben wir dann das große Gepäck per Taxi zum nächsten Campingplatz bringen lassen - hat die Sache sehr erleichtert.



Die Route:
Ursprünglich wollten wir gegen den Uhrzeigersinn fahren, aber aufgrund der ungünstigen Windvorhersage entschieden wir uns um und fuhren stattdessen rechtsdrehend um die Sonneninsel.

TAG 1

Von Anklam über die Peene und den Peenestrom -vorbei an riesigen Seeadlern- mit Mittagspause im Piratenhafen (so ist das, wenn Leute ohne Brille Karte lesen: es war ein Privathafen) zum Naturcampingplatz Lassin. Der Betreiber war ein Schwabe und kredenzte uns köstliche Käsespätzle.

Am ersten Tag brach gleich ein Skullblatt und musste mit Stöckchen geschient werden - und hat so sogar noch 15km gehalten! Aber woher ein neues Skull nehmen, ohne Landdienst, und der Campingplatz in Lassin war nicht an den öffentlichen Verkehr nach Anklam angebunden. Also wurde ein freundlicher Camper gefragt, ob er nicht immer schon mal einen Ruderclub von innen sehen wollte und uns bei der Gelegenheit helfen könnte, ein intaktes Skull in Anklam abzuholen. Der Mann knickte vor so viel Charme sofort ein, fuhr mit Paul und Bodo nach Anklam, die Mission



zu erfüllen. Hat ihn mindestens 2 Stunden gekostet, bot ihm aber einen willkommenen Insidereinblick in eine traditionelle Bootshalle. Zum Dank gab es ein paar Flaschen Wein aus dem Campingplatzladen. Irgendwie kam beim Abendessen plötzlich heraus, dass unser Fahrtenleiter gerne Eierlikör trinkt. Ratzfatz wurde eine Flasche in dem Büdchen des Campingplatzes gefunden. Gut, die Hühner hatten keine Spitzen-Eierware abgeliefert, aber die Schokebecher haben es dann wieder rausgerissen, so dass wir alle völlig verzückt die Flasche zügig leerten. Selbstredend gab es in der Folge fast täglich jemanden, der eine Flasche Eierlikör besorgte.

Überhaupt muss man sagen, dass uns dieser Campingplatz sehr beeindruckt hat - man konnte sogar nach Hause telefonieren. (Auch wenn es wie ein Telefon aussieht ... es ist die Ladestation für alles, was Strom braucht).

TAG 2

Über den Peenestrom mit Mittagspause im Ruderverein Wolgast zum Segelhafen nach Freest. Dort erfuhren wir, wie es ist, wenn man ohne Auto in MeckPomm montags abends etwas zu essen braucht. Das einzige Restaurant geschlossen, der 24/7 Pizzautomat überzeugte nicht mit seinen Bildern. Dank freundlicher Seglerinnen, die anboten, jemanden von uns zwei Orte weiter in einen Krämerladen zu bringen, war das Abendessen einigermaßen gesichert – es konnten zumindest Würstchen gegrillt werden. Und für drei von uns gab es noch einen Segeltörn in die untergehende Sonne obendrein.



TAG 3

Um den Peenemünder Haken auf die Ostsee nach Zempin. Das war durchaus anspruchsvoll – vor der Peene Mündung befinden sich noch Schiffswracks und jede Menge Munition aus dem Krieg und DDR-Zeiten, so dass man einen wirklich riesigen Bogen um das Sperrgebiet fahren muss. Dort draußen auf der Ostsee war es sehr windig und die Wellen hoch – kein Problem für die Usedom, aber die Moby Dick musste wie ein Segelschiff gegen den Wind kreuzen. Und es hat Spaß gemacht!!! Die Boote ließen wir in Zempin an der DLRG Station liegen und fuhren mit zwei Großraum Taxen zum Ruderverein Wolgast, um unsere Zelte aufzuschlagen. Das Problem war übrigens nicht, uns neun Leute im Taxi unterzubringen, sondern das viele Gepäck. In Wolgast wurden wir im Restaurant, einem alten Speicher, für das Vorabendessen mehr als entschädigt.



TAG 4

Mit dem Taxi nur mit Tagesgepäck zurück nach Zempin, mit Mittagspause am Strand von Ückeritz weiter nach Ahlbeck bei herrlichem Wetter. Von dort ohne Boote mit dem Zug nach Wolgast zum candlelight dinner am Peenestrom im Ruderverein Wolgast.



TAG 6

Geschmeidiges Rudern mit Schiebewind, die 38km von Kamminke bis Anklam verflohen schnell.

Wir passierten auch den mittleren Teil der Hubbrücke Karnin, einer ehemals etwa 360 m langen Eisenbahnbrücke zwischen dem pommerschen Festland bei Kamp und der Insel Usedom bei Karnin. Das Brückenbauwerk wurde 1933 fertiggestellt und war die wichtigste Verkehrsanbindung von Usedom an das Festland. Das Hebeprinzip funktioniert mit an Seilen hängenden Gegengewichten, die Höhe ist 35 Meter. Sie wurde 1945 von der Wehrmacht gesprengt, um der Roten Armee den Vormarsch zu erschweren.





TAG 7

Unseren Flextag haben wir wegen der tollen Verhältnisse nicht benötigt und daher an den Schluss gelegt. Wir sind einfach nochmal zum Baden an den Strand und die Seebrücke von Koserow gefahren. Dort wollten wir ein Fischbrötchen essen, aber auf der Seebrücke gab es nur Cocktails.

Und um den Hunger zu stillen und an die mitgereichten Erdnüsse zu kommen, reichte ein Cocktail leider nicht aus. Zum Glück wollte Paul kein Fischbrötchen und war am Strand geblieben – so war wenigstens einer noch nüchtern und konnte den Bulli heil nach Hause bringen.



Ach ja, nochmal zurückkommend auf die umgedrehte Route: selbstverständlich änderte der Wind sofort am ersten Tag nach wenigen geruderten Kilometern seine Richtung und blies uns gerne entgegen. Aber er hielt uns den Regen vom Leib, pustete die Wolken von der Sonne weg und eine leichte Brise ist ja auch durchaus angenehm. Am Ende hatten wir 185 km in 6 Tagen gerudert und es war immer Urlaub. Herzlichen Dank nochmals an die Fahrtenleiter!! Und auch die Mannschaft funktionierte wie ein lang eingespieltes Team, im Boot und an Land bei den vielfältigen Aufgaben, die so eine Wanderfahrt mit sich bringt. War toll!

UND ZU GUTER LETZT – DER JOGHURT: Paul hat eine Excel Tabelle, mit der er seine Einkaufsliste schnell der jeweiligen Teilnehmerzahl anpassen kann. Somit sollten wir u.a. 900g Joghurt kaufen. Der Joghurt kam im 1kg Eimer und beim ersten Frühstück geriet er irgendwie in der Kühltasche in Vergessenheit. Als wir ihn dann am 4. Tag endlich mal zum Frühstück in Wolgast essen wollten, war er....-ja wo war er bloß?...- im Boot in Zempin, dort hatte er übernachtet. Das gleiche passierte dann an Tag 5 – wir saßen hoch oben auf der Klippe in Kamminke, der Joghurt unten im Boot am Strand. Und so kam es, dass der rechtsdrehende Joghurt eigentlich auch als Teilnehmer mit 185 km im Fahrtenbuch eingetragen werden müsste, bevor wir ihn am letzten Tag dann doch noch gegessen haben. Erstaunlicherweise hatten ihm weder die Inselumrundung noch die Sonne etwas anhaben können.



Germanen besetzen römisches Kriegsschiff

**»So, jetzt rudern. Schlag – Schlag – Schlag!«
Ungewohnte Kommandos sind es, die 24 Germaninnen und Germanen da zu hören bekommen.**

Aber es ist auch ein ungewöhnliches Boot, in dem sie da sitzen: Der Archäologische Park Xanten hat ein Schmuckstück aus seiner Ausstellung, das 18 Meter lange römische Patrouillenboot »Quintus Tricensimanus« von seinem aufgebockten Platz in der Bootshalle geholt und mit Autokran und Tieflader auf den Xantener Südsee verfrachtet. Der Mann, der hier die Kommandos gibt, ist Kees Sars – der niederländische Bootsbauer, der das Boot als originalgetreue Rekonstruktion nach Funden aus Mainz gebaut hat. Das Boot hat sogar Mast und Hilfssegel, aber das bleibt heute an Land.

»Alles voraus – los!«. Inzwischen ist das Boot aus dem Hafen herausgerudert und Günter Schroers übernimmt das Kommando. Die Ausfahrt dient der mitfahrenden Archäologin Frau Dr. Alice Willmitzer dazu, die Möglichkeiten kennenzulernen, die man mit diesen Booten

auf dem Rhein im dritten Jahrhundert nach Christus hatten. Die Präsenz auf dem Rhein sicherte die Grenze des römischen Reiches. Wobei es, wie sie klarstellt, durchaus auch Angehörige germanischer Stämme waren, die als Berufssoldaten solche Boote bewegten. Die Colonia Ulpia Traiana auf dem Gebiet der heutigen Stadt Xanten war eine wichtige Siedlung an dieser Grenze, zu Spitzenzeiten soll sie 10.000 Einwohner gehabt haben. Das wissen die Ruderinnen und Ruderer natürlich schon, denn vor den praktischen Teil im Boot hat Organisator Sebastian Veelken den Besuch im benachbarten Archäologischen Park Xanten gestellt. Das weitläufige Areal der Siedlung verfiel nach dem Ende des Römischen Reiches und wurde auch später kaum überbaut. So hat es heute praktisch dieselbe flächenmäßige Ausdehnung wie zu seiner Blütezeit, die rekonstruierten Gebäude stehen an ihren originalen Standplätzen. Das bietet eigentlich



nachgebaut worden, wie es sich aus den Funden ergibt. An dieser Stelle reibt Holz auf Holz, was dem hochwertigen Material ersichtlich nicht gut tut. Aber Herr Sars führt aus: An keiner Stelle der Dollen gab es Nagelspuren, die darauf hindeuten würden, dass dort zum Beispiel Leder befestigt gewesen sein könnte. »Aber vielleicht waren die Riemen mit Leder umwickelt.« räumt er ein, »das werden wir für die Zukunft sehen.«



»Boah, hast du den Ruck bemerkt, wenn die alle ziehen?« wundern sich die beiden Begleiter vom Archäologischen Park, die als Kielschweine im Bug mitfahren dürfen. Langsam kommt das vier Tonnen schwere Boot auf Touren. Die Begleiter haben schon einige Fahrten mit Besuchern absolviert, aber die waren allesamt eher im Tausendfüßler-Schlag unterwegs. Die Germanen bemühen sich nach Kräften, über die Länge von zwölf Riemen einen einheitlichen und gleichmäßigen Schlag zu fahren. Das ist nicht so einfach wie es klingt, denn das Boot ist lang und die Menschen waren früher kleiner als heute. So sind die Ruderbänke dicht beieinander und natürlich gibt es keine Rollsitze. In der Auslage touchiert daher heute so mancher Riemen den Rücken des Vordermannes.

schon Stoff genug für einen Tagesausflug. Im Schnelldurchlauf ging es in die prunkvolle Arena, wo Thomas Henke Funktion und Vorgehensweisen spontan erläuterte und zugleich die hervorragende Akustik der Arena demonstrieren konnte.

»Nicht drehen! Was machst du da?« Günter Schroers schreitet ein: Die Riemen an den 24 Ruderplätzen der Lusorie sind mit Seilen an den Dollenpflocken befestigt. Das lässt ein Auf- und Abdrehen, wie es im modernen Rudersport üblich ist, nicht zu. Wer doch zu drehen versucht, löst die Riemen aus der Befestigung und bekommt Probleme. Mit dem Material und mit Günter Schroers. Die Befestigung bietet aber auch Anlass zu Nachfragen an den Bootsbauer: Sind die Riemen nicht an der falschen Seite (bugseits) angebracht und würden sie nicht eigentlich auf die Heckseite gehören? Nein, sagen Kees Sars und Alice Willmitzer: Die Dollenpflocke sind exakt so

»Das habt ihr toll gemacht! Ihr seid Ruderer und bestimmt anderes Material gewöhnt, aber niemand hat gemeckert, dass es zu schwer ginge oder so.«



Am Steuer steht Kees Sars und lächelt. Er freut sich sichtlich darüber, sein Boot in voller Fahrt auf dem Wasser zu präsentieren, denn eigentlich ist es nur für die Ausstellung im Museum gebaut. Unterwegs erläutert er, dass die Anforderungen an das Holz völlig unterschiedlich sind, wenn es um eine dauerhafte Präsentation im Trockenen geht oder darum, das Boot zu Wasser zu lassen und richtig zu rudern. Der Wechsel des Anwendungsbereiches ist eine Herausforderung für das Boot und den Bootsbauer. So wurde es schon Wochen vorher vorbereitet und kontrolliert befeuchtet in der eigens dafür abgeriegelten Bootshalle und auch die Nachbereitung der Ausflüge wird noch viel Arbeit erfordern. Jetzt aber fährt es auf dem Wasser und Kees Sars hält die beiden Steuerbalken fest in der Hand. Die Römer kannten das Mittelsteuer noch nicht, wie es heute üblich ist. Stattdessen hatten ihre Schiffe backbord und steuerbord je ein großes Steuerblatt, die gegeneinander verdreht werden konnten, um schärfere Manöver auszuführen.

»Das habt ihr toll gemacht! Ihr seid Ruderer und bestimmt anderes Material gewöhnt, aber niemand hat gemeckert, dass es zu schwer ginge oder so.«, freut sich Kees Sars. Langsam legt das Boot wieder an der Kaimauer an und die Germaninnen und Germanen bedanken sich mit kräftigem Applaus bei Frau Dr. Willmitzer

und Kees Sars für das einmalige Erlebnis in diesem ganz besonderen Boot.

Als Organisator der Fahrt wurde der Autor oft gefragt, woher die Idee für diese Veranstaltung kam: »Es war ein Geistesblitz beim privaten Besuch der Bootswerft. Ich habe mich gefragt, wie der APX die angekündigten Ausfahrten mit der Lusorie wohl realitätsgetreu nachstellen möchte, wo es doch in Xanten keinen Ruderverein gibt. Wir Ruderer wissen, dass es einen riesigen Unterschied macht, ob eine Zufallsmannschaft von Anfängern im Boot sitzt oder ein kommandosicheres trainiertes Team. Die Mitarbeiter des APX, allen voran Frau Dr. Willmitzer waren von der Idee sofort begeistert und haben es innerhalb weniger Tage möglich gemacht, dass wir als Ruderclub Germania bei den schon geplanten Ausfahrten einen Sonderplatz eingeräumt bekamen.«

Zweieinhalb Stunden auf dem Wasser, 7 Kilometer gerudert, 9,8 km/h inoffiziell gemessene Höchstgeschwindigkeit und später ein kräftiger Muskelkater vom Ausheben der Riemen. Die Kriterien einer Tageswanderfahrt haben wir damit nicht geschafft, aber doch waren sich alle einig, dass es ein einmaliges Erlebnis war. **Wer weiß, vielleicht baut der APX demnächst eine Galeere nach – der Autor wird dranbleiben!**





Das ist die Frage, die sich unsere elf Rudernde auf einer Ruhr-Tour von Herdecke nach Kettwig häufig gestellt haben.

WO BITTE IST HIER DAS RUHRGEBIET?

65 km durch eine Flusslandschaft, der man zwar die Eingriffe des Menschen ansieht, ebenso die Nutzung durch die Industrie. Die aber heute auf die Wasserreisenden wirkt, als befahre man einen Amazonasarm. Alles ist grün, überall wuchern Pflanzen, Sträucher, Blumen und Bäume, sie bilden eine Kulisse, hinter der die schweren Eingriffe unsichtbar bleiben. Oder sie bilden ein Amalgam, eine Mischung; der unwirkliche Eindruck steigert sich, wenn das wuchernde Grünzeug wie ein kostbarer Bilderrahmen eine alte Backsteinmühle, einen aufgegebenen Förderturm oder eine halb verfallene Schleuse umschmeichelt. Die Augen der Reisenden werden übersättigt! Dass diese Landschaft auch eine Heimat für unzählige, auch seltene Tierarten ist, wird, unterwegs der Fortbewegung geschuldet, nur flüchtig wahrgenommen. Der Eisvogel, der einmal jenseits der Clubflagge den Fluss kreuzt, bleibt nur als kurzer Blitz in Erinnerung.

Am Ende der Fahrt ist die Erkenntnis, „das Ruhrgebiet“ ist ein Vorurteil. Es ist sehr viel

mehr und vielseitiger als die schon längst Geschichte gewordene Verbindung zu Kohle und Stahl, zu Dreck und Lärm. Es ist auch Natur, Erholung und Lebensraum; die Hinterlassenschaften der Industrie erleben die Rudernden als vielfältig genutzte touristische und kulturelle Wegemarken.

Dass eine solche Landschaft erholungssuchende Menschen anzieht, ist unvermeidlich. Menschen, die sich am und im Wasser vergnügen – wie wir Rudernden eben auch, die sich an vielen Stellen am Ufer Plätze der Ruhe und der Unterhaltung geschaffen haben. Aber das Landschaftsbild wird nicht gestört, es wird ergänzt durch bunte, kontrastreiche Punkte aus Gummibooten, Badekleidung, Sonnenschirmen und den weißen Segeln eleganter Yachten.

Wer jetzt assoziiert, es sei ein Kurzurlaub gewesen, der hat recht, wenn er Urlaub mit Sport, Spaß sowie mit Entdeckergeist und Herausforderungen verbindet. Für den Rudernden ist die Ruhr ein abwechslungsreiches Gewäs-

ser. Häufig fließt der Fluss ruhig und gleichmäßig wie ein Wiesenfluss zwischen den Ufern dahin, dann gibt es Abschnitte da rauscht das Wasser wild zwischen den weit in die schmale Fahrrinne reichenden Kribben – Steuerkünste sind gefragt.

Und immer wieder wird der Fluss unterbrochen von Wehren, die einen besonderen Einsatz erfordern, weil die baulichen Anlagen – besonders die für Sportboote – verfallen.

Boote ausheben an Stellen und Einbauten, die dafür meist nicht geeignet sind. Einen längeren Fußweg das Boot tragend oder schiebend auf Wegen, die ebenso oft so verbaut wie ungepflegt sind. Die Boote wieder einheben und hoffen, dass beim Ablegen das querreibende Unterwasser nicht beim ersten Ruderschlag für einen Ausflug in die am Ufer wuchernde Flora sorgt. Aber vielleicht steht hinter der sichtbaren Vernachlässigung der Schleusen, Bootsruhsen und Treidelkanäle ja ein Konzept. Man (in diesem Fall die Bezirksregierung Düsseldorf) lässt die ehemalige Schifffahrtsstraße mit ihren Wehren, Schleusen und Bootsruhsen verfallen, nutzt sie wegen des romantischen und naturnahen Eindrucks im Übergang zum völligen Verfall ein paar Jahre oder Jahrzehnte touristisch und freut sich über den geringen Aufwand für den Unterhalt. Dass man einerseits mit viel Geld für Marketing den Tourismus fördert, aber andererseits die Sachinvestitionen in die Wassersportinfrastruktur meidet, entspricht der üblichen Behördenlogik.

Insofern war es Urlaub! Es waren Herausforderungen zu bewältigen, wir hatten Sport und wir hatten Spaß, zu entdecken gab es reichlich. Die Stimmung war prima, bestimmt gefördert durch gemeinschaftliche Arbeit beim Umtragen und Treideln sowie dem gemeinsamen Abend und die Übernachtung in der Birschel-Mühle – eines der vielen mit neuem Leben gefüllten Industriedenkmale an der Ruhr und ein guter Ort für ermattete Rudersportler.

Bleibt noch der Dank an die Fahrtenleiter Wolfgang und Sven und die übrigen Mitreisenden für ein gut gelungenes Ruder-Wochenende.



In unserer Rubrik „PERSONALITIES“ geht es heute um Ulla Fischer, die in Ihrer Zeit als Ausbilderin wohl mehr als 600 Frauen und Männer das Rudern beigebracht hat.



Text: Wolfgang Schmitz

und die Landschaft sehr außergewöhnlich war. Ein weiterer Höhepunkt, auch mit viel Meer, war die Atlantikbefahrung in Frankreich an der Bretagne zusammen mit dem DRV. Hier ging es vom Küstenort Concarneau zu der Inselgruppe Ile de Glenán. Unvergessen (auch für den Autor) ist auch die Masuren-Wanderfahrt, wo es durch wildwüchsige Landschaften ging und viel Steuerkunst erforderlich war, was im von Ulla gesteuerten Boot zu einer nicht geplanten Badeeinheit führte.

Falscher Verein, Frau Fischer?

Ein frühes Vorbild für Ulla war ihr großer Bruder, der in der Ruderie in Münster auf dem Dortmund-Ems-Kanal ruderte, und das fand Ulla sehr aufregend und da wollte sie auch hin. Das Problem war, dass es am eigenen Gymnasium keinen Ruderbetrieb gab und Ulla erst mal suchen musste, wo man in Münster als Mädchen rudern konnte. Dies war am Gymnasium des Bruders möglich, aber der wollte hier seine kleine Schwester nicht unterstützen und so musste Ulla selber rausfinden, wann und wo dort gerudert wurde. Als das aber geklärt war gab es danach kein Halten mehr für Ulla.

Ulla hätte gerne mehr trainiert und auch intensiver das Rennrudern betrieben, aber es gab leider nicht genug Mädchen im selben Alter und das Mädchenrudern wurde auch nicht richtig gefördert. Richtige Trainer gab es nicht, das übernahmen andere 3 Jahre ältere Schüler. So konnte das Rennrudern nur auf niedrigem Niveau betrieben werden, kein Vergleich zu dem was z.B. die Junioren bei Germania heute leisten.

Die eigentliche Hauptmotivation für das Rudern war aber eigentlich auch immer das Wanderrudern und das Suchen nach dem „Abenteuer“ mit Gepäck im Boot, Zelten etc. Die erste Wanderfahrt war auf der Mosel, dann in England auf der Themse und vieles mehr in Folge.

In Münster ruderte Ulla bis zum Ende ihrer Schulzeit. Dann begann das Studium der Geodäsie in Essen und die Ruderei wurde erst Mal auf die Seite geschoben.

Nach dem Studium zog es Ulla dann mit dem zweiten Job nach Düsseldorf, wo sie bei Stadt im Vermessungs- und Katasteramt tätig wurde, wo sie heute noch arbeitet.

Ulla war erst sehr unschlüssig, in welchen der diversen Rudervereine sie eintreten sollte. Ihr Kollege Kurt Nellesen, der im gleichen Jahr 1997 den Anfängerkurs besucht hatte, hat sie dann überzeugt,

beim RCGD einzutreten, was aber noch fast schief gegangen wäre.

Damals noch ohne Google Maps unterwegs, dachte Ulla, sie wäre beim RCGD, war aber beim DRV gelandet und hatte sich schon ins Boot einteilen gelassen. Der Bootswagen war schon auf dem Deich, da kam zum Glück Kurt noch angerannt und rief „Frau Fischer, Frau Fischer, Sie sind im falschen Verein!“ So konnte Ulla doch noch für den RCGD gerettet werden!

Relativ schnell ist Ulla dann auch in die Anfängerausbildung eingestiegen, für die damals noch Sabine Holland verantwortlich war. Gleichzeitig war Ulla aber auch noch für einige Jahre in der Rennabteilung aktiv und trainierte im Doppelvierer „zweiter Weg“ mit Annette Bürger, Anke Schneider, Andrea Schröers und Sabine Holland und auch in Mühlheim in Damen-Achter. Ulla sagt, sie hätte da alles nachgeholt, was sie in der Jugendzeit auf Grund fehlender Partner verpasst hatte.

Die Anfängerausbildung hat dann irgendwann Ulla verantwortlich übernommen und fast 20 Jahre geleitet. Sicherlich werden viele, die dies hier lesen und die Ulla zum Rudern und zum Eintritt beim RCGD gebracht hat, sich an Ullas gute Ratschläge erinnern.

In ihrer Zeit etablierte Ulla auch die Wochenendausbildung, was einigen Leuten mehr die Teilnahme an den Kursen ermöglichte.

Aber weiterhin war Ulla beim Wanderrudern sehr aktiv. Auf die Frage nach den Highlights nennt sie gleich ihre letzte Wanderfahrt rund um Usedom, weil das Rudern auf der Ostsee

Ulla selber organisierte auch 5 mal die Teilnahme des RCGD an der Elfstedentocht in Leeuwarden/ Friesland, während der 12 Ruderer in einem Zweier mit ca. 210 km zurück legen. Besonders in Erinnerung geblieben ist hier neben der sportlichen Herausforderung die nächtliche Nebelfahrt über die Kanäle und Seen, bei dem zwischenzeitlich die Orientierung verloren ging aber die Wechselstelle dann doch nach langer Irrfahrt gefunden wurde.

Im Verein ist Ulla auch als hervorragende Gitarrenspielerin bekannt, so auf Clubveranstaltungen oder auf Wanderfahrten. Zu ihrem 40. Geburtstag hatten einige Ruderkameraden die Idee, ihr einen Gutschein für einen Gitarrenkurs zu schenken. Und so fand Ulla ein neues Hobby und ist jahrelang dabei geblieben.

Eine neue Leidenschaft von Ulla ist ihr zum Minicamper umgebaute Dacia Dokker, mit dem sie einige Reisen unternimmt und wo Ulla ihr Bett immer dabei hat.



Heute ist Ulla noch immer sehr aktiv im Ruderverein und ist u.a. Mitglied im Ältestenrat.



RUDERCLUB GERMANIA DÜSSELDORF 1904 e.V.

CLUBHAUS

Am Sandacker 43, 40221 Düsseldorf-Hamm
Postanschrift: Postfach 250107
40093 Düsseldorf, Tel. 0211-305839

ÖKONOMIE

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

KONTEN

Postbank AG 164297-436 (BLZ 360 100 43)
Stadtsparkasse 10158046 (BLZ 300 501 10)

info@rcgermania.de, www.rcgermania.de
IBAN: DE83 3601 0043 0164 2974 36
IBAN: DE22 3005 0110 0010 1580 46

VORSTAND

VORSITZENDER

Dr. Albrecht Müller
albrecht.mueller@rcgermania.de

1. STV. VORSITZENDER

VERWALTUNG

Thomas Rixgens
thomas.rixgens@rcgermania.de

2. STV. VORSITZENDER

LEISTUNGSSPORT

Dr. Stephan Ertmer
stephan.ertmer@rcgermania.de

3. STV. VORSITZENDER

BREITENSORT

Hermann Höck
hermann.hoeck@rcgermania.de

SCHATZMEISTER

Jörg Kreuels
joerg.kreuels@rcgermania.de

ÄLTESTENRAT

Sven Winkardt (Sprecher)
Johannes Buckard, Ulla Fischer,
Karin Heyse, Kurt Nellessen

PRESSESPRECHERIN

Maren Derlien
maren.derlien@rcgermania.de

FOTOS in dieser Ausgabe

MeinRuderbild.de, verschiedene

CLUBVERTRETUNG

HAUSWART

Jörg Kreuels (kommissarisch)

RUDERWART

Günter Fügmann
guenter.fuegmann@rcgermania.de

Stellv. RUDERWART

Lennart Eckartz
lennart.eckartz@rcgermania.de

MITGLIEDERENTWICKLUNG

Gaby Köster
gaby.koester@rcgermania.de

MITGLIEDERVERWALTUNG

Sandra Beking
sandra.beking@rcgermania.de

BOOTSWART

Fabian Pilatus
fabian.pilatus@rcgermania.de

TRAININGSLEITUNG

Katha Hallay
katharina.hallay@rcgermania.de

REDAKTION

Wolfgang Schmitz, wolfgang.schmitz@rcgermania.de

LAYOUT

Judith Uhlemann, grafik@uhlemann-design.de

ERSCHEINUNGSDATUM

Januar, April, August und Dezember
Redaktionsschluß: jeweils 28 Tage vorher

CHEFTRAINER

Max Milde
max.milde@rcgermania.de

HAFENSORTWART

Leonie Pieper

MASTER TRAININGSGRUPPE

Alexander Fürst
alexander.fuerst@rcgermania.de

STUDENTENRUDERN

Guus Wezel
guus.wezel@rcgermania.de

GESELLSCHAFTSWART/

ÖKONOMIE

Udo Fischer
udo.fischer@rcgermania.de

FAHRZEUGE

René Otto
rene.otto@rcgermania.de

Kaiserswerther Diakonie
Florence-Nightingale-Krankenhaus

Menschen stärken



Integrative Onkologie

Wir kombinieren Onkologie und Naturheilkunde zum *Wohl unserer Patient:innen*

Vereinbaren Sie einen Termin für unsere Sprechstunde:
Telefon: 0211 409-2680

Florence-Nightingale-Krankenhaus, Klinik für Gastroenterologie,
Onkologie und Allgemeine Innere Medizin

Kreuzbergstraße 79 | 40489 Düsseldorf
www.florence-nightingale-krankenhaus.de/onkologie



IM TEAM DEN KREBS BEKÄMPFEN

INTERDISZIPLINÄRES ONKOLOGIEZENTRUM AM MARIEN HOSPITAL DÜSSELDORF

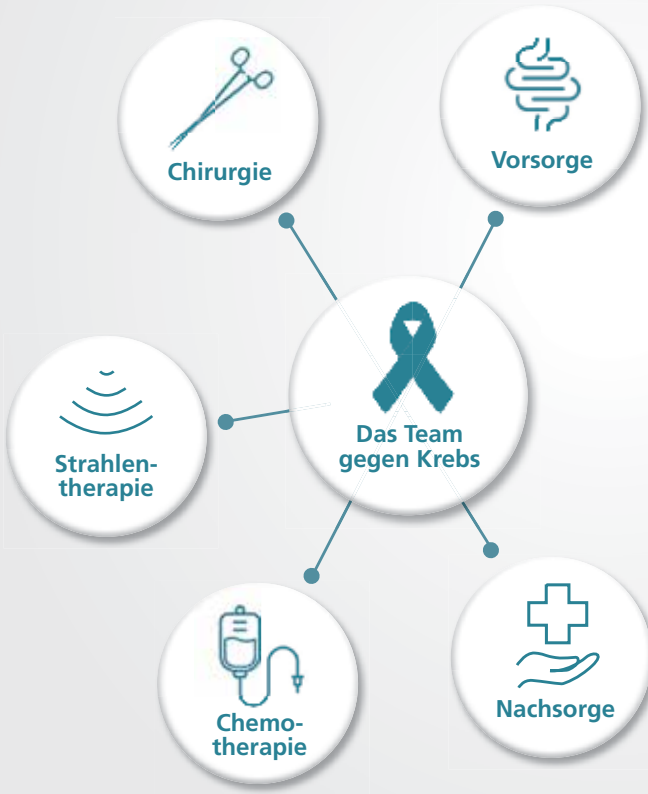
BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE

Onkologie

- Therapie von Tumoren der Körperorgane sowie des Binde- und Stützgewebes
- Mammakarzinome (Brustkrebs)
- Magen-Darm-Tumore (Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Magentumore, Kolon- und Rektumkarzinome)
- Lungenkarzinome
- Prostatakarzinome
- Harnblasenkarzinome
- Hodenkarzinome (Seminome und nichtseminomatöse Hodentumore)
- Gebärmutterkarzinome
- Ovarialkarzinome (Eierstockkrebs)
- Nierentumore
- Weichteil- und Knochentumore
- Kopf-Hals-Karzinome
- Gehirntumore

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 Blutstammzellentransplantation



STARK IM VERBUND | UNSERE STANDORTE



Augusta-Krankenhaus



Krankenhaus Elbroich



Marien Hospital
Düsseldorf



St. Vinzenz-Krankenhaus



St. Mauritius
Therapieklínik



Westdeutsches Diabetes- und
Gesundheitszentrum (WDGZ)