

RC
Informationen
GD

Heft Nr. 103



Knusper, Knusper Knäuschen,
wir ham en neues Häuschen



Zur Einweihung des Bootshausneubaus des RCGD am 30.3. 73



Wir sind am Ziel, am Ende einer langen Strecke, die "25 Jahre Bauzeit in drei Phasen" heißt. In einer Septembarnacht des Jahres 1942 zerstörten Bomben das Bootshaus des RC Germania im Berger Hafen. Schon 1946 wurde wieder gerudert, improvisiert, mit 3 Booten von der "Villa Rheinblick" in Flehe aus. Das konnte nicht alles bleiben. Die Stadt Düsseldorf überließ dem Club ein Gelände auf dem Deich in Hamm, ohne besondere Formalitäten. Damit begann eine Periode der vertrauensvollen Zusammenarbeit des RCGD mit dem Rat der Stadt Düsseldorf und der Verwaltung auf verschiedenen Ebenen. Diese Kontakte bestehen bis heute ungetrübt weiter. Namen wie Oberbürgermeister Vomfelde, Franz Kersting, die Ratsherren Sommer und Wiegand, Ministerialrat Rüngener, Sportreferent Fischer und aktuell Bürgermeister Kürten, Fraktionsvorsitzender Bungert und Theo Kels, Leiter des Stadtsportamtes, kennzeichnen diesen Weg der Gemeinsamkeit.

Ebenso ausgezeichnet gestalteten sich die Beziehungen zu den Ruderverbänden. Georg Haas, Vorsitzender des Rheinisch-Westfälischen Regattaverains, belebte 1947 mit einer Viererspende den Ruderbetrieb. Einer seiner Nachfolger, Peter Velten, kannte sich in den Schlichen finanzieller Kleinarbeit bestens aus. Auf diesem Gebiet kam er sich mit unserem gleichgesinnten Kurt Rüggeberg auch menschlich so nahe, daß schließlich auch Sohn und Tochter angesteckt und zur Ehe ermuntert wurden. Man könnte sagen: eine beiderseits glänzende Partie. Die Beziehungen zum Deutschen Ruderverband schließlich könnten nicht besser sein, weil Dr. Claus Heß seit 1947 Mitglied unseres Vereins ist, und einer unserer erfolgreichsten Rennruderer dazu. Das Jahr seines Beitritts fiel mit dem 1. Spatenstich für unseren Neubau zusammen.

Der erste Bauabschnitt umfaßte nur etwa die Hälfte der heutigen Bootshalle. Spötter meinten damals von dem armseiligen Bauwerk, der RCGD habe das Kunststück fertiggebracht, den Kriegsrüinen durch Wiederaufbau eine weitere hinzuzufügen. Tatsächlich stauten sich bald die Boote auf engem Raum, während unten im Keller – mehr Verließ als Umkleideraum – die Ruderer Schlange standen, um nach dem Training ein paar Tropfen Wasser aus den kalten Duschen zu ergattern. Dies war eine wirkliche Pionierphase, und Männer wie Kurt Schwelm sen., Artur Klopprogge, Willi Schoenicke, Walter Zapfe, Dr. Theo Cohnen und Heinz Weske gehören hier zur Vereinsgeschichte. Der Pioniergeist animierte auch die Sportler zum bald einsetzenden Höhenflug. Parallel dazu gingen auch die Pläne für den Hausbau weiter. Sie bezweckten die Erfüllung aller vernünftigen Wünsche für Sport, Geselligkeit und Verwaltung. In zwei weiteren Bauphasen zwischen 1955/59 und nunmehr 1971/73, also nach insgesamt 25 Jahren, wurde dieses Ziel erreicht. Viele Mitglieder wirkten bei diesen Bauabschnitten mit: Kurt Rüggeberg, unseren jetzigen Ehrenvorsitzenden, Walter Lenz, Gerhard Schulze, Heinz van Geldern und Kurt Schwelm jun.





Um die Vollendung des Baus feierlich zu begehen, lud der RCGD am 30.3. zur offiziellen Einweihung ein. Sie begann mit einer Hausbegehung durch die geladenen Gäste und die Presse. Besonders die Vertreter der benachbarten Sportvereine zeigten sich von dem Geschaffenen sehr beeindruckt, da das Problem des Platzmangels ja überall herrscht. Bei einem anschließenden Imbiß wurden Gedanken zu den gemeinsamen Sorgen ausgetauscht, die meist bei finanziellen Fragen endeten. Gegen 20 h waren auch die übrigen Gäste erschienen, und der 1. Vorsitzende, Dr. Burkhard Könitzer, konnte zur Begrüßung schreiten, in der er besonders willkommen hieß:

Herrn Bürgermeister Kürten, Herrn und Frau Sorge, Herrn Direktor Heise und Herrn Vogler von der Brauerei Schwabenbräu, Herrn Dr. Tenfelde, Ehrenvorsitzender des Ortsverbandes Düsseldorfer Sportvereine (ODS), Herrn Dr. Heß, Herrn Velten; von den Nachbarvereinen die Herren Dr. Gürtler (Neußer RV), Lütjens (DRV 1880), Pütz (WSVD), Hoffmann (Benrather RG) und Gleim (Yachtclub), vom RCGD Herrn Rügeberg, die Herren Willi Schoenicke und Hans Strelow, Alfred Strelow, unser Ehrenmitglied, sowie die Herren vom Stammtisch.

Als glorreicher Bezug zur sportlichen Vergangenheit war der 1. Meisterschaftsvierer des Düsseldorfer Rudersports und gleichzeitig des RCGD zu Gast. Als Erinnerung wurde dem Vierer ohne St., der 1952 die Deutsche Meisterschaft in Flörsheim gewann – Dr. Claus Heß (damals allerdings noch ohne Dr.), Dieter Verleger, Horst Kloeters und Theo Henke – ein Auszug des Rudersports von 1952 überreicht, der über ihren Sieg berichtete. Anschließend kam der Mann zu Wort, der

die letzten zwei Jahre seiner Freizeit daran gesetzt hatte, um die Fertigstellung des Neubaus voranzutreiben, unser Clubarchitekt Gerhard Schulze. In seiner Bescheidenheit sagte er nicht viel dazu, außer daß er sich bei allen seinen Helfern bedankte. Damit er den Neubau nie aus den Augen verliert, hat unser Bootsbaumeister ein maßstabgetreues Modell für ihn angefertigt. Dazu erhielt er ein Einmachglas voll Bauschutt, das bei den Ausgrabungsarbeiten unseres freiwilligen Arbeitsdienstes gefüllt worden war.

Der 1. Vorsitzende des DRV, Herr Dr. Claus Heß, ging in seiner darauffolgenden Rede hauptsächlich auf die Schwierigkeiten ein, die der Leistungssport heutzutage zu bewältigen hat, um effektiv durchgeführt werden zu können, ein Problem, das er aus eigener Erfahrung nur zu gut kennt (s. o.). Er beschloß seinen Vortrag mit der Ehrung von Herrn Schoenicke und Herrn Hans Strelow mit der goldenen Ehrennadel des Deutschen Ruderverbandes für ihre 50-jährige Mitgliedschaft. Man bedenke: 50 Jahre Rudern, das übersteht kein Boot. In dieser Beziehung wurde allerdings auch gleich wieder für Nachschub gesorgt.

Bei Fackelschein taufte Frau Schulze einen neuen Einer auf den Namen Main, Frau Dr. Heß einen Rennzweier o. St. auf den Namen Flörsheim.

Damit war der offizielle Teil des Programms beendet, und man ging zum gemütlichen Teil mit Tanz und Musik über. Nun, wir haben kein Haus errichtet, um es leerstehen zu lassen. Mit unserem Erweiterungsbau sind wir sachlich gerüstet und dazu lebendig genug, uns den heutzutage gesellschafts- und kulturpolitisch zu begründenden Aufgaben des Sports zu stellen.

Burkhard Könitzer und Wolfgang Wacke



RCGD



Lokales

Drei Bootsanhänger besitzt der RCGD jetzt. Gründonnerstag kam der neue Botsanhänger der Firma Empacher an. Er wurde sogleich eingeweiht, indem die Boote für die Osterwanderfahrt aufgeladen wurden. An und für sich ist der neue Hänger für bis zu 6 Vierer konstruiert. Nach diversen Umbauten und nachdem die Boote dreimal auf- und abgeladen waren, stellte man jedoch fest, daß er gerade für drei Vierer Platz bietet. Diese Mängel werden zwar sobald wie möglich abgestellt. Jedoch brauchen wir uns hierüber vorerst keine Kopfschmerzen zu machen, da uns sowieso nur ein Zugfahrzeug zur Verfügung steht. Welche Folgen das haben kann, sieht man daran, daß die Lahnfahrt, die für den 28.4. - 1.5. vorgesehen war mangels Zugfahrzeug ausfallen mußte.

Die Neuanschaffungen des Clubs, von denen in der letzten Clubzeitung bereits die Rede war, sind lediglich durch Vermittlung von Günther Schroers zustande gekommen. Die Spülmaschine ist eine Spende der Firma AEG, zu der wir durch Herrn Block langjährige Beziehungen haben. Die Entlüftungsanlage für den Trainingskeller ist ein Geschenk der Firma GYRO (Essen).

Diejenigen Ruderer, die nach dem Booteputzen die Reinigungslappen auf dem Dach der Bootshalle abzulegen pflegen, werden gebeten, diese in die dafür vorgesehenen Halterungen in der Bootshallentür zu hängen, da einige Ruderer auf Grund ihrer Körpergröße im Moment Schwierigkeiten haben, die Lappen zu erreichen.

Motto: Die saubersten Lappen kriegen nur die großen Tiere.

Scheint das Rudern aus der Mode zu kommen? Besonders bei den Jugendlichen scheint sich eine allgemeine Rudermüdigkeit eingestellt zu haben. Oder ist so manchem Germanen noch nicht aufgefallen, daß das Frühjahr schon längst im vollen Gange ist?

Das sollte Jugendlichen doch als Erste auffallen!

Falls sich einige Germanen noch an jenes antiquierte Dokument erinnern, das im Schaukasten unter unserer Treppe hängt (Freigabeliste), so sei daran erinnert, daß der Ruderausschuß beabsichtigt, dieses in absehbarer Zeit den neuesten Gegebenheiten anzupassen. Ruderer, die für eine höhere Freigabeklasse freigegeben zu werden wünschen, werden gebeten, ihre Änderungswünsche so bald wie möglich dem Ruderausschuß mitzuteilen, um eine aktuelle Freigabeliste zu gewährleisten.

Wer sagt da, daß der Konsument nicht preisbewußt ist? Jedesmal, wenn es im Club etwas umsonst gibt (Bsp.: Einstand von Frau Ludwig am 2.5.), wird das Clubhaus von Heerscharen von Germanen belagert und fast abgerissen. Am 30.3. jedoch fand der große Bluff statt. Nach einer Einladung, die einen billigen Abend versprach, war das Clubhaus so überfüllt, daß viele auswärtige Gäste und Clubmitglieder, besonders viele Eltern von jugendlichen Mitgliedern, die laut Einladung besonders angesprochen wurden, vom Clubhaus nicht viel mehr zu sehen bekamen als die Garderobe.

Außerdem führte der Ablauf des Abends zu schiefen Blicken von Leuten, die ihren aufgezungenen Wein nicht gerne im Stehen schlürfen wollten einerseits, und Anfeindungen gegen unvorbereitete Gäste andererseits mangels festlicher Kleidung. Es wäre ratsam, den Charakter eines Festes in Zukunft vorher durch die Einladung deutlicher zum Ausdruck zu bringen.

Allen Unkenrufen der Wetterfrösche zum Trotz war die Osterwanderfahrt des RCGD (Mainz-Düsseldorf) auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg. Innerhalb von 4 Tagen verwandelten sich 13 Bleichgesichter in sonnengebräunte Germanen.

Zur Person:

Walli Hinz

Unverzeihliches ist geschehen. In der Begrüßungsrede zum Einweihungsfest bei der Aufzählung der "Männer der 1. Stunde" und später im Zusammenhang mit der Vorstellung des Meister-Vierers von 1952 wurde Walli Hinz glatt vergessen. Daran ist leider nichts zu drehen. Vor dem Fest war mancher zur Nachkriegsgeschichte befragt worden, wurden Ereignisse und Namen begutachtet, aber es war wie verhext: Walli Hinz blieb unerwähnt. Spät am Abend des Festes gingen dann bei einigen die Schleier von den Augen, zu spät, um den mit seiner Frau natürlich anwesenden Walli noch angemessen zu würdigen. "Walli" – das ist eine vertraute Anrede für einen Mann, den seit Jahr-

zehnten im Club niemand zu Fröhlichkeit, Hilfsbereitschaft und Mitarbeit besonders bitten muß. Mit seiner Frau bildet er ein heiteres Gespann, zu dem sich herzliche Beziehungen wie von selbst einstellen. Der Meister-Vierer von 1952 hat das schon erfahren, denn Dr. Cohnen war der Trainer und Walli Hinz der "Coach", der Betreuer. Ganze Rudergenerationen wurden von ihm angespornt und aufgemuntert.

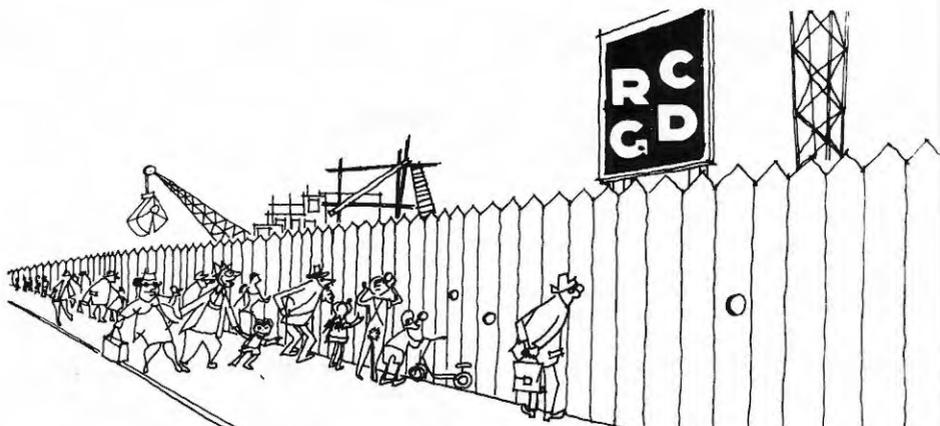
Lieber Herr Hinz, niemand hat dies vergessen, nur: am 30 März, als die Vereinsgeschichte auflebte, hat es keiner erwähnt. Ist es vielleicht doch verzeihlich?

Könitzer



Feier im Bootshaus anlässlich der Erinnerung der 1. Deutschen Meisterschaft im Rudern für Düsseldorf 1952.

v. lks.: Horst Kloeters, Walli Hinz, Dieter Verleger, Theo Henke, Claus Heß, Fritz Weintz, Dr. Theo Cohnen, Kurt Schwelm sen.



! Achtung Großbaustelle !

So hieß es für die Dauer von 12 Monaten Am Sandacker 43. Der RCGD erweiterte seine Bootshalle und das Clubhaus. Der ohnehin schon schmale Sandacker wurde durch einen Bauzaun noch schmaler und umgeben vom "Kappes" der umliegenden Gemüsfelder "dröhnten" die Baumaschinen.

Zu Beginn tat sich die Erde zu einem großen Loch auf, in dem dann etwas später kleinere Löcher, sprich Fundamentgräben erschienen. Aus diesen wuchsen dann "Stangenbohnen" aus Eisen und der Bautechnik unkundige Germanen staunten: "Wat is 'en dat?". Wie jedoch dann festgestellt wurde, entwickelten sich die Gebilde stetig weiter und über Bodenplatte, Mauer und Decken wuchs ein kleiner Kasten, im Volksmund allgemein als Haus bezeichnet.

Der Verlauf der Bauarbeiten veranlaßte die Gemüter teilweise zu tollen Vermutungen. Eine Frage war am Anfang besonders interessant. Was passiert, wenn am Clubabend ein leicht angesäuselter Germane auf der Suche nach seinem Fahrrad das Clubhaus durch den ehemaligen Seitenausgang verläßt? Die Frage konnte nie beantwortet werden, da die Tür stets verschlossen war. Das neue Gefühl des freien Falls in eine ca. 3,70 m tiefe Baugrube blieb somit einigen versagt.

Die Auswirkungen der Bauarbeiten machten sich auch auf dem Rückseitigen

Gelände des Clubs bemerkbar. Auf dem ehemals schönen Rasen neben der Bootshalle häuften sich die Schuttberge, wurde Material gestapelt und machten es sich die Bauarbeiter in ihrem Wohnwagen gemütlich. Aber alles dies ist nun überstanden und wir können genußvoll das neue Werk betrachten.

Der Neubau hat eine Nutzungsfläche von ca. 420,83 qm. Davon entfallen ca. 162,83 qm auf den Ausbau der Bootshalle mit einem vernünftigen Arbeitsplatz für den Bootsmeister. Dieser Teil der Erweiterung umfaßt das gesamte Erdgeschöß. Ein Tor für Bootstransporte direkt auf die Straße wurde auch geschaffen.

Im Untergrund ist das neue Reich der Athleten zu finden. Der an der Straße gelegene Teil des Kellers wurde für Training und Gymnastik geplant. Hier sind die Trainingsleute jetzt in der Lage mit ihren Geräten frei arbeiten zu können, ohne durch eine niedrige Decke oder zu engen Raum behindert zu werden.

Der zweite Teil des Kellers kommt der Allgemeinheit zu Gute. Hier kann zum Beispiel Tischtennis gespielt werden oder bei großen Festen die Kellerbar ihren Platz finden. Die Gesamtkellerfläche von ca. 158,52 qm bietet reichlich Platz und Möglichkeiten.

Auch an den sehr nützlichen, direkten Aufgang von den Umkleideräumen zum Bootsplatz wurde gedacht.

Damit sind wir aber noch nicht am Ende, denn es gibt ja noch ein Dachgeschoß. Seine Räumlichkeiten haben eine Fläche von ca. 109,08qm. Der Ausbau des Dachgeschosses wird momentan zurückgestellt, da über die endgültige Verwendung noch entschieden wird. Im Gespräch ist unter anderem ein Raum, der Wandergästen eine Möglichkeit bietet die müden Häupter auf den Luftmatrasen zu betten. Interessant ist jetzt ein Vergleich des Neubaus gegenüber dem alten Clubhaus einschli. alter Bootshalle.



Bei der Gegenüberstellung der Flächen ergibt sich ein Zuwachs von ca. 50,5%. Davon den größten Anteil hat die Bootshalle mit ca. 19%. Gegenüber der alten Hallenfläche beträgt die Zunahme ca. 66%. Eine ganz beachtliche Tatsache. Resümee: Die Freude über einen entstandenen neuen Bau versöhnt mit den Kämpfen und dem Ärger von der Finanzierung bis zur fertigen Übergabe.

Für alle, die den RCGD schon einmal beim bauen beobachtet haben, sei nun gesagt, daß dies wohl das letzte Unternehmen war. Die bebaubare Fläche dürfte erschöpft sein; wir können nur noch in die Luft gehen.

Wolfg. Krick



Das große Autohaus!

Kettwiger Straße 24 (Ecke Höherweg)
FORD-Haupthändler

CARL WEBER & SÖHNE

Himmelgeister Straße 45: Verwaltung und Reparaturwerk

Ruf: Sa.-Nr. 330101

Parkmöglichkeit stets vorhanden.

Traingsverpflichtung

1973

Durch meine Unterschrift bestätige ich, mich zum Rudertraining im Ruderclub Germania Düsseldorf 1904 e.V. für die Zeit vom 25.3.73 bis Senioren 5.8.73 – Junioren 8.7.73 verpflichtet zu haben.

Im besonderen verpflichte ich mich:

1. pünktlich zu den vom Trainer angesetzten Übungsstunden zu erscheinen,
2. den Anordnungen des vom Vorstand bestimmten Trainers in allen Punkten zu folgen, die das Training und die Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen für den Verein angehen,
3. mich jederzeit zur ärztlichen Untersuchung durch den vom Verein benannten Arzt zur Verfügung zu stellen,
4. andere sportliche Übungen, die vom Trainer nicht genehmigt sind, zu unterlassen,

5. nach den für die Ernährung, den Schlaf und die sonstige Lebensweise gegebenen Vorschriften zu handeln,

6. während des Trainings nicht zu rauchen und Alkohol nur soweit zu genießen, als es der Trainer gestattet,

7. für den Besuch von Regatten die erforderlichen Urlaubstage von dem mir zustehenden Urlaub zur Verfügung zu stellen,

8. mich an der Pflege des für das Training erforderlichen Bootsgeräts zu beteiligen. Mir ist bekannt, daß nachgewiesene Verstöße gegen diese Trainingsordnung als Trainingsbruch behandelt und mit Ausschluß aus dem Verein bestraft werden können.

Mir ist weiter bekannt, daß neben den besonderen Vorschriften für das Training die Vorschriften der Vereinsatzung gelten.

24.3.73. Die Trainingsrunderer Bernhard Reutersberg, Peter Retzlaff, Hans-Georg Petermüller, Heiner Kleis, Peter Gilbert, Ralf August, Ernst Genge, Jochen Kubiniok, Ulrich Kleinhans, Jürgen Richter, Joachim Westendorff, Uwe Klevesahl, Richard Rainer Klöcker, Michael Pötz, Frank Schwager, Klaus Rheinhard, Die schriftliche Verpflichtung wurde per Handschlag des 1. Vorsitzenden Dr. Könitzer besiegelt.

Diese Ruderer schüttelten den Staub vom Hanteltraining bzw. Wintertraining ab und haben mit dem Wassertraining im Neusser-Hafen begonnen. Unter den Trainern Dr. Cohnen und Ulf Ernst unterwerfen sie sich freiwillig den harten Bedingungen des täglichen Trainings, um mit eiserner Disziplin und gegen den "inneren Schweinehund" gemeinsam für sich und den RCGD Erfolge zu erringen.



Die diesjährige junge Trainingsmannschaft besteht zum größten Teil aus Schülern des Geschwister-Scholl-, Lessing- und erstmals auch Gerresheimer Gymnasiums. Außer den beiden Petermüller und Reutersberg, die schon das Wintertraining bei uns absolvierten, stießen jetzt auch Voigt und Kuhn von der RG-Gerresheim zu uns. Diese 4 Ruderer wurden bisher von Herrn M. Schuck auf dem Unterbacher See betreut. Das Spitzen-Training auf dem Unterbacher See ist durch Segelboote, Schwimmer usw. sehr stark beeinträchtigt. Auf dem Gebiet des Rennruderns arbeitet die Arbeitsgemeinschaft Düsseldorf-Neuss in diesem Jahr erstmals, um schlagkräftige Mannschaften aufzustellen, sehr eng zusammen. Neben der Abstimmung des Wintertrainings werden jetzt in der Junior- und Senioreklasse am 15.4. Zweierausscheidungen der beteiligten Vereine wie Neußer RV, RG-Benrath, Düsseldorfer RV und dem RCGD gefahren.

Nach dem Motto Einigkeit macht stark, hoffen wir, daß die Rennleute unter den "Duba"-Anfeuerungen und der Unterstützung vieler Germanen sehr erfolgreiche Rennen fahren und wünschen der gesamten Trainingsmannschaft Riemen- und Dollenbruch

Günther Schroers

Kleider machen Leute . . .

. . . sagte schon Gottfried Keller und damit hat er ohne Zweifel recht, was die Damen- und Herren-Oberbekleidung betrifft. Für nicht zutreffend halte ich diesen Titel allerdings wenn es um das Thema Sportkleidung geht. Hier steht wohl nicht das hervorragende gute Aussehen im Vordergrund, sondern die Zweckmäßigkeit.

Der Gesetzgeber begreift langsam, das Gesetze, die ihren Ursprung vor 100 Jahren hatten, mit den heutigen Gegebenheiten nicht immer ganz in Einklang zu bringen sind und beginnt mit Reformen. Es gibt aber noch Sportvereine, die sich bei diesem Thema doch im Glorienschlaf seit Turnvater Jahns Zeiten befinden. Dies ist eigentlich verständlich, denn Nachdenken über Veränderungen ist viel anstrengender als Schlafen.

Und so geschieht es dann, daß der Unterschied zwischen hellblauer und dunkelblauer Trainingsjacke schon fast Anlaß sein kann, daß Leute, die sich im Allgemeinen gut verstehen, sich ziemlich in die Haare geraten. Der eine, weil er eine Meinung vertritt, der andere, weil er in paar antiquierten Clubstatuten gehorchen zollen muß. Die Statuten behandeln das Thema "Sportkleidung einheitlich". Der Witz dabei ist vor allen Dingen, daß die wenigsten Leute diesen Statuten entsprechen.

Verständlich ist die Forderung nach Einheit bei der Repräsentation eines Clubs bei offiziellen Anlässen. Dieses ist aus rein organisatorischen Gründen schon erforderlich, da man sonst die Mannschaften nicht mehr voneinander unterscheiden könnte. Verständlich auch, daß bei der generellen Ausübung einer Sportart im kollektiven Rahmen niemand zur besonderen Heraushebung seiner eigenen Persönlichkeit im Hawai-Hemdchen oder ähnlich übertriebener Scherz-Kleidung erscheinen sollte.

Die Forderung nach jederzeit einheitlicher Sportkleidung aber riecht mehr nach einem Ästhetik-Denken der Gründerzeiten und dem modernen Wunsch, das einzelne Mitglied zum Reklameträger für den Verein zu machen. Solange ein

Sportdress sauber und ordentlich ist und kein offizieller Rahmen es verlangt, ist diese Forderung wohl etwas kleinlich.

In der heutigen Situation, in der die Sportclubs an Mitglieder-Mangel, fehlendem Interesse, starker Fluktuation und sonstigen Krankheiten zehren, erscheint es paradox, auch noch Kleidungsauflagen einzuführen bzw. aufrecht zu erhalten, die über den hohen Beitragssatz hinaus noch weitere beträchtliche finanzielle Aufwendungen erfordern. Dies wirkt auf den einzelnen, der mit dem Ziel sport zu treiben einem Verein beitreten will, mehr abschreckend als lockend. Auch Auflagen, wie das Tragen von Hemden während absolut schweißtreibender Witterung, beim Wassern und Ablegen der Boote, erhöhen alles nur nicht das persönliche Wohlbefinden.

Es wäre bestimmt einmal nötig, Clubordnungen mit Hinblick auf die Veränderungen der Zeit, kritisch zu beleuchten. Die These daß alles, was schon immer war, auch für die Zukunft sein muß, ist spätestens mit dem Beginn der 60er Jahre widerlegt worden.

Wolfg. Krick



Die Heilkraft der Sonne.

Dem Amtlichen Preussischen Pressedienst wird vom Reichsausschuß für Hygienische Volksbelehrung geschrieben:

Das natürliche Bedürfnis des Menschen nach Luft und Sonne ist nur zu berechtigt, denn vielfältig und ungemein wertvoll sind die Wirkungen der Sonnenstrahlen für die Erhaltung und Kräftigung unserer Gesundheit. Tötet doch die Sonne z. B. alle Krankheitskeime, deren sie mit ihren Strahlen habhaft werden kann. Und wie viele Wunden, wie viele Knochen- und Gelenkerkrankungen verdanken ihre endgültige Heilung der Heilkraft der Sonne!

Besonders bekannt geworden ist in jüngster Zeit auch der Wert der ultravioletten Sonnenstrahlen für Ernährung und Stoffwechsel. Dem Einfluß dieser Strahlenart verdanken eine große Reihe pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel ihren Gehalt an Vitaminen, d. h. an jenen Ergänzungsnährstoffen, die wir zur Erhaltung unserer Gesundheit und zur Verhütung mancher Krankheiten des Kindesalters (englische Krankheit) brauchen. Und wenn es auch heutzutage gelungen ist, diese Stoffe künstlich herzustellen oder durch Anwendung der künstlichen Höhen-sonne Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen zu erzielen, so können alle diese Kunstprodukte doch die Heilkraft der „Natursonne“ in ihrer Größe und Allgemeinheit niemals ersetzen. Darum hinaus ins Sonnenbad!

Allein ein solches Sonnenbad muß, wenn es Segen bringen soll, in vernünftiger Weise genommen werden. Als erstes Gebot gilt hier eine langsame Gewöhnung und weise Mäßigung.

Wenn irgend möglich, setze man den nackten Körper der Sonnenlichte aus. Im Anfang höchstens 10 bis 15 Minuten später kann man allmählich auf eine halbe bis eine Stunde steigen. Stellen sich indessen irgendwelche Beschwerden wie Herzklopfen, Schwindel oder Augenflimmern ein, so breche man das Sonnenbad sofort ab. Niemals darf man die Schädeldächer resp. das Gehirn der direkten Einwirkung der Sonnenstrahlen aussetzen, sondern bedecke stets den Kopf mit einem Tu oder einem Hut. Auch die Augen bedürfen gegenüber der direkten Sonnenbestrahlung eines Schutzes, am besten durch eine dunkle Brille. Wichtig ist es, bei ungenügender Außentemperatur während des Sonnenbades den Körper durch Sport in Bewegung zu halten. Bei besonders empfindlichen Menschen können durch eine intensive Sonnenbestrahlung Verbrennungserscheinungen an der Haut auftreten, die sich Rötung, Blasenbildung und Schmerzen äußern. Hier wird etwas Puder oder eine milde Salbe rasch Heilung bringen.

Unter keinen Umständen darf man im Sonnenbade schlafen, da dann die Gefahr der Hautverbrennung besonders groß ist und schwere Verbrennungen sogar den Tod herbeiführen können. Vernünftiger Gebrauch von Sonnenbädern wird daher Le und Seele stets dienlich sein. Ob ein Kranker auch unter Innehaltung der erwähnten Vorsichtsmaßregeln in der Sonne baden darf, das zu entscheiden, muß unter allen Umständen dem sachverständigen Urteil des Arztes vorbehalten bleiben, denn manchen Fällen kann sonst statt Heilung Verschlimmerung oder Tod die Folge eines unangebrachten Sonnenbades sein.

Obiger Artikel wurde dem Heft 7 des Jahrganges 4 (1928) unserer Clubzeitung entnommen und in Anbetracht des kommenden Sommers nochmals veröffentlicht.



DIETER MELCHER

Malermmeister

4 Düsseldorf · Mecumstraße 24 · Telefon 335308



Auch Ihr Trip ist dabei

19. / 20.5

31.5

30.5 - 3.6.

9.5 - 11.6.

16. - 24.6.

16. - 24.6.

21. - 24.6

Dormagen

Wesel

Lahn (AH)

Schalsee

Trier - Koblenz (Jgd.)

Metz - Cochem (ab 21)

Trier - Cochem

und nach dem Rudern ins Clubhaus. Z. B.

2.6. Jugend fête !



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

Friedrich Lenz oHG, Düsseldorf, Kronprinzenstr. 56
H. Niermann Nachf., Düsseldorf, Himmelgeisterstr. 45
Bernh. Schäfer, Düsseldorf, Mühlenbroich 34 - 36
W. Schlüter oHG, Düsseldorf, Grafenberger Allee 128
K. Schwelm & Co. KG, Düsseldorf, Höher Weg 230

Schriftleitung:

Wolfgang C. Wacke
4000 Düsseldorf 1, Suitbertusstr. 46
Ruf 34 80 45
Wolfgang Krick
4000 Düsseldorf, Düsselthaler Str. 5

Mitarbeiter:

Dr. B. Könitzer
D. Peters, G. Schroers

Anschrift der Geschäftsführung und Bootshaus:

4000 Düsseldorf-Hamm
Am Sandacker 43
Telefon 30 58 39

Bankverbindung:

Bankh. Schliep & Co, Düsseldorf
Kto. - Nr. 1605,
Postscheckkonto Essen 1642 97

Hol' Dir die Altstadt nach Hause! Schlösser Alt. Der Altstadt-Schluck.

Herzhaftes Alt -
nach dem
Rezept aus dem
* Herzen der *
Düsseldorfer Altstadt.



Ausland nicht nur bei den Ruderern ein Begriff. Wohl kein anderer kennt die Höhen und Tiefen des Lebens im RCGD besser als er, wie nah das "Halleluja" und das "kreuzigt ihn" beieinander liegen. Durch seine unermüdlige Einsatzbereitschaft hat er unserem Club sein rennsportliches Gesicht gegeben.

Undurchschaubar ist er eigentlich nicht, eher bescheiden, wenn er einmal befragt wird.

Dieses ist auch der Grund des Interviews. Hier kann er der breiten Öffentlichkeit sagen, wie er es gemacht hat, es machen würde und wie es war. Hier nun das Interview:

Herr Busch: Herr Dr. Cohnen, herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 40-jährigen Trainerjubiläum. Wie begann es damals? Sie waren doch noch Penäler?

Herr Dr. Cohnen: Anfangs der 30-er Jahre hatte der RCGD keinen ständigen Jugendtrainer. Die Mitglieder der Schülerriegen wurden überhaupt sehr stiefmütterlich behandelt. Um 19 Uhr mußten die Schüler das Bootshaus verlassen haben. Sie durften nur 3 Vierer-Gigs und 2 Doppelzweier-Gigs fahren, in Ausnahmefällen unter Steuerleitung eines Erwachsenen den Gigachter. Wenn ein Training stattfand, dann nur in Gigvierern Art A (1 m breit). Unsere Anfänger mußten wir Schüler - neben dem eigenen Training - selbst ausbilden. Jeweils für einen Sommer stellte sich irgendein älteres Mitglied zwecks Trainerleitung der Jugendlichen zur Verfügung. 1933 nun gab es 4 Jungs, welche irgendwie trainieren wollten. Da bereits 2 Vierer unter Herrn Erich Köppel trainierten, dessen Ausbilderkapazität damit erschöpft war, mußte ein weiterer Ausbilder gesucht werden. Darum kümmerte ich mich als damaliger Ruderwart der Schülerriegen. (Die vereinigten Schülerriegen der Oberrealschule am Fürstenwall und der Lessingoberrealschule hatten einen eigenen Vorstand mit 1. Vorsitzendem, Ruderwart und 2 Kassierern). In meinem Abiturjahr glaubte ich selbst nicht trainieren zu können, stellte aber bald fest, daß ich doch noch viel Zeit erübrigen konnte und übernahm daher als Oberprimaner versuchsweise das Training meiner Schulkameraden. Die damaligen Jugendlichen durften, von

Ausnahmen abgesehen, nur für die Schülerregatta im Hafenbecken C trainieren, also etwa 3 1/2 Monate für ein einziges Rennen! Meine Mannschaft, die gegen die älteren Vierer keine Chance hatte, wurde daher nur für das Stilrudern dieser Regatta ausgebildet. Was soll ich sagen, die Mannschaft gewann zum ersten Male den Stilruder-Vierer für den Club. So unbedeutend dieser Sieg auch war, so groß war allseits die Freude über ihn. In mir reifte dadurch der Entschluß, einmal Amateurtainer zu werden.

B.: Wie setzte sich ein Trainingsprogramm vor 40 Jahren zusammen?

C.: Im RCGD wurde damals von Schülern 3 mal die Woche trainiert, der Umfang je Trainingseinheit betrug 5 - 9 km, selten mehr. Die Ausbildung fand im Düsseldorfer Hafengebiet, speziell im Becken C statt, gelegentlich auch im Erftkanal, der damals noch bis zum Hessorfer befahren werden durfte. Für das Stilrudern gab es nur das Erlernen der Rudertechnik, ansonsten wurde in einer Trainingseinheit etwa 1 1/2-mal die Strecke "gebimst".

B.: War jeder Jungruderer automatisch ein Rennrunderer, oder ergänzten sich das Renn- und Fahrten-rudern?

C.: Beides ergänzte sich. Nach dem Training, ab Mitte Juli, fuhren wir gerne stromauf / stromab, in denselben Bootstypen, in welchen wir auch trainierten. Höhepunkt war die Wanderschaft Trier-Düsseldorf. Von Ausnahmen abgesehen, wollte aber im Gegensatz zu heute jeder trainieren, gemäß dem immer gültigen Grundsatz, daß ein gesunder junger Mann bestrebt ist festzustellen, ob er oder die anderen schneller laufen, springen, stoßen oder rudern!

B.: Herr Dr. Cohnen! Ihre größten Erfolge errangen Sie 1959/60. Was war Ihr größter Erfolg?

C.: Entweder der Olympiasieg im Vierer m. Stm. in Rom 1960 oder die Europameisterschaften in Macon 1959, wo wir 1 Goldmedaille im Vierer, m. Stm. und je eine Silbermedaille im Vierer o. Stm. (in Renngemeinschaft mit dem Neußer RV) sowie im Einer errangen.

B.: Wiewiele Meisterschaften und sonstigen größeren Erfolge konnte der RCGD unter Ihrer Trainertätigkeit überhaupt erinnern?