Mitteilungen der Rudergesellschaft Speyer

Ruderblatt

2019 | 2. Ausgabe

Inhalt

Vorstandsteam
Vorwort des Ersten Vorsitzenden ... 3
Unser Verein stellt sich vor – Die Ehrenmitglieder ... 4
Die Arbeit des Gremiums (jetzt Vorstandsteam) im letzten halben Jahr ... 5
Willkommen im Gremium – Fragen an Andrea Vogel ... 8
Rudern im Winter ... 9

Leistungssport
Der Kopf muss mitspielen ... 9
FISA World Rowing Masters Regatta – Lake Velence ... 10
Ein Seiteneinsteiger wird Weltmeister – Interview mit Ralf Mattil ... 13
Alicia Bohn siegt im B-Finale der U23-Weltmeisterschaft in Sarasota, Florida ... 14
Doppel-Silber bei der „Deutschen“ ... 15
Herbst-Trainingslager in München ... 16
Langstrecke Breisach ... 17
Erneut ein großartiges Achterjahr für die RGS ... 18
Rennruderernadeln 2019 ... 20
Die 30 siegreichsten Rennruderer ... 20

AmateurChamps – Regatten
Nicht nur „Unser Rudern bewegt.“ ... 21
„Super 8“ – Das Mixed-8er Projekt ... 22
Aufgestöbert im Internet ... 23
Ein Regatta-Neuling meldet sich zu Wort ... 23
Telegramm der Haupt- und Herbstsaison 2019 ... 24

Freizeitsport & Wanderfahrten
Rudern auf dem Rhein ... 26
Regen-, Hoch- und Wildwasser: Erlebniswoche Hochrhein ... 29
Im Zickzack stromab: Die Weichsel ... 30
Rudern im Oslo-Fjord ... 32
Klein, aber vielfältig – Ruderwanderfahrt durch die drei Hauptregionen Belgiens ... 34
Tagesfahrt Rastatt – Speyer ... 36
Allerheiligen Wanderfahrt Regensburg 2019 ... 36

Aus dem Vereinsleben
Siegesfeier mit Bootstaufen ... 38
Herzlich Willkommen in der RGS! ... 40
Neuzugang im Redaktionsteam des Ruderblattes ... 42
Die Jungfernfahrt des neuen Achters – V8+ Masterpiece ... 44
Zehn Fragen an ... Rainer Bohn ... 45
2020 – ein rundes Jahr für viele Mitglieder ... 47
Nachruf Fritz Steinhäuser ... 48
Einsatz unserer Kirchboote in den letzten drei Jahren ... 49
Rower-Tec ... 50
Schenke uns eine Stunde – Engagement für die Kinder und Jugendlichen der RGS 2020 ... 51
Der BIOROWER – ein neues Gerät in unserer Trainingshalle ... 52
Technikinnovation zum Ausprobieren – Skulls mit „Randall Foils“ ... 54
An alle Ruderblatt-Autor*innen und die, die es gerne werden wollen ... 54
Termine ... 55

Aus der Historie der RGS
Abrudern 2019 mit Bootstaufe „Hermann Fuchs“ ... 55
Ein Schätzchen kehrt heim ... 57
Frank und der starke Rhenane ... 60
Aha-Erlebnis im Berghäuser Altrhein 1973 ... 61
Tierische Begegnung ... 61

Rudersport überregional
Rheinrudern gegen Krebs ... 62
Mein nächstes erstes Mal: Statt Wandern … Rudern! ... 63

Impressionen ... 64

Titelbild: Tobias Prüfe

Wir danken den Firmen Evonik Industries AG, Hilgard-Apotheke, Thomas Maier, Maiermedien Lingenfeld, Sparkasse Vorderpfalz, Stadtwerke Speyer, Kurt Stahl GmbH, Physiotherapiepraxis Theraneos, Volksbank Kur- und Rheinpfalz für ihre Insertionen.

Impressum

Herausgeber:
Rudergesellschaft Speyer 1883 e.V.
Im Hafenbecken 11, 67346 Speyer

Erster Vorsitzender:
Ingo Janz

Vorsitzender Verwaltung:
Ralf Burkhardt

Vorsitzende Sport:
Dr. Claudia Mößner

Redaktion:
Gerd Jakobs, Dr. Franziska Küenzlen
Dr. Markus Prüfe, Dr. Martina Schott,
Angelika Schwager

Layout:
Thomas Maier, Maier - Print & Design,
Lingenfeld, www.maiermedien.design

Homepage: www.rg-speyer.de

Auflage: 500 Exemplare

Bankverbindungen:
Volksbank Kur- und Rheinpfalz
DE72 5479 0000 0000 0277 07
Sparkasse Vorderpfalz
DE50 5455 0010 0000 0057 02

Bilder:
Tobias Prüfe, Christoph Süssli, privat

Vorwort des Ersten Vorsitzenden

Liebe Mitglieder der Rudergesellschaft, geschätzte Leser des Ruderblatts,

UNSER RUDERN BEWEGT. ist nicht nur unser Motto, sondern auch eine selbst auferlegte Verpflichtung. Wir möchten uns durch Rudern bewegen und auch unseren Sport und die Aktivitäten der Rudergesellschaft dazu nutzen, etwas zu bewegen. Nach vorne schauend ist es unter anderem der Jugendrudertag der Deutschen Ruderjugend, für den die Rudergesellschaft Speyer und die Stadt Speyer Gastgeber im Oktober 2020 sein werden. Wir freuen uns auf die Trainer, die Verantwortlichen und Förderer der Ruderjugend auf nationaler Ebene und wünschen uns Inspiration und gute Kontakte in der Hinarbeit auf die Veranstaltung. Einen beeindruckenden Überblick über annähernd alle Initiativen und Facetten der RGS bietet der Artikel „Aus der Arbeit des RGS Vorstandsteams“ in dieser Ausgabe. Für mich persönlich ist eine der spannendsten Sichtweisen, die Vergangenheit und den Zeitgeist der RGS zu verstehen. Aus einem Nachlass haben wir beispielsweise eine Einladung zu einem RGS Faschingsball erhalten – aus dem Jahre 1897! Hierzu gibt es einen historischen Bericht in dieser Ausgabe.
Neben umfangreichen Renovierungs-, Ausbau- und Instandhaltungsmaßnahmen haben wir auch das gemeinsame Feiern nicht vergessen. Die diesjährige Fusion aus Siegesfeier & festlichen Bootstaufen gab Anlass für ein ausgiebiges Fest in unserer neu fertiggestellten Trainingshalle. Mit den Anschaffungen erweiterten wir in dieser zweiten Jahreshälfte unseren Bootspark um drei neue Boote: ein Achter „V8+ Masterpiece“, ein Gig-Doppelvierer „Niki4ever“ und ein Jugenddoppelvierer „Hermann Fuchs“, getauft durch unser Ehrenmitglied Jutta Kopf. Herzlichen Dank hier an alle, die gespendet, unermüdlich organisiert und Anträge formuliert haben – hierbei die Finanzen im Überblick zu behalten, verdient besondere Anerkennung. Eine besondere und verdiente Ehrung wurde Gerd Trützler und Dr. Harald Schwager im Rahmen der Bootstaufen für ihr langjähriges und außerordentliches Engagement für die RGS zuteil. Sie wurden mit der RGS Fördernadel ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch und Danke für Eure Leidenschaft für die Rudergesellschaft! Der Zweck der Rudergesellschaft ist laut Satzung die Förderung des Sports und der sportlichen Jugendarbeit; das steht im Mittelpunkt unserer Überlegungen. Diese gedankliche Grundlage war auch bei der Klausurtagung des RGS Vorstandsteams (vormals Gremium) im Fokus. Welche Ziele soll sich die RGS in den nächsten Jahren setzen und wie können wir diese gemeinsam erreichen? Dr. Martina Schott setzte mit einer analytischen Retrospektive auf die Vereinsentwicklung der letzten Jahre und Mitgliederbefragungen einen Startpunkt für neue Ideen. Gemeinsam wurden Schwerpunkte für die Jugendarbeit und Betreuungskonzepte erarbeitet. Die Kommunikation innerhalb des RGS Vorstandsteams, in den Verein und nach außen bildeten einen weiteren Schwerpunkt. Wir als RGS Vorstandsteam sind im Verein eingebettet und wünschen und fordern den offenen Dialog, aber auch eigene Initiative zur Pflege und Förderung der RGS. Ideen zu neuen Förderungsquellen und Einsparungen durch Eigenleistung sind herzlich willkommen, da wir auch vor dem Hintergrund der Finanzierungslast des neuen Bootshauses weiter Bootsmaterial für alle Gruppen anschaffen wollen. Herzlichen Dank an alle, die mithelfen die Rudergesellschaft Speyer zu erhalten, leistungsfähiger für zukünftige Aufgaben zu machen und vor allem ein Umfeld zu kreieren, in dem sich alle wohl fühlen. Unser Rudern bewegt. Unsere Ziele.
Ich wünsche Ihnen viel Freunde bei der Lektüre und bedanke mich herzlich bei dem neu formierten Ruderblatt Redaktionsteam.
Mit rudersportlichen Grüßen,

Ingo Janz
Erster Vorsitzender

Unser Verein stellt sich vor – Die Ehrenmitglieder

Liebe Mitglieder der Rudergesellschaft,
im Sommerheft dieses Jahres haben wir die Rubrik „Der Verein stellt sich vor“ mit dem Ehrenrat weitergeführt. Unbedingt muss man ergänzend erwähnen, dass Ehrenmitglieder originär zu diesem Gremium gehören. Diese zeichnen sich durch langjährige Mitgliedschaft und die Übernahme von vielfältigen Aufgaben in der Vereinsarbeit über lange Zeit aus. Unsere aktuellen Ehrenmitglieder sind Jutta Kopf, Klaus Oeder und unser Ehrenvorsitzender Alfred Zimmermann.
Den langjährigen Mitgliedern sind sie längst bestens bekannt, wer aber relativ neu bei uns im Verein ist, den interessiert vielleicht, was man tun muss, wenn man auch einmal zum Ehrenmitglied ernannt werden möchte.

JUTTA KOPF trat 1956 in die Rudergesellschaft Speyer, damals noch Genossenschaft und noch nicht e.V., ein. Ihre besten Erinnerungen an den Beginn ihrer Mitgliedschaft waren z. B. die Betreuung durch Margot Stange und die Ausbildung bei Rupprecht Weber – die beiden haben sie in der Vereinsarbeit bis heute geprägt. Ziemlich stolz hat sie damals auch gemacht, dass das respektvolle „Sie“ im Umgang mit älteren Ruderkameraden für sie damals durch das „Boots-Du“ recht schnell ausgehebelt wurde, als sie als Jugendliche einen Altherrenvierer voller honoriger Herren steuern durfte.
Ehrenamtlich im Verein tätig werden konnte Jutta Kopf erst, nachdem sie ihre vier Söhne, die allesamt natürlich unseren schönen Sport erlernten, aus „dem Gröbsten raus“ hatte. Über 25 Jahre hat sie den Finanzbereich hervorragend betreut und geleitet, dabei die finanzielle Seite der RGS akribisch überwacht. Daneben hat Jutta Kopf seit 1972 die Übungsleiter-Ausbildung beim Sportbund Pfalz betrieben und war in den Frauen-Ausschüssen im Sportbund und als Vorsitzende im Sportbund Pfalz aktiv. Der Umbau des Bootshauses vor der 100-Jahrfeier 1983 war ebenfalls ein Meilenstein für sie, die sich gerne an die arbeitsintensive Zeit damals erinnert.
Für die Zukunft wünscht sie der RGS, dass es weiter aufwärts gehen möge und dass das Reffenthal weiter so toll erblüht wie bisher. Dabei müsse man das Stammhaus auf jeden Fall im Auge behalten und pflegen, ein Ruderverein mit eigenem Gelände an einem Bundesfluss sei einmalig. Schön wäre es auch, wenn sich noch mehr im Ehrenamt engagieren würden, denn damit wird für den Verein viel Geld gespart. Für sich und die Familie wünscht sich Jutta Kopf natürlich Gesundheit, besonders für ihren Mann Helmut, der jahrelang als Haus- und Bootswart ebenfalls die Rudergesellschaft unterstützt hat. Ihr Leitsatz ist von dem amerikanischen Politiker Harry Truman: „Eine Führungsposition ist eine Gelegenheit zum Dienen, kein Freibrief für Überheblichkeit.“

ALFRED ZIMMERMANN trat am 1. April 1961 in die Rudergesellschaft ein. Er bekleidete etliche Ämter, angefangen hat er als Co-Trainer bei Erich Stopka, später war er Vergnügungswart, als Ausbilder hat er den Übungsleiterschein gemacht, er war Sportvorsitzender, Verwaltungsvorsitzender und zum Schluss über zehn Jahre Vorsitzender der RGS „bis der Bau steht“!
Meilensteine für Alfred Zimmermann waren sicher der aufregende Neubau im Reffenthal, den wir 2017 einweihen konnten; auch der Umbau der Trainingshalle 1998 am Stammhaus unter dem damaligen Vorsitzenden Peter Josy ist eine große Sache gewesen. Er erinnert sich aber auch gerne an seine Trainerzeit mit seinen Mädels, z. B. wie er sie als 23-Jähriger mit seinem Opel P4 ins Trainingslager nach Ratzeburg kutschierte, wobei auf der Autobahn bei Darmstadt schon der Auspuff abfiel. Besondere Freude hat ihm die Ernennung zum Ehrenmitglied unter dem damaligen Vorstand Dr. Harald Schwager bereitet, und dass er 2018 Ehrenvorsitzender wurde, ist für ihn auch etwas ganz Besonderes.
Alfred Zimmermann genießt nun seine Zeit als Opa eines vierjährigen Enkels und freut sich auf weitere Enkel. Für seinen Verein wünschte er sich, dass es noch weiter aufwärts geht, dass die Jugendarbeit in der Gruppe um Julia und ihre Helfer weitere Früchte trägt und die Vorstandsarbeit so bravourös gemeistert wird wie bisher. An die Ruderblatt-Leser appelliert er, dass sie weiterhin die Gemeinschaft stärken und sich noch mehr ehrenamtlich engagieren sollen, um damit die Verantwortlichen in der Vereinsarbeit zu unterstützen und zu entlasten.

KLAUS OEDER wendet sich persönlich an die Leser: „Die Beschlussfassung durch die OMV, mich zum Ehrenmitglied zu ernennen, und der überwältigende Applaus aller Teilnehmer hat mich freudig überrascht!

Ich fühlte mich ehrlich geehrt.
Über die Gründe für diese außerordentliche Ehrung kann ich nur spekulieren. Meine 60jährige Mitgliedschaft allein kann es nicht gewesen sein, ebenso wenig die verschiedenen Ämter, die ich über die Jahre innehatte. Vielleicht meine Amtszeit als Erster Vorsitzender, in die ja auch unser 125jähriges Jubiläum mit etlichen Veranstaltungen und dem Druck unserer Festschrift fiel. Als Highlight dieser Periode darf zweifelsohne der Erwerb des Geländes im Reffenthal genannt werden. Wenn die Verhandlungen mit der militärischen Führung und mit den Vertretern der BIMA, die die Interessen der Bundesrepublik vertritt, auch bisweilen zäh verliefen, bewerte ich rückblickend diesen erfolgreich abgeschlossenen Vorgang für die Rudergesellschaft als einzigartigen Glücksfall. Wo stünden die Rudergesellschaft und der Rudersport in Speyer heute ohne dieses Gelände? Es ist schwer vorstellbar, dass sich ohne das neue Bootshaus unser Verein so positiv entwickelt hätte, wie wir es in den letzten drei Jahren erlebt haben."

Die Interviews führte Angelika Schwager

Die Arbeit des Gremiums (jetzt Vorstandsteam) im letzten halben Jahr

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, an dieser Stelle berichtet das Vorstandsteam über die Arbeit, die hinter den Kulissen läuft und unseren Verein zu dem macht, was er ist. Natürlich auch mit Unterstützung vieler Freiwilliger, die den Aufrufen zur Mithilfe gefolgt sind. Euch gilt unser herzlicher Dank.
Vorab: Im November fand die erste Klausur des Gremiums statt und die erste Maßnahme, die sich ergab, war die Namensänderung. Gremium war ein Arbeitstitel, der sich gehalten hat, dem Team aber nicht behagte. Der neue Name des Gremiums lautet: Vorstandsteam, weil wir uns als Team erleben und den Vorstand aktiv in seiner Arbeit unterstützen.
Normalerweise tagt das Vorstandsteam an jedem dritten Montag im Monat. Hinzu kommen Treffen in den drei Leistungssäulen (Sport, Verwaltung, 1. Vorsitzender). Aber das reicht nicht aus, um wichtige Themen in der notwendigen Tiefe zu bearbeiten, und deshalb haben wir uns entschieden, zusätzlich zweimal im Jahr eine Klausur zu veranstalten.
Am 15./16.11.19 beschäftigten uns folgende Themen: eine erste Bilanz nach zwei Jahren gemeinsamer Arbeit, die Ergebnisse stellen wir Euch im März auf der OMV vor. Dann haben wir neue Regeln zur Optimierung der Kommunikation im Vorstandsteam festgelegt und uns mit dem Kinder- und Jugendtraining befasst. Zum Abschluss gab es noch einen Blick auf die Planung bis 2025, die wir jetzt

Schritt für Schritt in Angriff nehmen werden. Da es uns ein Anliegen ist, so viele Mitglieder wie möglich aktiv in die Entwicklung der RGS einzubinden, kommen wir mit den verschiedenen Projekten auf Euch zu und hoffen umgekehrt auf Eure Eigeninitiative.
Doch nun die Antworten der Mitglieder des Vorstandsteams auf die Frage: Hallo Mitglieder des Vorstandsteams, was sind Eure Highlights der letzten Monate?

Bereich Sport
Dr. Claudia Mößner (Sportvorständin)

1. Ganz oben steht sicher die Tatsache, dass in Folge der vielfältigen Aktionen und Anträge seit 2018 in diesem Jahr bereits drei neue Boote geliefert wurden, und es geht weiter: Ein gebrauchter Einer für die Junioren aus der ersten Position der Prioliste 2020 ist bereits auf dem Weg, und der zum Teil spendenfinanzierte Dreier wird auch bald kommen.

2. Unsere Jugendlichen: Mehrere Junioren haben es in den Endlauf der Jugendmeisterschaften geschafft, und der Schul-Achter in Berlin (Jugend trainiert für Olympia) hat sich gegen die etablierten Schulmannschaften wacker geschlagen – beides hatten wir schon länger nicht mehr. Der Ausblick für 2020 ist vielversprechend. Dazu gehört auch, dass mit Tim Lauer und Tim Streib Verstärkung ins Trainerteam gekommen ist.
3. Das Sportgeschehen 2019 zeichnet sich auch durch die Summe der Aktionen aus, die Palette erweitert sich stetig: ob Einerrudern (und Kenter)-kurs, neue Mannschaften resp. Projekte bei den AmateurChamps, unsere Berufsruderer quer durch Europa wanderrudernd – und letztlich findet sich kaum noch ein Zeitfenster, an dem im Reffenthal nicht irgendein Ruderboot unterwegs ist. Und im alten Bootshaus ist auch noch was los – lebendige Bootshäuser, bei uns sogar im Plural.
4. Die neue Struktur im Sportbereich mit Julia Hoffmann im Schwerpunkt Rennsport und mit Andrea Vogel im Schwerpunkt Breitensport zeigt bereits Wirkung und das freut mich riesig.

Andrea Vogel (Bereich Breitensport)

Für mich ist die Weiterentwicklung der AmateurChamps und die Integration der Rheinruderer ein wichtiges Thema.
Aber auch Events wie der Workshop „Geschicklichkeit im Ruderboot für Erwachsene“ und die Winter-Rudergruppe am Samstag für die Freizeitsportler sind wichtige Entwicklungen.
Ich freue mich auf die Frauenweihnachtsfeier und hoffe, wieder alle Generationen, aktive und weniger aktive, um den Tisch zu versammeln. Ende November unterstütze ich Julia beim Ernährungs-Workshop. Hierbei geht es um gesunde Ernährung für Sportler*innen, mit Unterstützung von Moni Wels und Susanne Schott, die als Ernährungsberaterinnen wichtige Tipps liefern, werden wir der Frage nachgehen, welche Art der Ernährung sportliche Leistungsfähigkeit fördert. Auch die Wirkung veganer und vegetarischer Ernährung, besonders bei Heranwachsenden, wird Thema sein.
Insgesamt freut es mich, dass wir ein so vielfältiges Programm auf die Beine stellen und für Jung und Alt Angebote realisieren.

Julia Hoffmann (Bereich Rennsport)

Unser Bufdi Tim Streib hat seine Arbeit offiziell aufgenommen und sein Werken ist bereits sichtbar.
Erstmals seit einigen Jahren war die RGS wieder auf einem Bundeswettbewerb der Kinder vertreten. Des Weiteren wurden viele starke Ergebnisse auf der DJM, der SWDM und weiteren Regatten errudert und darauf bin ich stolz, weil es eine Entwicklung zeigt, um die wir uns seit Jahren intensiv bemüht haben und die endlich Früchte trägt. Die RGS wird wieder als leistungsorientierter Verein mit starker Jugendarbeit wahrgenommen.
Der massive Ausbau des Winter-Trainingsangebotes und die bereits getätigten und noch ausstehenden Anschaffungen (Hanteln, Ergos, Yoga-Matten etc.) sind ein echtes Highlight. Dass der Ausbau der Ergohalle so schön geworden ist, freut mich besonders. Wir haben jetzt einen Rahmen, der sich sogar mit Fitnessstudios messen kann.
Der Erhalt und Ausbau des Status als Satellitenstützpunkt für den Nachwuchs-Leistungssport im Ruderverband Südwest und die damit verbundene weitere Vernetzung in Richtung Ruderverband und Landessportbund sind ebenfalls langfristig wirksame Maßnahmen, die den Verein voranbringen.
[Ich ergänze mal: Das Ergotraining für Frauen ist auch ein wichtiger Impuls, den Julia gesetzt hat. Ich habe noch nie so viele Frauen so früh im Wintertraining gesehen wie dieses Jahr. (M.S.)]

Bereich Finanzen,
Verwaltung und Immobilien
Ralf Burkhardt
(Vorstand Finanzen und Verwaltung)

Das motivierendste Highlight dieses Jahr war für mich unser Junioren Achter mit dem 7. Platz auf der Langstrecke in Sursee. Am Start waren 26 Boote und dabei auch einige aktive Männerboote. Für eine so extrem junge Mannschaft war das eine Superleistung und lässt hoffen auf mehr. Den letzten Junioren Achter auf diesem Niveau hatten wir vor ca. 40 Jahren (damals waren die Gärtners, Bohns, Hucks usw. noch Junioren).
Zu der Frage, was mich als Vorstand neben den üblichen Aufgaben besonders beschäftigt hat:

- Im Mai wurde der neue RGS Bus geliefert.
- Im Juni haben Elke Müsel, Peter Gärtner und ich die Steuererklärung 2018 erfolgreich fertig gestellt.
- Im August kam die Zusage vom Sportbund Pfalz für den Zuschuss über 35% für

die Heizung und das Glastor der dritten Trainingshalle.
- Der Kontakt mit der EVONIK Abteilung Brand Communications bei den Themen neuer Achter und Ruderblatt-Anzeige war auch sehr spannend und lehrreich.

Peter Gärtner hat nach dem Bootsunfall mit „Schnitzel“ in Gent dafür gesorgt, dass die **zweite** angeschriebene Versicherung dann doch die Kosten für die Reparatur übernommen hat. Das war Aufwand, hat sich aber für uns alle gelohnt.
Generell stelle ich fest, dass die Änderungen im Verwaltungsbereich 2019 das erste Mal richtig greifen. Bei den Themen Übungsleiter, Mini-Jobs, Körperschaftssteuer, Spendenbescheinigungen, Monatliches Kostencontrolling und Parkplatz-Abrechnungen haben wir Vieles verändert und jetzt beginnen wir langsam davon zu profitieren.

Rainer Bohn
(Der gute Geist aller Immobilien)
Für mich waren die Aufräumaktionen im März und Oktober besonders schön. Die gemeinsame Arbeit, das gemütliche Essen im Anschluss daran, da zeigt sich die RGS von einer besonderen Seite, die ich sehr schätze. Neben Veränderungen im Personalbereich freut es mich, dass wir jetzt die Ergohalle durch den Einbau einer Heizung und durch das neue Fenster zu einem vielseitig nutzbaren Raum gemacht haben. Das freut mich sehr.

Bereich 1. Vorsitzender Vereinsentwicklung, Kommunikation, Marketing
Ingo Janz (1. Vorsitzender)
Ich finde es beeindruckend, welche Impulse vom Vorstandsteam und der gesamten Mitgliedschaft ausgehen, die Initiativen und vor allem Umsetzungen entstehen lassen. Hier sind für mich vor allem die Trainer- und Trainingsarbeit, umfangreiche Bootsanschaffungen, Instandhaltung und Ausbau unser Vereinsimmobilien und die Kommunikation innerhalb der RGS zu nennen.
Ich freue mich darüber, dass das Vorstandsteam so intensive Dialoge mit allen Vereinsmitgliedern führt. Als 9-köpfiges Team repräsentieren wir die RGS in einer großen Breite und diskutieren alle Ideen, die von Mitgliedern an uns herangetragen werden. Für mich persönlich waren die Kirchbootregatta, das Picknickkonzert und die Vergabe des Jugendrudertags 2020 der Deutschen Ruderjugend nach Speyer wichtige Eckpfeiler aus der gesellschaftlichen Perspektive. Und ganz besonders freue ich mich darüber, dass sich unser gemeinsam entwickelter Claim durchsetzt – Unser Rudern bewegt.

Norbert Herbel (Boots- und Fahrzeugwartung, Innovator, Kirchboot-Chef)
Also wenn jemand einen Bootsschaden gemeldet hat, dann habe ich ihr/ihm natürlich geholfen, das zu reparieren. Aber das ist ja selbstverständlich. Interessant ist vielleicht, dass ich mit Hilfe von Frank Becker den defekten Kiel von 4Gewinnt repariert habe und wir rund 500 € Werftkosten gespart haben. Nein, Spaß beiseite. Im Bereich Bootsreparaturen bin ich ständig dran und das macht mir auch Spaß. Ich fand aus meinem Bereich drei Kirchbootaktionen sehr schön und erwähnenswert. Zum ersten die Fahrt mit den Ruderern vom Offenbacher RV in den Otterstädter Altrhein und von dort durch den Ketscher wieder zurück. Die wollen wiederkommen ... Zum zweiten der „Wandertag auf dem Wasser“ mit dem GaK, da habe ich mit Tim Streib und den Kids eine Menge Spaß gehabt, und die Schulklasse wird diesen Ausflug ganz sicher im Gedächtnis behalten. Und als letztes der Kirchbooteinsatz mit dem Studierendenwerk Darmstadt, zusammen mit Martina.
Aus dem Sportbereich war für mich sehr erfreulich, dass es (endlich) einen zweiten C-Line-Vierer gibt. Das entspannt die Situation bei den engagierten Gigboot-Racern doch ganz enorm. Und dass es bei den Amateur-Champs wieder ein Achterprojekt gibt (mit 16 Leuten, schön paritätisch 8 w und 8 m). Dank Haralds Achterspende haben wir dafür jetzt Spielraum und können Sursee 3 dafür nutzen. Und schließlich, dass die Amateur-Champs wieder fünf Doppelvierer in Mainz an den Start bringen. Unser leistungsorientierter Breitensport wächst und gedeiht ...

Martina Schott (Projekte, Vereinsentwicklung)
Meine Highlights der zurückliegenden Monate waren neben den oben genannten Punkten vor allem die Zusammenarbeit mit unseren Partnern im Projekt RowerTEC, das Zusammenwachsen des neuen Ruderblatt-Teams, der Preis des Sportbundes Pfalz, die zunehmend besser werdende Vernetzung im Verband und das stetige Wachstum des Vereins. Auch freut es mich, dass das Vorstandsteam

im November zum ersten Mal die Zeit für eine zweitägige Klausur gefunden hat. Nachdem die letzten beiden Jahre vor allem dem Abarbeiten dienten, können wir jetzt wieder nach vorne denken, das ist toll. Dass es uns gelungen ist, eine schöne Siegesfeier auf die Beine zu stellen und damit an die berühmte Partytradition der RGS anzuknüpfen, finde ich auch richtig schön.
Mit herzlichem Gruß

Dr. Martina Schott als
Interviewerin für das Vorstandsteam

Willkommen im Vorstandsteam – Fragen an Andrea Vogel

Du bist seit August neues Mitglied im Vorstandsteam der RGS. Was hat dich bewogen, in diesem Gremium mitzuarbeiten?
Im August 2012 durfte ich mit einer kleinen Gruppe bei Ralf Burkhardt rudern lernen. Ich war gleich Feuer und Flamme für den Sport und trat im November 2012 in die RGS ein. Seit dem bin ich rudertechnisch viel unterwegs: im Reffenthal als Breitensport Übungsleiterin, bei Ausfahrten auf dem Rhein, mit meiner Frauen-Regattagruppe oder im Achterprojekt und gerne auch bei Wanderfahrten. Für mich ist Rudern sehr vielfältig und spannend. Mir war es wichtig, diese Breitensport Vielfalt mit ins Gremium zu bringen.

Was sind die Dinge, die du dir inhaltlich für deine Arbeit im Vorstandsteam vorgenommen hast? Worin siehst du deine Hauptaufgabe?
Ich bin als Frauensprecherin und Übungsleiterin seit längerem im Sportausschuss. Wir kümmern uns um alle Fragen und Planungen des aktuellen Ruderbetriebs. Eine sehr spannende und schöne Aufgabe. Die Arbeit im Vorstandsteam ist für mich die Fortsetzung dieser Arbeit. Wir haben in Speyer ein breites Spektrum von Freizeitruderern aller Altersklassen und Ambitionen: AmateurChamps, Rheinruderer, Wanderruderer und Freizeitruderer im Reffenthal. Mein Ziel ist es, ein Sprachrohr für den Freizeitsport zu sein, Ideen und Wünsche für den Breitensport ins Gremium zu tragen, neue Ideen zu entwickeln und Mitstreiter zu suchen.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Ruderkamerad*innen im Vorstandsteam? Was macht dir Spaß? Wo siehst du die Stärken des Teams?
Wir treffen uns jeden 3. Montag zum Vorstandsteammeeting. Alle neun Mitglieder bringen ihre Erfahrungen und Stärken mit. Die Blickwinkel, aus denen ein Thema betrachtet wird, sind vielfältig, das macht es sehr spannend. Es wird offen und konstruktiv diskutiert. Gemeinsam freuen wir uns über kleine und große Erfolge. Im Sportteam bin ich mit Claudia und Julia. Wir treffen uns oft, um Themen vorzubereiten, und bringen diese dann in das Gremium, von daher sind wir alle eng verknüpft und ganz nah am Verein.

Was hat dich überrascht? Was war dir vorher nicht bekannt?
Wie vielfältig die Arbeit ist, um den Verein zukunftsorientiert zu führen. Jeder bringt seine Erfahrungen mit und wir werden von vielen Mitgliedern in fachspezifischen Fragen unterstützt. Aber unglaublich beeindruckend ist das Arbeitspensum, das hier ehrenamtlich geleistet wird.

Was sollten die anderen Vereinsmitglieder über das Vorstandsteam wissen, was noch nicht bei allen bekannt ist?
Schwer zu sagen. Vielleicht ist es nochmals wichtig zu sagen, dass wir immer ein offenes Ohr für Fragen und Wünsche haben. Auch für „spinnerte“ Ideen. Wer weiß, am Ende kommt was ganz Tolles raus ... .

Was wünscht du dir von den Vereinskamerad*innen zur Unterstützung des Vorstandsteams?
Wie sagt man so schön: Viele Hände, schnelles Ende. Wenn jeder ein wenig mithilft und seine Fähigkeiten und Zeit einbringt, bleibt unser Vereinsleben weiterhin so bunt und vielfältig. Ich finde, das ist ein schönes Ziel.

Andrea Vogel
Die Fragen stellte Dr. Martina Schott

Rudern im Winter

Eventuell erinnert Ihr Euch an den Newsletter 01/2018. Ich möchte einen Teil daraus nochmals aufgreifen. Für unsere Jugendlichen gibt es seit 2017 klare Richtlinien, die über die Webpage abrufbar sind.
Für die Erwachsenen möchten wir nochmals auf unsere Empfehlungen in der Ruderordnung hinweisen sowie auf eure Eigenverantwortung. Als Entscheidungshilfe, wie Ihr Euch verhalten sollt, anbei ein paar Informationen.

Kaltes Wetter und tiefe Temperaturen

Erstens: Das Hauptthema ist hier Unterkühlung im Wasser. Ab 10°C Wassertemperatur und darunter entspricht jedes Grad in etwa der Zeit, in der ein Mensch noch motorisch agieren kann. Also: Wenn man bei 5°C Wassertemperatur ins Wasser fällt, bleibt man längstens 5 Minuten überhaupt bewegungsfähig. Man lebt dann zwar noch, aber ohne Hilfe nicht mehr lange.
Zweitens: Es gibt Menschen, die den trockenen Ertrinkungstod sterben: Beim Schock durch das Eintauchen ins kalte Wasser wird der Mund krampfartig geöffnet, einlaufendes Wasser kann nicht gestoppt werden. Weiterhin gibt es Leute, die, wenn sie beim Kentern den Kopf unter Wasser bekommen, völlig die Orientierung verlieren und in knietiefem Wasser ertrinken. Niemand weiß im Voraus, ob er im Ernstfall zu diesen Gruppen gehört.
Drittens: Manch einer neigt auch dann zu Panik, wenn der Kopf über Wasser bleibt. Auch das kann zu tödlichen Unfällen führen.
Viertens: Es sollte jeder für sich prüfen, ob er bereits bei wärmeren Temperaturen Probleme beim Schwimmen in Trainingskleidung hat; wenn ja, dann empfiehlt sich das Tragen von Schwimmwesten bereits bei günstigeren Bedingungen, d.h. bei warmen Wassertemperaturen.
Die FISA empfiehlt, dass Ruderer grundsätzlich 50m in leichter Kleidung schwimmen und sich unter Wasser sicher bewegen können sollten. Die gesammelten Richtlinien des DRV findet Ihr unter *https://www.rudern.de/sicherheit*. Wir empfehlen, Schwimmwesten anzuziehen, wenn es kalt wird (z.B. Secumar Vivo 100).

Dr. Claudia Mößner

Der Kopf muss mitspielen

Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann ist ein bekannter deutscher Sportpsychologe. Er arbeitet seit 2004 für den DFB als Teampsychologe der deutschen Fußballnationalmannschaft der Herren sowie als Experte bei Olympia-Berichterstattungen des ZDF. Am 7. November 2019 hielt er einen Vortrag zu aktuellen Erkenntnissen aus diesem Fachbereich. Da die Sportpsychologie zunehmend an Bedeutung im Leistungssport gewinnt, haben Julia Hoffmann und ich ihn für Euch gehört.
Sportpsychologen werden aktiv, wenn Sportler*innen an Themen arbeiten wollen wie Leistungsoptimierung, vom „Trainingsweltmeister zum erfolgreichen Leistungssportler“, Umgang mit Erfolg und Misserfolg, Aufbau von Mentaltraining und Zielverfolgung. Hier ein paar Tipps, die wir aus dem Vortrag mitgenommen haben:

- Setzt Euch Annäherungsziele und keine Vermeidungsziele. Ein „Ich steigere mich um 2 Sekunden“ motiviert mehr als ein „Ich will nicht als Letzter ins Ziel kommen“. Unser Gehirn hasst Vermeidungsziele, weil sie Angst schüren und negative Bilder in unserem Kopf aktivieren. Überprüft, ob Eure Ziele positive Bilder erzeugen.
- Führt keine negativen Gespräche mit Euch selbst. Muntert Euch auf, anstatt Euch innerlich zu beschimpfen, wenn etwas nicht sofort klappt.
- Trainiert Eure Konzentrationsfähigkeit (deshalb bieten wir jetzt auch Yoga an).
- Fragt Euch ganz ernsthaft: Warum mache ich das? Wenn Ihr darauf keine Antwort

findet, werdet Ihr keine Spitzenleistung abrufen können, dafür ist unser Rudertraining in der Regel zu hart. Wir spielen schließlich kein Halma.

- Habt Spaß! Freut Euch über Eure Erfolge und Fortschritte. Tief und innig. Das Gehirn reagiert darauf und das Gehirn muss mitspielen, sonst geht der Körper in den Sparmodus.
- Übt mentales Training: Geht im Geiste die Regatta durch, malt Euch Euren Sieg aus, macht Euch mit dem Gelände vertraut. Je besser Ihr Eurer Gehirn auf die Strecke einstellt, desto stärker unterstützt es Euch. Im Fußball werden inzwischen ganze Spiele mental vorweggenommen, um die Fähigkeiten der Spieler optimal zu trainieren.

Und das Überraschende zum Schluss. Würdigt Euer Team. Herr Hermann wies darauf hin, dass, egal ob Mannschaftssport oder Einzelsportler, niemand einen Wettkampf allein gewinnt. Es sind immer eine Reihe von Menschen beteiligt. Je mehr Ihr Eure Unterstützer würdigt, desto größer ist Eure Chance auf Erfolg, weil Ihr in anstrengenden Zeiten nicht so schnell das Gefühl habt, alles allein bewältigen zu müssen. Das tröstet und setzt Reserven frei.
Zum Teil wenden die Trainer*innen im Jugendbereich schon Techniken dieser Art an. Julia hat nach diesem Vortrag vor, diesen Bereich noch mehr auszubauen. Ich selbst unterstütze Euch gerne, wenn es um das Setzen von motivierenden Zielen und deren Nachverfolgung mit Spaß geht. Sagt einfach Bescheid, dann organisieren wir einen Workshop zu Techniken mit dem Zürcher Ressourcen Modell.
Professor Hermann wohnt in Schwetzingen, und als wir ihn nach dem Vortrag einluden, zu uns nach Speyer zu kommen, winkte er ab: „Nein danke, bei Olympia habe ich erlebt, wie hart Rudersport ist, das lasse ich lieber.“ Ja, auch das Setzen realistischer Ziele ist ein Erfolgsfaktor. In diesem Sinne, weiter viel Spaß und Erfolg beim Rudern.

Dr. Martina Schott

FISA World Rowing Masters Regatta – Lake Velence

Vom 11. bis 15. September fand in Ungarn auf dem Lake Velence in der Nähe von Budapest die diesjährige FISA World Masters Regatta statt. Aus 52 Ländern waren wieder tausende Ruderer angereist, um beim größten Ruder-Event dabei zu sein. „Mit fünf Siegen, zwei zweiten und vier dritten Plätzen haben wir definitiv alle Erwartungen übertroffen“, waren die RGS-Masters nach viel Widrigkeiten im Vorfeld überglücklich:
Es begann alles plangemäß, bei der Heidelberger Regatta lief der Achter wie ein Uhrwerk und unsere Masterinnen lieferten ebenfalls einen Sieg ab. Doch dann nahm die kleine Unglücksserie ihren Lauf. Bei den geplanten Regatten fehlten oft die Gegner und wir trainierten im Reffenthal. Das im Sommer für

Die Ergebnisse der FISA World Masters Regatta, Lake Velence, Platz 1-3

MM 1x F	Frank Durein	1. Platz
MW 2x C	Corinna Bachmann, Elke Müsel	1. Platz
MW 2- C	Corinna Bachmann, Elke Müsel	1. Platz
MM 2- C	Martin Gärtner, Arnd Garsuch	1. Platz
MM 8+ E	Peter Gärtner, Arnd Garsuch, Ralf Mattil, Harald Schwager, Martin Gärtner, Frank Durein, Ernst Straube (LRV), Rüdiger Wilz (RCR), Stfr. Marion Peltzer-Lehr	1. Platz
MM 8+ D	Peter Gärtner, Arnd Garsuch, Ralf Mattil, Harald Schwager, Martin Gärtner, Frank Durein, Ernst Straube (LRV), Michael Weber (RCR), Stfr. Marion Peltzer-Lehr	2. Platz
MM/W 8+ D	Corinna Bachmann, Elke Müsel, Peter Gärtner, Martin Gärtner, Arnd Garsuch, Harald Schwager, Manuela Damm (WSV Offenbach-Bürgel), Bettina Blanckmeister, (Potsdamer RC), Stfr. Marion Peltzer-Lehr	2. Platz
MW 1x C	Elke Müsel	3. Platz
MM 2x D	Frank Durein, Arnd Garsuch	3. Platz
MM 4x- F	Peter Gärtner, Harald Schwager, Frank Durein, Karl Bitsch (RCR)	3. Platz
MM 8+ A	Arnd Garsuch Alex Butler, Ben Rodford, Shaun Martin, Adrian Theed, Stewart Harris, Ralph Humphrey, Simon Lee, Stfr. Hannah Llywelyn-Davies (alle GBR)	3. Platz

Samstag und Sonntag angesetzte Achtertraining klappte über Wochen wie am Schnürchen. Mitte Juli wurden die Meldungen bei der FISA abgegeben. Wer an Zufälle glaubt, glaubt es nicht. Kaum waren die Meldungen abgegeben, meldete sich unser Ruderkamerad Rudi Axthelm, er war in drei Achterrennen D, E und F und dem Doppelvierer F mit uns gemeldet, per WhatsApp: „Ich kann nicht zum Achtertraining kommen und falle vermutlich für Ungarn aus, Handgelenk gebrochen.“ Damit begann die erste Suche nach Ersatz. Zum Glück war zum Saisonbeginn unser langjähriger Ruderkamerad Ralf Weber zur RGS-Mastersgruppe gestoßen, ihn setzten wir im Doppelvierer F als Ersatzmann von Rudi Axthelm ein.

Kaum war der Meldeschluss vorbei, kam die nächste Hiobsbotschaft: Unsere Ruderin Katharina Klinge war erkrankt und der Mixed-Doppelzweier mit Arnd Garsuch geplatzt. Schnell verrann die Zeit, das letzte Vorbereitungsrennen im Achter bei den Südwestdeutschen verlief optimal. Leider fiel die Regatta in Limburg aus, somit mussten die geplanten „Aufwärmrennen“ durch ein letztes Training im Reffenthal ersetzt werden.

Endlich war es nach den vielen Trainingskilometern dann soweit. Peter Gärtner, Elke Müsel, Corinna Bachmann und Martin Gärtner hatten den Bootstransport mit Übernachtungsstopp in Österreich übernommen. Arnd Garsuch und Frank Durein machten sich ebenfalls im PKW auf die 1100 km-Strecke nach Ungarn. Ralf Mattil, Marion Peltzer-Lehr und ich zogen die „Schnellvariante“ auf dem Luftweg vor.

Mit einem Doppelsieg am ersten Tag hatte niemand gerechnet. Martin Gärtner und Arnd Garsuch legten im Zweier-ohne Steuermann C vom Start weg ein hartes Bord-an-Bord-Kampfrennen hin. „Das war ein unglaubliches Gekeule mit technischer Finesse, die Ruderer gingen nicht nur ans Limit, sondern auch darüber“, lauteten die Kommentare. Das belegt auch der Zieleinlauf, Sieg für Speyer in 3:39,46 Minuten, vor Russland (3:40,07 min) und Kroatien (3:40,81 min). Etwas weniger spannend, aber nicht minder gut machte es Frank Durein im Masters-Einer F. Gewohnt konzentriert und technisch sauber rudernd setzte er sich von seinen Widersachern ab. Im Ziel lag Frank Durein mehr als eine Länge vor Nigel Price, Großbritannien, gefolgt von Tschechien, Russland, Dänemark, Belgien und Brasilien.

Nach den Rennen ging’s in unser Ferienhaus in der Nähe des Plattensees. Am späteren Abend traf Ralf Weber von Frankfurt kommend ein. Er sah nicht gut aus und hatte eine schmerzhafte Darmerkrankung mitgebracht. So wich die Freude über den Doppelsieg an Tag eins schnell der Sorge um Ralf Weber. Nach einer langen Nacht ohne Schlaf war am Morgen klar, Ralf konnte unmöglich starten und musste die Heimreise antreten. So begann die hektische Suche nach einem Ersatzmann für die drei Achterrennen D, E und F und den Doppelvierer F. „Das hatten wir

doch schon nach der Abgabe der Meldungen, Sch…“, dachten alle, sagte aber keiner. Ich führte unzählige Telefonate und versandte ebenso viele WhatsApp-Nachrichten. Bei unserem Ruderkameraden Rüdiger Wilz aus Rheinfelden und den Ruderfreunden aus Limburg wurde ich fündig. So konnten wir erfreulicherweise alle Boote im Rahmen des FISA Regelwerkes ummelden.

Zufrieden mit Platz drei durfte der F-Doppelvierer sein, denn hier ging es mit dem Ersatzmann des Ersatzmanns an den Start. Karl Bitsch aus Rheinfelden sprang spontan für Ralf Weber ein, der Rudolf Axthelm ersetzt hatte. „Das haben wir jetzt auch mal erlebt, brauchen wir in Zukunft nicht mehr“, waren sich die ersatzmanngeplagten Ruderer einig.

Am zweiten Tag erlebte der Masters-Achter D, hier konnten wir Michael Weber aus Rheinfelden als Ersatzmann gewinnen, sein Déjà-vu mit Russland als Gegner. Bei Streckenhälfte hatte sich der russische Achter einen kleinen Vorteil erarbeitet, der bis ins Ziel Bestand hatte. Deutlich wird die Härte des Rennens aus dem Abstand zu den folgenden Booten, Großbritannien auf Rang drei lag 11 Sekunden hinter Speyer, dann folgten im zwei Sekunden Takt Norwegen, Großbritannien II, Dänemark. Beim Bier in „unserer“ Pizzeria war schnell resümiert, „mit dem Rennen sind wir sehr zufrieden, das Boot lief super, jeder konnte hart arbeiten.“ Wie jeden Abend bestellten wir mit einem Kauderwelsch aus Ungarisch, Englisch und Deutsch, zum Glück gibt’s Übersetzungshilfen im Internet, bei der Bedienung mit ausgeprägt ungarischer Sprachkompetenz, der Einfachheit halber „bringen Sie alles, für alle gleich“.

Am dritten Regattatag begleitete Marion Peltzer-Lehr Elke Müsel und Corinna Bachmann aufgrund des frühen Rennens allein an die Strecke. „Das hat sich gelohnt, wir hatten einen tollen Sonnenaufgang und ich erlebte die Überraschung,“ berichtete Marion Peltzer-Lehr. Im Zweier-ohne-Steuerfrau C schob sich das Speyerer Duo ab Streckenhälfte immer näher an die Spitze. Etwa 100-Meter vor dem Ziel dann der Ruf von Elke Müsel „die schaffen wir“ und tatsächlich: Nach 4:10,17 Minuten war der Sieg in trockenen Tüchern, ganze sechs Zehntel vor den Niederlanden und Tschechien. Es folgten Spanien, Ungarn und Lettland.

Elke Müsel und Corinna Bachmann ließen auch im Doppelzweier C einen Sieg folgen. Vom Start weg mit Schlagzahl 36 in Führung liegend waren es im Ziel glatte zwei Längen Vorsprung vor Südafrika, gefolgt von Großbritannien, Deutschland II, Tschechien, Polen und Dänemark.

Der Masters-Achter, in der angestammten Altersklasse E unterwegs, setzte der Speyerer Erfolgsserie die Krone auf. Nach der dritten Attacke gegen die Holländer mit wechselnden Führungen lag der Achter bei 800 Meter erneut mit einem Meter vorn und der Wille der Niederländer war gebrochen. Nach 3:14,30 Minuten kam die Zielglocke, Gold, dann die Niederlande in 3:15,06 Minuten. Auf Rang drei folgte Brasilien in 3:17,79 Minuten, danach Norwegen, Großbritannien I und Großbritannien II. Der Dank geht eindeutig an Rüdiger Wilz, der als Ersatzmann für Ralf Weber einsprang und sich auch über eine Raddaddel freuen durfte.

Zur Überraschung und Freude aller entschloss sich Ralf Burkhardt kurzfristig nach Ungarn zu reisen, das Team anzufeuern und am abschließenden Tag mit Marion Peltzer-Lehr im Mixed-Doppelzweier D zu starten. Lohn der Mühe war der 4. Rang. Mit einem Silberrang im Masters-Mixed-Achter D wurde die FISA World Masters in Velence beendet. Danach hieß es abriggern, verladen und die 5 Raddaddelchen nach Hause bringen.
Zu guter Letzt erlebten wir auch noch eine weitere Kuriosität. Marion Peltzer-Lehr sollte den G-Achter einer Renngemeinschaft um die Rheinfeldener Ruderer steuern. Sie war, nachdem entsprechend umgemeldet war, auch zur vereinbarten Zeit an der vereinbarten Stelle auf dem riesigen Bootslagerplatz. Auch das Boot war da. Mit den Riemen tat sich das Team schon schwerer, fand diese dann aber doch noch. Beim Durchzählen blieb's jedoch immer bei sieben Ruderern. Nach hektischem Telefonieren war klar, der achte Mann hatte das Rennen schlicht verpennt, sodass Marion unverrichteter Dinge zurückkam. „Nie wieder solch ein Durcheinander", lautete ihr knappes Resümee. Gelingen sollte dann, dass sie als Ersatzsteuerfrau im Rheinfeldner Vierer-mit an den Start ruderte. „Na, hat´s geklappt?", lautetet unsere spöttische Frage. „Das weiß ich nicht, ich hab' nix gesehen", die verblüffende Antwort. Was Marion, bevor sie zusagte, nicht wusste: Der zu steuernde Vierer hatte einen heute nicht mehr üblichen liegenden Steuermannssitz im Bug. Der war so lang, dass sie alle Mühe hatte, nicht zu weit hineinzurutschen. Diese lustige Geschichte veranlasste uns zu der Bemerkung, „wenn Dein Team so hart gearbeitet hätte wie Du, hättet ihr bestimmt gewonnen". Mit fünf Siegen und jeder Menge Geschichten im Gepäck mussten wir von einer tollen Veranstaltung, die uns viel Freude und Zusammenhalt bescherte, viel zu früh wieder die Heimreise antreten.

Dr. Harald Schwager

Ein Seiteneinsteiger wird Weltmeister – Interview mit Ralf Mattil

Wie und in welchem Alter bist du zur RGS gekommen?
Während eines Straßenfestes 2003 erfuhr ich von unseren neuen Nachbarn Bernd und Sabine Marczinke, dass sie aktive Ruderer bei der RGS sind. Die beiden ermutigten mich einen Anfängerkurs bei der RGS zu belegen und stellten den Kontakt mit Beate Wettling her. Der Anfängerkurs folgte. Von da an war ich infiziert … damals mit 37 Jahren, nach einer 30jährigen Fußballerlaufbahn.

Was hast du vorher sportlich gemacht?
Ab meinem 7. Lebensjahr war ich leidenschaftlicher Fußballer … bis zu einer langwierigen Verletzungspause mit 35 Jahren.

Wo und von wem hast du die ersten Ruderschläge gelernt?
Im alten Hafen begann mein Anfängerkurs bei Beate und Peter Gärtner 2004. Die Strecke war kurz und bestand aus vielen Wendemanövern, was mich anfangs erstaunte, da mein Ziel der Rhein war.

Was waren deine Trainingsanfänge und wie bist du zum ambitionierteren Rudern gekommen?
Ich fand Anschluss an eine Freizeitrudergruppe, die sich regelmäßig zum Rudern auf dem Rhein traf. Der damalige Sportvorsitzende Norbert Herbel und der Wiedereinsteiger Charlie Scheurer versuchten meine Technik zu verbessern, was uns immer wieder zum Trompeterbau führte. Norbert Herbel suchte für dies Gruppe neue Herausforderungen in Form von Langstreckenregatten. So saß ich im Boot beim Rheinmarathon, Nikolaus-Vierer etc.
Wo bist du den ersten Wettkampf gefahren und wie kamst du in die Masters-Rennruderer-Gruppe?
Meine allererste Kurzstreckenregatta absolvierte ich 2011 auf dem Starnberger See „Rudern gegen Krebs" im Gig-Boot mit

dem „Team-Pfalz“ (Norbert Herbel, Charlie Scheurer, Gerd Jakobs und ich), die wir gewonnen haben. Zu meiner ersten Regatta im Rennboot kam ich wie die Jungfrau zum Kinde … als Ersatzmann für den erkrankten Frank Durein, in Gießen. Von da an ergab sich immer mal wieder die Gelegenheit, als Ersatzmann einzuspringen. Die Rennen waren dann oft von Erfolg gekrönt … lag vielleicht an mir?!!

Wie viele Siege hast du nach ca. 15 Jahren und was gibst du erwachsenen Ruderanfängern mit auf den Weg?

Nach ca. 15 Jahren hat es 2018 zur bronzenen Rennrudernadel gereicht. Die genaue Zahl ist mir z.Zt. nicht bekannt … Dieses Jahr kamen wohl noch einige hinzu. [Anm. d. Red.: Es sind aktuell 24 Siege!] Die Silberne winkt schon am Horizont …

Der Rudersport macht sehr viel Spaß. Man ist immer an der Luft, außer beim Kraftraumtraining in den Wintermonaten, was sehr anstrengend sein kann, aber zur Vorbereitung dazu gehört.

Man sollte sich einer Gruppe anschließen. Für jeden gibt es eine Möglichkeit, regelmäßig aufs Wasser zu kommen, ob als Freizeit-, Wander- oder Rennruderer. Die Geselligkeit kann gelebt werden … Es ist eine tolle Gemeinschaft im Verein. Da ich in vielen verschiedenen Gruppen gerudert habe, kann ich sagen, der Spaß ist überall gegeben.

Ein toller Verein!

Ralf Mattil

Die Fragen stellte Angelika Schwager

Alicia Bohn siegt im B-Finale der U23-Weltmeisterschaft in Sarasota, Florida

Es wird schon fast zur Tradition, dass sich Alicia Bohn mit starken Leistungen für die U23-Weltmeisterschaft qualifizieren kann. Auch 2019 hat es unsere Ausnahmeathletin wieder geschafft. „Was mich ganz besonders freut, ist, dass ich in meiner Lieblingsdisziplin, in meiner Lieblingsbootsklasse, dem Einer nominiert wurde“, war Alicia Bohn schon vor der Abreise glücklich.

In Sarasota, Florida, galt es nicht nur im Nationaltrikot eine großartige Leistung zu zeigen, sondern auch gegen Hitze und Alligatoren zu bestehen. „Ich habe einen geschossen“, meinte Rainer Bohn verschmitzt, wenngleich nur mit der Kamera.

Nach dem zweiten Platz im Vorlauf ruderte Alicia Bohn mit ihrem dritten Platz im Hoffnungslauf knapp am A-Finale vorbei. Dabei hatte sich Alicia Bohn hinter der souveränen Französin Juliette Lequeux lange einen harten Kampf mit der Bulgarin Desislava Angelova um das zweite Finalticket geliefert, musste aber auf dem letzten Streckenviertel abreißen lassen.

Mit einem Start-Ziel-Sieg gestaltete Alicia Bohn dann das B-Finale. Auf den ersten 1000 Metern lag zunächst die Britin Georgina Robinson Ranger auf Platz zwei, wurde dann aber von der Südafrikanerin Megan Hancock auf dem zweiten Platz abgelöst und wurde Dritte. Am souveränen Sieg von Alicia Bohn

änderte dieser Schlagabtausch jedoch nichts. In 7:54,32 Minuten siegte Alicia mit mehr als fünf Sekunden Vorsprung.

Alicia Bohn ist damit die erste und natürlich erfolgreichste Starterin der RGS bei einer Weltmeisterschaft im Einer.

Dr. Harald Schwager

Doppel-Silber bei der „Deutschen“

Die Deutsche Jahrgangs-Meisterschaft der U17, U19 und U23 fand in diesem Jahr in Brandenburg an der Havel statt. Für die RG Speyer war bei den Seniorinnen B Alicia Bohn am Start, David Martirosyan griff im

Leichtgewichtsbereich bei den Junioren A ins Renngeschehen ein und in die Riemen legten sich bei den Junioren B Ole Bartenbach, Alexander Martirosyan und Leo Wels. Im Einer zeigten sich Leo Wels und Nicolas Bohn. Es gab viel Licht, auch Schatten, nicht nur weil da viel Licht war, Enttäuschungen, Merkwürdigkeiten, Unglück, Glück und völlig Überraschendes.

Merkwürdig liest sich das Rennergebnis des Leichtgewichts-Junioren-Doppelvierers A der Renngemeinschaft RG Speyer/RG Treis-Karden/RC Undine Radolfzell mit David Martirosyan und seinen Bootskameraden Julian Harwardt, Simon Haible, Frederik Rogall: Das Quartett wurde im Vorlauf ausgeschlossen, damit ist im Grunde Ende Gelände. Doch dann im Hoffnungslauf 4. Platz. Wie das? Und dann auch noch im A-Finale: nicht am Start. Ups. Wie kam es zu dieser unerklärlichen Abfolge? David Martirosyan berichtet von den Vorkommnissen: „Da hatten wir Komplikationen vor dem Start zum Vorlauf, die Mannschaft wurde vor dem ersten Start wegen Krankheit im Regattabüro umgemeldet, der dortige Schiedsrichter hatte die Ummeldung akzeptiert, aber nicht weitergegeben. Wir kamen ahnungslos zum Start und wurden ausgeschlossen.“ Julia Hoffmann erläutert weiter: „Der zuständige Trainer aus Treis-Karden hat natürlich Protest eingelegt, dem auch stattgegeben wurde.“

„Im Hoffnungslauf haben wir uns dann fürs A-Finale qualifiziert, toll,“ sagte David Martirosyan, doch das Unglück folgte auf dem Fuß. „Beim Warmfahren fürs A-Finale hat der Bugmann dann einen der vielen Metallpfosten auf dem See übersehen und seinen Ausleger zerstört und der Start im Finale war dahin.“ Im Leichtgewichts-Doppelzweier A gelang David Martirosyan mit Julian Harwardt in der Renngemeinschaft RG Speyer/RG Treis-Karden dann doch noch der Einzug ins Finale mit Start. „Leider hat es im Finale nur zu Rang sechs und nicht zu einem Medaillenplatz gereicht, da war ich schon etwas enttäuscht, habe aber für die nächste Saison viele Erfahrungen gesammelt und werde besser vorbereitet sein“, zeigte sich David Martirosyan für 2020 angriffslustig.

Eine ganz besondere Erfahrung war die DJM für Leo Wels als jüngeren Junior-B-Starter. Noch lange nach den Meisterschaften erinnert sich Leo Wels: „Als ich erfahren habe, dass ich in Brandenburg starten durfte, war ich total aufgeregt, wenn ich mir auch nur eine Sekunde mein damals zukünftiges Rennen versucht habe vorzustellen.“ Die Aufregung wäre nicht notwendig gewesen, denn Leo Wels lieferte ab, trotz Überraschung bei Trainerin Julia Hoffmann: „Von Leo war ich sehr überrascht, er hat sich sehr gut geschlagen. Im Leichtgewichts-Junioren-Einer B „kam auch der Tag, auf den man die ganze Saison lang hingearbeitet hat schnell. Mein Vorlauf lief ganz gut, auch wenn ich Letzter wurde, denn so war er geplant. Das Boot ins „Laufen“ bringen, aber, falls die Gegner sich absetzten, sich nicht zu verausgaben, sondern Kräfte für den Hoffnungslauf zu sparen. Das tat ich

auch. Anschließend hatte ich im Hoffnungslauf das härteste Rennen meiner Ruderlaufbahn. Danach wollte ich einfach nur schlafen. Ich wurde Zweiter und hatte die Ehre, am B-Finale teilzunehmen. Schon jetzt war ich stolz darauf, denn meiner Meinung nach war das schon ein großer Erfolg. Leider war ich nicht sehr konkurrenzfähig und wurde Sechster. Ich freute mich trotzdem über die Teilnahme. Als Fazit kann ich nur ein großes Lob an alle Trainer aussprechen, ich habe nichts bereut und bin bereit, 2020 erneut an den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen, wenn ich das „OK" der Trainer bekomme.
Im Junioren-Einer B ruderte Nicolas Bohn im Vorlauf auf den dritten Platz und zog mit einem Sieg im Hoffnungslauf ins Halbfinale, dort gab es den 5. Rang.
Der Junioren-Vierer ohne Steuermann B in der Renngemeinschaft RG Speyer/Creuznacher RV mit Ole Bartenbach und Alexander Martirosyan ruderte mit dem 3. Platz im Hoffnungslauf ins A-Finale. „Da hatten wir uns mehr als den 5. Platz erhofft", war sich Julia Hoffmann mit dem Team einig.
Der Junioren-Achter B in der Renngemeinschaft RG Speyer/RG Treis-Karden/ Bernkasteler RV/Creuznacher RV mit Ole Bartenbach, Leo Wels, Alexander Martirosyan schied nach je einem vierten Platz in Vor- und Hoffnungslauf aus. „Die Mannschaft nahm die zum Teil herrschende Enttäuschung als Erfahrung auf und war sich im Klaren, dass es einfach noch schnellere, stärkere Mannschaften gibt, nachdem wir nach dem Sieg in Gent voller Erwartungen waren", kommentierte Leo Wels das Ergebnis. Keine Überraschung oder Merkwürdigkeit gibt es über die Rennen von Alicia Bohn zu berichten. Vielmehr gab es viel Licht, völlig ohne Schatten. Im Seniorinnen-Einer B sicherte sich Alicia Bohn die Silbermedaille ebenso wie im Seniorinnen-Doppelvierer B in der Renngemeinschaft RG Speyer/Heidelberger RK/RV Ingelheim/ RU Arkona Berlin mit den Bootskameradinnen Lisa Gutfleisch, Annabelle Bachmann und Nora Peuser. Damit war auch klar, dass es, mit dem Doppel-Silber für Alicia Bohn, keinen Weg an ihr vorbei auf dem Weg zur U23-Weltmeisterschaft gab.
Auch das Zitat der DJM kommt von Leo Wels: „Alles war irgendwie etwas anders, es war eben nicht nur eine Feld-Wald-und-Wiesen-Regatta." Im kommenden Jahr bringen die dann DJM-Erfahrenen dieses Wissen schon mit, dann kann auch der Wunsch von Julia Hoffmann Wirklichkeit werden: „Ich hoffe natürlich sehr, dass wir den Winter nutzen, um ordentlich zuzulegen und im nächsten Jahr auch das ein oder andere Boot in die Medaillenränge zu fahren. So wie es im Moment aussieht, haben wir 2020 auch einige Juniorinnen am Start und sind generell wieder eine bunte Truppe."

Dr. Harald Schwager

Herbst-Trainingslager in München

In diesem Jahr haben uns während der Herbstferien Tim Streib und Julia Hoffmann die Möglichkeit gegeben, an einem Trainingslager im Leistungszentrum Oberschleißheim teilzunehmen. Die Krafthalle im Leistungszentrum stand uns an drei Tagen zur Verfügung. Wir waren in einer Pension in der Umgebung von Dachau untergebracht. Dort haben wir zusammen gekocht und die freie Zeit miteinander verbracht. Die leistungsorientierten Sportler wurden als Vorbereitung für die Deutschen Jugend-Meisterschaften und den Bundeswettbewerb oder auch zur Eingewöhnung mitgenommen. Das Ziel des Trainingslagers war es, die Technik und Ausdauer im Boot, aber auch die Kraft zu verbessern.
Nachdem wir in München angekommen waren, haben wir einen kleinen Spaziergang um die Regattastrecke gemacht und uns in der Pension eingerichtet. In München ist die Olympia- Strecke zwei Kilometer lang und gerade. Es gibt acht Bahnen von null bis sieben. Morgens fuhren wir immer um acht Uhr zur Strecke. Als erste Einheit sind wir oft 16 Kilometer gerudert. Nach der Einheit wurde in der Bootshalle, die Tim und Julia gemietet hatten, Mittagessen gekocht. Um uns ein bisschen zu regenerieren, haben wir uns in den Räumen über den Bootshallen ausgeruht. Die zweite Einheit war meist etwas kürzer, entweder eine Technikeinheit oder eine Einheit im Kraftraum.
Zum Essen gab es immer etwas anderes, wir waren da sehr kreativ. Der Küchendienst hat mal Nudeln, mal Curry oder etwas anderes gekocht. Das Mittagessen haben wir öfters vorgekocht, zum Beispiel eine Bolognese-Sauce. Morgens vor dem Frühstück haben wir uns immer gewogen, damit Julia und Tim erkennen konnten, ob wir genug essen und ob wir gesund sind.
Der Trainingsplan war immer gut gefüllt und wir waren immer aktiv. Dienstags hatten wir nach einer Einheit in der Halle für den Rest des Tages frei, den wir genutzt haben, um das

Konzentrationslager Dachau zu besichtigen. Das Konzentrationslager war eine gute Erfahrung für uns alle und hat uns alle zum Nachdenken gebracht.
Oliver Zeidler, der Weltmeister im deutschen Einer, trainiert auch in München und sein Boot lag in der Bootshalle neben der, die wir genutzt haben. Als er trainierte, haben wir ihn um ein Foto mit uns gebeten, was er gerne gemacht hat. Als Oliver Zeidler trainieren gegangen ist, war Tim noch auf dem Wasser. Zeidler ist mit Expander losgefahren und war trotzdem schneller als Tim, der ohne Expander fuhr. Wir haben uns alle darüber amüsiert, auch Tim konnte darüber lachen. Im Laufe der Tage wurde ein Kran neben der Strecke aufgebaut und für Bungee-Jumping genutzt. Das war nicht ganz so günstig für uns, weil wir während Belastungen die Strecke wechseln mussten. Es war aber auch lustig zu sehen, wie die Menschen gesprungen sind. Abschließend kann ich sagen, dass es ein sehr intensives Trainingslager war, was gute Erfahrungen gebracht hat. Wir hatten viel Spaß und konnten an unserer Ausdauer, Technik und Kraft arbeiten. Nach der Woche waren wir alle glücklich, müde und erschöpft. Für andere leistungsorientierte Sportler, die an ihrer Technik arbeiten wollen, empfehle ich an einem Trainingslager teilzunehmen. Ein riesiges Dankeschön an unsere Betreuer Julia & Tim für das Organisieren und die schöne Zeit, die sie mit uns verbracht haben.

Jane Elsner

Langstrecke Breisach

Das Wochenende begann für uns im Reffenthal am Samstagmorgen mit dem Verladen der Boote. Kurze Zeit später ging es los Richtung Breisach. Das Besondere an der Langstrecke für uns Sportler ist, dass man sehr viel Kampfgeist und Durchhaltevermögen mitbringen und eine gewisse Härte im Training erlernt haben muss. Wenn man diese Stärke nicht besitzt, hat man keine große Chance, vorne mitzufahren. Während dem Rennen tut es weh und man hat mit seinem Kopf zu kämpfen, dass man nicht einfach aufhört, aber dies sollten wir sehr gut meistern. Nach 3h Fahrt erreichten wir die Regattastrecke und begannen, uns auf den bevorstehenden Wettkampf vorzubereiten. Den angebrochenen Nachmittag verbrachten wir damit, die Wettkampfstrecke zu erkunden und die Kilometer zum letzten Training vor der Langstrecke zu nutzen. Nach ein paar kleinen Einkäufen und einem Besuch im Takko-Laden, wo ein internationaler Streich vollzogen wurde, indem wir unter anderem auch gefragt haben, ob sie auch Takkos verkaufen oder nur so heißen, erreichten wir das Hotel und richteten uns ein. Ein Besuch beim Griechen und ein paar Lerneinheiten rundeten den Abend ab.
Der nächste Morgen begann um 7.30 Uhr mit

dem morgendlichen Wachlaufen. Nach dem Laufen gingen wir gemeinsam zum Frühstück und stärkten uns für den Tag. Gegen 8.45 Uhr verließen wir die Unterkunft und machten uns auf den Weg zur Strecke. Den Anfang machten Ole Bartenbach und Nicolas Bohn mit dem Start im Zweier ohne der Junioren A. Hier erruderte das Duo mit einer Zeit von 20:46 min einen 4. Platz im 15 Boote-Starterfeld. Kurz danach gingen die Leichten Einer der Junioren A auf die Strecke. Gleich drei Boote hatte Speyer am Start. Alex Martirosyan, der die beste Platzierung aus dem Feld erreichte, beendete die Langstrecke mit Platz 12 und einer Zeit von 23:04 min. Kurz darauf folgte David Martirosyan, der aufgrund von Schmerzen seine Trainingsleistung nicht abrufen konnte, dennoch aber direkt einen Platz hinter seinem Bruder landete und sich nur knapp um zwei Sekunden geschlagen geben musste. Den 17ten Platz erreichte daraufhin Simon Holstein, der seine Langstrecke nach 23:17 min beendete.
Nachdem die Jungs ihre Rennen beendet hatten, begann der Wettkampf für die Mädchen. Hier übernahm Jane Elsner im Juniorinnen Einer den Anfang und beendete ihr erste Langstrecke nach 25:07 min mit dem 13ten Platz. Den nächsten Start machte Sandra Wundling im leichten Juniorinnen A Einer, sie ruderte ein starkes Rennen und kam nach 24:47 min auf den 8. Platz. Das letzte Rennen mit Speyerer Beteiligung bestritt Eleni Thanos, die ebenfalls einen 8. Platz erreichte. Das Regattaergebnis ist ein guter Einstieg in die Wintersaison und lässt auf ein gutes Potential für die kommende Saison hoffen.

David Martirosyan, Ole Bartenbach und Alex Martirosyan

Erneut ein großartiges Achterjahr für die RGS

Die Regattasaison 2019 mit gleich 12 Siegen im Achter gehört erneut mit zu den besten in der RGS-Rennrudergeschichte, nach den 13 Erfolgen im vergangenen Jahr. Los ging es 2019 bei der Frühregatta in Gent mit dem Erfolg des Junioren-B-Achters der Rgm. RG Speyer/RG Treis-Karden mit Ole Bartenbach, Alexander Martirosyan und Leo Wels an Bord.
Bei der Regatta Heidelberg holte der Masters-Achter E zwei Raddaddelchen. Am ersten Regattatag siegte die Rgm. RG Speyer/Bonner RG/Flörsheimer RV mit Peter Gärtner, Frank Durein, Thomas Dresel, Ralf Mattil, Harald Schwager, Martin Gärtner, Maximilian Bandel, Bonner RG, Rudolf Axthelm, Flörsheimer RV und Stfr. Marion Peltzer-Lehr in 3:04,77

Minuten. Etwas Besonderes war das Rennen am zweiten Tag. Die Crew, Arnd Garsuch war dabei für Maximilian Bandel an Bord gekommen, schaffte es, über die 1000 Meter die einundzwanzig Sekunden Vorsprung des früher gestarteten Achters aufzuholen. Das verblüfft bis heute alle.

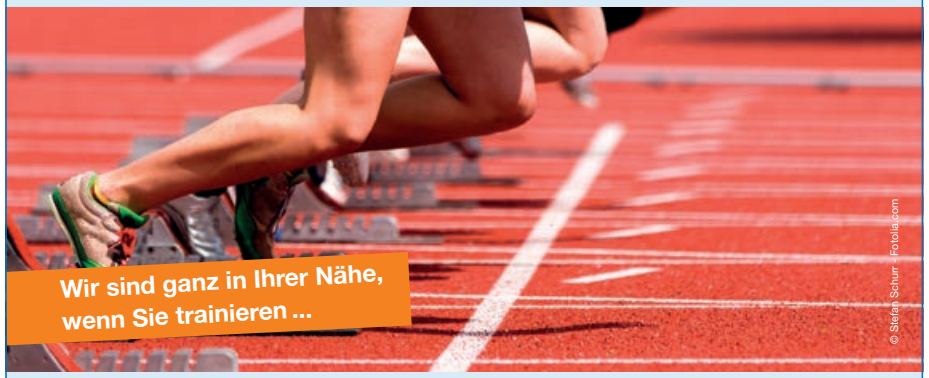
Bei den Südwestdeutschen Meisterschaften in Trier gab es dreimal Gold: Im siegreichen RGS-Masters-Achter B saßen Peter Gärtner, Frank Durein, Thomas Dresel, Lutz Fiedler, Harald Schwager, Felix Gard, Ralf Mattil, Martin Gärtner und Stfr. Marion Peltzer-Lehr. Den Junioren-Achter A mit David Martirosyan, Marvin Walter und Simon Holstein an den Riemen steuerte Merle Wittmann zum Sieg. Ole Bartenbach, Nicolas Bohn und Leo Wels durften sich über den ersten Platz der Rgm. RG Speyer/Creuznacher RV/Bernkasteler RV/RG Treis-Karden im Junioren-B-Achter freuen.Das Saison-Highlight war dann mit Sicherheit der Sieg bei der World Rowing Masters Regatta in Velence, Ungarn. Im Masters-E-Achter siegten in der Rgm. RG Speyer/Ludwigshafener RV/Rheinfeldener RC Schlagmann Peter Gärtner, Arnd Garsuch, Frank Durein, Ralf Mattil, Harald Schwager, Martin Gärtner und Stfr. Marion Peltzer-Lehr, verstärkt durch Ernst Straube (LRV) und Rüdiger Wilz (RCR). Dabei war Rüdiger Wilz, ein guter Bekannter, der mit Peter Gärtner und Harald Schwager schon 1997 bei den World Rowing Masters in Adelaide, Australien, im Doppelvierer erfolgreich war, aufgrund der Erkrankung von Ralf Weber erst am Regattatag in den Achter gekommen.

Erneut ganz vorn landete der Mixed-Achter der RGS bei der Langstrecke über den Sempacher See bei Sursee. Elke Müsel, Corinna Bachmann, Silke Pattloch, Nathalie Zöllig, Harald Schwager, Thomas Dresel, Lutz Fiedler, Jan Weiß und Stfr. Anna Heyl distanzierten die weiteren Mixed-Achter deutlich. Einen weiteren Langstreckenerfolg gab's für Elke Müsel und Corinna Bachmann beim Roseninsel-Achter über den Starnberger See im Masters-Mixed-Achter B in der Rgm. RG Speyer/Mannheimer RC/VW Mannheim.

Nach den „Südwestdeutschen" brachte die 4,5 Kilometer-Langstrecke auf dem Main in Würzburg das zweite „Triple" im Jahr 2019. Über die „Bocksbeutel"-Präsente für die Sieger durften sich im Masters-E-Achter Peter Gärtner, Martin Gärtner, Ralf Mattil, Frank Durein, Ralf Weber, Harald Schwager, Thomas Dresel, Lutz Fiedler und Stfr. Marion Peltzer-Lehr freuen, sie distanzierten die zweitplatzierten aus Dresden/Pirna um 5 Sekunden. Abgerundet wurde die „Bocksbeutel"-Regatta durch die Siege von Corinna Bachmann und Elke Müsel im Masterinnen-Achter D und von Corinna Bachmann im Masterinnen-Achter Doppel-Gig D. Die mittlerweile 184 Achtersiege der RGS Speyer seit 1883 teilen sich auf in 79 Siege reiner RGS-Mannschaften und 105 Siege in Renngemeinschaften.

Die Erfolge wurden erzielt im: Masters-Achter (84), Männer-Achter (62), Junioren-Achter (17), Frauen-Achter (6), Senioren-Mixed-Achter (5), Masters-Mixed-Achter (4), Masterinnen-Achter (3), Jungen-Achter (2) sowie JuM-Mixed-Achter (1). Mit seinen Siegen im Jahr 2019 hat es Frank Durein geschafft, unter die Top 15 zu klettern. Nicht mehr weit davon

Unsere Power für Sie!



... mit unserer Energie
Wo unser Strom fließt, sind Sporthallen, Übungsräume und Stadien gut ausgeleuchtet.

... mit unserer Wärme
Wir liefern das Erdgas, das Sporthallen beheizt, damit Sie auch in der kühlen Jahreszeit fit bleiben.

... mit unserem Wasser
Unser Wasser ist ein Lebenselixier. Ob im Trinkglas, aus der Dusche oder im Schwimmbecken – es hält Sie fit.

... mit unserer Verantwortung für die Jugend
Sportsponsoring ist für uns eine Investition in die Zukunft. In Sportvereinen reifen Jugendliche mit Ausdauer und Teamgeist.

Weitere Informationen:
Tel. 06232/625-0

www.stadtwerke-speyer.de StadtwerkeSpeyer
STADTWERKE SPEYER GMBH

entfernt sind auch Lutz Fiedler, Ralf Mattil und Marion Peltzer-Lehr, die je 12 Siege im Achter aufweisen können.

Dr. Harald Schwager

Rennruderernadeln 2019

Die Rudergesellschaft Speyer verleiht an besonders erfolgreiche Leistungssportler die begehrten Rennruderer-Nadeln. Bronze wird für mindestens 15 Siege, Silber ab 25 Erfolgen und Gold ab 40 ersten Plätzen vergeben. In der Saison 2019 schafften es gleich fünf Rennruderer, sich für die Verleihung der begehrten Rennruderernadeln, die immer anlässlich der Jahreshauptversammlung erfolgt, zu qualifizieren.

Die 15-Siege-Hürde übersprangen bei den Junioren B Alexander Martirosyan und bei den Masterinnen Marion Peltzer-Lehr. Alexander Martirosyan kam 2019 in seiner dritten Regattasaison auf acht Siege und steht bei nunmehr 21 Gesamtsiegen. Mit fünf Siegen im vierten Rennruderjahr, darunter ein Sieg bei der World Masters Regatta im Achter, kommt Marion Peltzer-Lehr auf 19 Gesamtsiege.

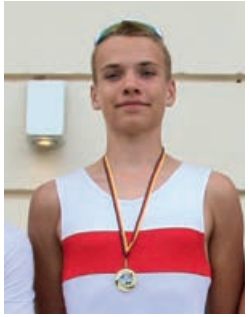
Nach Bronze im Vorjahr gibt es für Ole Bartenbach, dank seiner elf Saisonsiege, bereits ein Jahr später für 26 Gesamtsiege die Silberne Rennruderernadel. Etwas mehr Zeit hat sich Arnd Garsuch gelassen, da er aus familiären Gründen nur bei wenigen, „großen“ Regatten im Jahr startet. Nach Bronze 2015 ist es nun soweit. Vier Siege, darunter die Erfolge im Zweier-ohne-Steuermann und im Achter bei der World Masters Regatta in Ungarn bringen Arnd Garsuch auf 26 Gesamtsiege und zur „Silbernen“. Über die verdiente Goldene Rennruderernadel darf sich Corinna Bachmann freuen. Zehn erste Plätze schrauben das Gesamtkonto auf 41 Siege. Am meisten hat sich Corinna Bachmann 2019 sicher über die ersten Plätze im Doppelzweier und im Zweier-ohne-Steuerfrau bei der World Masters Regatta gefreut.

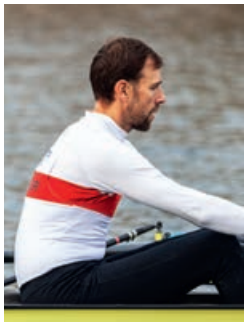
Insgesamt gibt es mit den Auszeichnungen für das Jahr 2019 in der 136-jährigen Geschichte des Rennruderns der RGS nun 140 Aktive, die die „Bronze“ tragen dürfen.

Dr. Harald Schwager

Bronze
Alexander Martirosyan &
Marion Peltzer-Lehr

Silber
Ole Bartenbach & Arnd Garsuch





Gold
Corinna Bachmann

Die 30 siegreichsten Rennruderer

Die Regattasaison 2019 förderte kaum Veränderungen bei den 30 siegreichsten Rennruderern der RGS zu Tage. Unter den Top 10 blieb aufgrund des Gleichklangs bei der Siegzahl 2019 alles beim Alten. Dank seiner neun Saisonerfolge kletterte Frank Durein in der Tabelle von Rang 14 auf 13 und verdrängte unseren Vorsitzenden Ingo Janz auf den 14. Platz. Felix Gard schloss mit seinem Achtersieg bei der Südwestdeutschen, erstmals bei den Masters startend, mit nun 80 Siegen zu seinem ehemaligen Bootskameraden Jens Klein auf. Den größten Sprung um elf Plätze nach vorn auf Position 46 machte Corinna Bachmann mit zehn Siegen. Mit ebenfalls zehn Saisonerfolgen wird Elke Müsel im kommenden Jahr von Position 33 wohl in die Top 30 vorstoßen können.

	Name	Rennrudererzeit	Siege VJ/dVJ		davon 8er-Siege
1.	Gärtner, Peter	1975-2019	444		93
2.	Burkhardt, Ralf	1985-2019	292		57
3.	Seibert, Lars	1992-2018	239		29
4.	Gärtner, Martin	1979-2019	225		71
5.	Dr. Schwager, Harald	1974-2019	215		75
6.	Faber, Peter	1995-2016	205		30
7.	Seibert, Nils	1991-2006	145		24
8.	Bohn, Rainer	1977-2014	125		34
8.	Lauer, Tim	2006-2015	125		13
10.	Gärtner, Ottmar	1977-2016	122		32
11.	Bohn, Peter	1977-2010	117		30
12.	Hoffmann, Julia	2010-2019	111		11
13.	Durein, Frank	1972-2019	108	14./+1	18
14.	Janz, Ingo	1993-2017	101	13./-1	32
15.	Hinsenkamp, Jörg	1974-1982	97		--
16.	Wettling, Beate	1971-2019	84		3
17.	Kabs, Andreas	2009-2015	81		29
18.	Klein, Jens	2006-2016	80		6
18.	Gard, Felix	2006-2019	80	19./+1	6
20.	Kopf, Peter	1971-1996	79	19./-1	--
21.	Bergström, Lars*	2005-2010	78		7
21.	Dr. Jahn, Walter*	1966-1995	78		10
23.	Zimmermann, Alfred	1964-1998	76		11
24.	Huck, Joachim	1977-2004	75		6
25.	Straube, Ernst*	1969-2008	73		17
26.	Wagner, Janis	2008-2014	68		3
27.	Kayser, Gerhard	1967-2019	67		9
28.	Becker, Frank	1980-2018	66		3
29.	Schwager, Angelika	1970-2019	64		2
30.	Dreismickenbecker, Elias	2009-2018	63		1
…					
33.	Müsel, Elke	2013-2019	60	37./+4	7
…					
46.	Bachmann, Corinna	2015-2019	41	57./+11	8
	Kabs, Katharina				23
	Josy, Peter				18

**sind nicht mehr Mitglied der RGS*

Spitzenreiter Peter Gärtner steht weiterhin einsam an der Spitze, mit nun 444 Siegen (5 Siege 2019). Ähnlich sieht es für den zweitplatzierten Ralf Burkhardt mit 292 Erfolgen aus.

Dr. Harald Schwager

Nicht nur „Unser Rudern bewegt.“ …

… auch unser Wintertraining bietet Gelegenheit in Schwung zu kommen. Diese Saison haben wir 18 Angebote verteilt auf sieben Tage für Euch entwickelt – unglaublich. Hier ein paar Tipps.

Uschis Gymnastikstunde am Montag von 9.30-10.30 Uhr wendet sich an Damen jeden Alters. Mit großer Fachkompetenz wird auf jede Teilnehmerin und ihre Bedürfnisse eingegangen. Ein wunderbarer Start in die Woche!

Montags Abend lädt Lars zu Cross Fit und Muskelaufbau ein. Wer um 18.30 Uhr die Halle betritt, weiß, dass er sich einer großen Herausforderung stellen muss. Gerüchtehalber gab es Master, die an dem Training teilnahmen und am Folgetag nicht mehr in der Lage waren, ihre Zähne zu putzen. Von den anderen Teilnehmer*innen wissen wir dazu nichts, sie lagen im Bett und haben es wahrscheinlich nicht mal mehr bis ins Badezimmer geschafft. Also, wer Lust darauf hat, sich ein neues Haustier zuzulegen – den RGS Muskelkater – schaut Montags vorbei.

Nachdem im letzten Jahr der Frauen-Ergo-Cup eine wahre Welle der Euphorie auslöste, beginnt diese Saison direkt mit Ergo-Challenges. Dienstags treffen sich unsere Frauen um 19 Uhr in der Ergohalle. Mit Musik und abwechslungsreichen Trainingsvorgaben von Julia wird selbst Ergometertraining lustig.

Neu im Programm: Yoga für alle! Jeden zweiten Mittwoch um 18.30 Uhr im Reffenthal bietet Brigitte Yoga für alle interessierten Ruder*innen an. Schon der erste Termin zeigte, dass jetzt auch unsere Männer entdecken, welche Vorteile Beweglichkeit für das Rudern bringt. Wer also Lust hat herauszufinden, was hinter einem „Hund nach vorne“ steckt, ist herzlich eingeladen.
Und donnerstags finden sich alle um 20.00 Uhr zum Vereinsabend im Clubzimmer ein, getreu dem Motto: Pizza schneiden und Wein trinken ist auch irgendwie Sport.
Die übrigen Sportangebote im Winter entnehmt Ihr einfach dem Wintertrainingsplan (Homepage/Glaskasten).

Gerd Jakobs und Dr. Martina Schott

„Super 8“ – Das Mixed-8er Projekt

Sechzehn Ruderinnen und Ruderer und ein Trainer. Mit dieser Besetzung haben die AmateurChamps im Oktober 2019 ein weiteres Achterprojekt auf die Beine gestellt. Unter der sportlichen Führung von Lars Seibert haben sich acht Frauen und acht Männer zusammengefunden. Eigentlich könnten wir mit dieser perfekt austarierten Quote einen Frauen- und einen Männerachter aufs Wasser bringen.
Dies ist aber nicht das Ziel: Die Ambition ist, einen Mixed-Achter an den Start zu bringen und sich auf dem Weg dahin gemeinsam technisch und sportlich weiterzuentwickeln. Mit dem Beginn der Hallensaison hat Lars das Team bereits in sein Trainingsprogramm geschickt, wo es jeden Montag mit Burpees, Liegestützen und anderen Cross-Fit-Übungen fit gemacht wird. Nach der Nikolausregatta werden wir in Kleinbooten bereits im Winter aufs Wasser gehen und uns nach dem Trainingsplan von Lars technisch auf den Achter vorbereiten. Das Training im Achter wird dann mit dem Saisonstart 2020 beginnen.
Die besondere Herausforderung dieses Projektes liegt sicherlich darin, die Ruderinnen und Ruderer mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen und sportlichen Eigenschaften im Boot technisch aufeinander einzustellen. Bis zu einem möglichen Regattastart frühestens Ende des Jahres 2020 werden daher noch viel Schweiß und viel Wasser den Rhein runter fließen.

Bernd Fleddermann

Wer sich für zu gut hält,
um auf der
Reservebank zu sitzen,
ist nicht gut genug
um mitzuspielen!“

Sepp Herberger

Aufgestöbert im Internet

In dieser neuen Rubrik möchte ich Euch wichtige und außergewöhnliche Webseiten rund ums Rudern vorstellen.
Zunächst beginne ich mit einigen Standard-Webseiten, die jeder kennen sollte.

Deutscher Ruderverband e.V.

rudern.de
Hier findet Ihr alles, was im Deutschen Ruderverband relevant ist, von der Nationalmannschaft bis zur Ruderjugend.

World of Rowing

www.worldrowing.com
Wenn Ihr Euch für das internationale Regattageschehen interessiert, dann ist World of Rowing die erste Adresse. Regatta Ergebnisse, Live Streams (z.B. Alicia live bei der WM rudern sehen) oder Infos über Athleten werden übersichtlich präsentiert.

Diese Fundstücke sollte Ihr nicht verpassen:

Heart the Boat Sing

heartheboatsing.com
Die Lieblingsseite von Norbert Herbel. Sehr schön aufgearbeitete Artikel aus allen Bereichen des Ruderns. Aktuelles und Historisches wird hier mit viel Liebe präsentiert.

Aram Training

www.youtube.com/channel/UCr4V-JBZjDmM3sFlw1K9M0Q
Dieser YouTube Kanal enthält tolle Videos zum Thema Rudertechnik und Regattataktik. Unbedingt anschauen.

Rudertechnik.de

www.rudertechnik.de
Wenn Ihr mehr über Rudertechnik wissen möchtet, dann seid Ihr hier richtig. Hier findet Ihr auch das Ruderleitbild des DRV für Skull- und Riemenrudern.

Dort habe ich einen schönen „Comic“ aufgestöbert, der die Skulltechnik sehr anschaulich darstellt. *www.rudern.de/sites/default/files/downloads/rudern-lernen-mit-marcel.pdf*

Wenn Ihr noch weitere tolle Webseiten rund ums Rudern kennt, schickt es mir an *ruderblatt@rg-speyer.de*

Gerd Jakobs

Ein Regatta-Neuling meldet sich zu Wort

Kaum im Reffenthal angekommen, durfte ich schon meine erste Reise antreten. Es ging zur 85. Würzburger Ruderregatta auf dem Main, der traditionellen „Bocksbeutel-Langstrecke“ über 4,5 Kilometer. Wie aufregend! Die Nervosität legte sich, als die ersten Mannschaften in den Gig-Booten saßen und sich auf dem Weg zum Start machten. Schön gegen den Strom zum Startplatz rudern, ungeduldig warten und endlich erklingt die Startglocke. Um meine Mannschaft zum Sieg zu tragen, machte ich mich besonders leicht und schnell.

Und ehe wir es uns versahen, waren wir schon unter der Fußgängerbrücke hindurch, auf der den ganzen Tag zahlreiche anfeuernde Zuschauer und Speyerer Ruderkameraden standen, die die letzten Kräfte bei jedem Ruderer mobilisierten. Ab hier war es nicht mehr weit bis zum erlösenden Glockenschlag. Wieder an Land, mitten unter den anderen Booten, viele so gut gebaut wie ich, aber auch einige echt dünne Dinger (Wie die sich nur über Wasser halten können?), war ich schon ein bisschen enttäuscht, dass sich niemand so richtig um mich kümmerte. Doch dann kamen meine Mädels und wir gingen nochmal zusammen aufs Wasser. Die eingespielte Mannschaft war bereit für ein gutes Rennen. Nach langem Warten am Start haben wir gezeigt, was in uns steckt. Und wieder hieß es für mich: Sei leicht, schnell, und halte alle Schrauben bei-

einander! Nach 4,5 Kilometer voller Anstrengung kam mit der Zielglocke das gute Gefühl, alles gegeben zu haben. Wir, die zwei Gig Vierer, die zwei schnellen Kleinen und unser Flaggschiff, sicher auf dem Hänger verstaut, warteten stolz auf unsere Mannschaften und auf die Rückfahrt ins heimische Bootshaus. War ich erleichtert die erste Regatta gut überstanden zu haben! Neben der Vorfreude auf viele tolle Trainingskilometer auf heimischen Gewässern bin ich gespannt, wohin die Fahrt mit den Mannschaften der RG Speyer noch gehen wird.

Euer neuer Doppel-C-Gigvierer – Niki4Ever
Übersetzerin: Christine Bodenstein

Telegramm der Haupt- und Herbstsaison 2019

Toller Auftakt in die Hauptsaison +++ Zwei Silbermedaillen für Alicia Bohn bei der „Deutschen“ im Einer und Doppelvierer +++ Junioren B schlagen sich im Vierer-ohne und im Achter wacker +++ Leo Wels und Nicolas Bohn kämpfen sich im Einer nach vorn +++ „Ausgeschlossen, Weitergekommen, Nicht am Start“, das Erklärstück der besonderen Art bei den Junioren A um David Martirosyan +++ 95. Offenbacher Ruder-Regatta bringt drei Siege +++ Elke Müsel und Corinna Bachmann landeten im Masterinnen-Doppelzweier einen Doppelerfolg und Elke Müsel schlug im Einer zu +++ Mit einem Start-Ziel-Sieg gestaltete Alicia Bohn das B-Finale bei der U23 Weltmeisterschaft in Sarasota, Florida +++ Bei den Südwestdeutschen Meisterschaften auf der Mosel bei Trier stehen die Speyrer Ruderer achtzehn Mal auf dem Treppchen +++ Acht Südwestdeutsche Meisterschaften, fünf Vizetitel und fünf Bronzemedaillen werden gefeiert +++ Erfolgreichster Starter war Ole Bartenbach, er gewann vier Titel +++ Leo Wels und Nicolas Bohn folgen mit je drei Goldmedaillen +++ Drei Titel und zwei Vizetitel der Achterkonkurrenzen gingen nach Speyer +++ Ein bislang nie gesehenes Ergebnis, „das geht in die Annalen ein“, waren sich die Akteure einig +++ Zudem gab’s einen Sieg und zwei zweite Plätze bei der in die SWDM eingebetteten Trierer Regatta +++ Ihren ersten Sieg holte sich Jane Elsner mit zwei Längen Vorsprung im Juniorinnen-Einer B bei der Trierer Regatta +++ Mit großem Star-

terfeld war traditionell die Teilnahme an der Limburger Regatta geplant +++ Kurz vor dem Termin musste die Regatta vom Veranstalter abgesagt werden +++ Schade, wieder wären Kinder, Junioren und Juniorinnen, AmateurChamps & Masters gemeinsam am Start gewesen +++ Beim Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen in München sammeln Julius Vortisch mit Hendrick Elsner sowie Maximilian Brill mit Gil Lennard Melde Erfahrung in den Doppelzweiern +++ Masters bei der FISA World Rowing Masters Regatta in Valence, Ungarn, erfolgreich wie nie +++ Trotz eines krankheitsbedingten Ausfalls am ersten Regattatag gehen fünf Siege an die RGS +++ zwei zweite und vier dritte Plätze komplettieren das Bild +++ In Sursee gingen bei bestem Ruderwetter erneut zwei Achter, ein Junioren-Achter und ein Mixed-Achter der Masters über die knapp sieben Kilometer über den Sempacher See +++ Auf einer Breite von etwa 500 Metern lagen 26 Achter am Start +++ Ein Augenschmaus und Gänsehautfeeling für die Starter +++ Die Surseer Sprintregatta über die 450-Meter-Distanz war leider von einigen krankheitsbedingten Ausfällen und „letzte-Minute“-Mannschaftswechseln geprägt +++ Dennoch: Vier Siege, zehn zweite und zwölf dritte Plätze bedeuteten am Ende den erneuten Gewinn des Masters-Pokal und den fünften Platz der Gesamtwertung +++ Neben den drei Masters-Erfolgen durften sich auch im Junioren A-Mixed-Doppelvierer Jane Elsner, Sandra Wundling, David Martirosyan und Alexander Martirosyan über eine Raddaddel freuen +++ In 1:20,88 Minuten siegte das Quartett mit vier zehntel Sekunden vor dem SC Küsnacht +++ Toll auch, dass die RGS wieder einen Frauen-Achter A ins Rennen schicken konnte +++ „Wir haben einen Langstreckensieg, im Mixed-Achter, und den Masters-Pokal geholt, den Rudernachwuchs ins Renngeschehen integriert und hatten vor allem viel Spaß“, lautete das durchweg positive Fazit +++ Bei der Langstreckenregatta über die 4-Kilometer-Distanz auf der Mosel bei Bernkastel-Kues sicherte sich die RGS zwei zweite und einen dritten Platz +++ Beachtliches zeigte auch das „Newcomer-Boot“, die Masters-Mixed-Mannschaft C, mit Sandra Vögeli, Christine Bodenstein, Andreas Poth, Falk Bodenstein gesteuert von Steuermann Norbert Herbel mit dem achten Platz in 18:24,9 Minuten +++ Beim Roseninsel-Achter über die 12 Kilometer-Distanz auf dem Starnberger See gab es

einen Sieg für Corinna Bachmann und Elke Müsel in der Renngemeinschaft RG Speyer/ Mannheimer RC/VW Mannheim im Masters-Mixed-Achter B Gig +++ Bei der 85. Würzburger Ruderregatta, der traditionellen „Bocksbeutel-Langstrecke“, waren neun RGS-Boote vertreten +++ Bei feuchtkühlen Bedingungen ging's über die 4,5 Kilometer Langstrecke +++ Vier Siege und zwei zweite Plätze waren Lohn der Mühe +++ Einen der zweiten Plätze erkämpften sich Monika Wels, Sabine Marczinke, Claudia Mößner, Andrea Vogel und Steuerfrau Cornelia Cerin im Masterinnen-Doppelvierer Gig in 18:57 Minuten hinter dem RV Eltville +++ Ebenfalls schon Tradition ist der Abschluss im Juliusspital, bei einem guten Glas Wein werden die Rennen immer härter und die Siege immer glorreicher +++ Zum Langstreckentest über die 6-Kilometer-Distanz trafen sich die Ruderer aus dem Süden Deutschlands in Breisach +++ Die beste Platzierung sicherten sich Ole Bartenbach und Nicolas Bohn im Zweier-ohne Steuermann auf Rang vier +++ Mit den Nikolausregatten in Mainz und Kettwig wird die Saison ihren Abschluss finden +++

Dr. Harald Schwager

Rudern auf dem Rhein

Das Rheinrudern ist in den letzten Jahren etwas aus der Mode gekommen. Ist ja auch verständlich bei dem neuen Bootshaus im Reffenthal. Schön ist es geworden, es bietet viel Platz für neue Boote und außerdem einen Aufenthaltsraum, wo man nach dem Training ein Bierchen trinken kann.

Aber ist es für uns Gig-Ruderer nicht auf Dauer etwas eintönig, auf dem ruhigen Gewässer im Reffenthal rauf und runter zu fahren? Warum nicht mal auf dem Rhein rudern? Für viele mag es noch eine etwas beklemmende Vorstellung sein, auf dem Rhein zu fahren. Sicherlich, der Schifffahrtsverkehr, die Strömung – da kann es schon mal unruhig werden. Mit erfahrenen Steuerleuten lässt sich das aber gut bewältigen, und der Rhein bietet auf seine Weise eben auch optimale Trainingsvoraussetzungen. Dort kann man nicht einfach wie im Reffenthal an jeder Ecke anhalten. Wenn man erst mal auf dem Strom ist, heißt es durchrudern. Ob einfach nur in den Trompeterbau oder in den Berghäuser Altrhein. Das stellt Herausforderungen an Ausdauer und Kraft – und genau das wollen wir im Training ja erreichen. Eine besondere Ansage zum kräftigeren Rudern wird oft auch nicht extra erteilt. Das ergibt sich des Öfteren aus der Situation, wenn man z.B. zwischen Boje und Buhne „hängt“ und in der Strömung nicht mehr recht vorwärts kommt. Da helfen nun mal nur ein paar kräftigere Ruderschläge. Richtig spannend kann es werden, wenn sich nach der Kiesbank Richtung Berghäuser Altrhein die Fahrrinne auf die pfälzische Seite verlagert. Ist kein Bergfahrer hinter uns, rudern wir pfälzisch direkt am Ufer gegen die hier ziemlich starke Strömung an – die Einfahrt des Berghäuser liegt ja schon fast in Sichtweite. Aber streckt dann doch noch ein Kreuzfahrer seine Nase um die Kurve, müs-

Nähe ist einfach.

sparkasse-vorderpfalz.de

Wenn Sie einen kompetenten Finanzpartner vor Ort haben. Zu Ihren finanziellen Zielen und Wünschen beraten wir Sie gerne ausführlich.

Schauen Sie bei uns vorbei.

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

sen wir einen Zahn zulegen. Diese sind nämlich meist schneller als die üblichen Berufsschiffer auf dem Rhein und machen auch höhere Wellen. Da will man natürlich nicht, dass so einer in dieser Situation an einem vorbeifährt. Also, letzte Kraftreserven abrufen und bis zur Einfahrt kräftig durchziehen. Das ist ein wahrer Endspurt, den man so im Reffenthal nicht üben kann!

Ist man im Altrheinarm angekommen, folgt die wohlverdiente Pause. Der Berghäuser wirkt etwas idyllischer als das Reffenthal und man kann weit in ihn hineinfahren (was sich nebenbei positiv auf die persönliche Kilometerstatistik auswirkt). Je nach Lust, Laune und Sonnenstand drehen wir also eine kleinere oder größere Runde, bevor wir uns auf den entspannten Heimweg flussabwärts machen. Sonntags sind wir im Sommer meist früh morgens unterwegs. Zum einen wegen der Hitze, zum anderen möchten wir den Motorbooten aus dem Weg gehen, deren Fahrer glücklicherweise etwas länger schlafen. Unser zweiter fester Termin während der Saison ist Montagabend 18 Uhr, Treffpunkt Stammhaus am Alten Hafen.

Das Fahren auf dem Rhein kann man übrigens erlernen. Jeder sollte mal in seiner Ruderzeit den Steuermannslehrgang besucht haben. Dort lernt ihr alles, was ihr braucht, um sicher den Rhein zu befahren. Also Leute, traut euch und kündigt euch zu einer Ausfahrt auf dem Rhein einfach per Email bei Heike Rautenstrauch an (*heike.rautenstrauch@kablemail.de*). Wir Rhein-Ruderer freuen uns immer, wenn ein „Reffenthaler“ vorbeischaut.

Thomas Maier

Regen-, Hoch- und Wildwasser: Erlebniswoche Hochrhein

18.5.-26.5.2019

Die Wanderfahrt, ausgeschrieben vom LRV Baden-Württemberg, wurde von Detlef Ostheimer gut geplant durchgeführt und besonnen geleitet. Die Boote konnten wir in Rheinfelden fertig verladen mit Hänger übernehmen, wir mussten nur mit dem gemieteten Bus dorthin kommen. Dieser startete in Speyer, ein Vorteil für mich, denn so genoss ich den Luxus, mit dem gemieteten Bus von zu Hause aus zu starten und dorthin auch zurückgebracht zu werden.

Beginn der Fahrt war Konstanz. Nach kurzem Proberudern am Samstagabend starteten wir am Sonntag von dort aus zum Ruderverein Radolfzell, kehrten aber zum Übernachten in unser Hotel in Konstanz zurück. Nicht alle Teilnehmer passten in den Bus (das Picknick-Mobil), sodass im Laufe der Woche jede/r mal mit Zugfahren dran war.

Am nächsten Tag, Montag, war ein bisschen Schluss mit lustig: Zunächst ruderten wir friedlich über den Zeller See, aber schon auf Höhe des Naturschutzgebiets Mettnau blies uns ein kräftiger Wind entgegen und bald darauf fing es an zu regnen. Bereits beim Mittagspicknick in Stein am Rhein, notdürftig geschützt unter dem Vordach eines Tourismushäuschens, waren wir pitschnass und froren. Heiße Getränke im nächstgelegenen Café päppelten uns nur kurzfristig auf. Die folgende Strecke brachte uns dann aber doch auf andere Gedanken. Der junge Rhein ist dort wildwasserartig und die Fahrrinne mit Stangen markiert, die wir im Slalom umfahren mussten, ohne dabei Fahrgastschiffe zu rammen ... Die Fahrt endete an diesem Tag 4 km vor Schaffhausen, das hieß Boote abriggern und verladen. Übernachtung: Waldshut.

Am nächsten Tag konnten mit wieder / noch trockenen Klamotten die Boote unterhalb des Rheinfalls zu Wasser gelassen werden. Fürs Fotoshooting und den Beweis, dass wir wirklich dort waren, ging es erst eine kleine Strecke aufwärts. Der Rheinfall war an diesem Tag besonders wasserreich, wuchtig und beeindruckend. Weiter ging es dann im Regen, mit viel Strömung und manchmal kabbeligem Wasser, aber immerhin noch im blauen Rhein, vorbei am Kloster Rheinau, einem schönen Gebäudekomplex, und weiter, bis – zwar angekündigt, aber trotzdem überraschend – die Thur zu uns stieß: ein brausender brauner Strom mit viel Astwerk und was sonst der Bergfluss mit sich brachte! Kurz danach kam, zwar in geringerem Maße, aber auch gewaltig, die Töss mit ebensolchem braunen Wasser, sodass in kürzester Zeit auch der blaue Rhein braun wurde und brodelte. Das sollte lange so bleiben.

Auf dieser Strecke hatten wir drei Wehre zu passieren. Zum Glück gab es elektrische Wageneinrichtungen, auf die man gleichzeitig zwei Boote setzen konnte, um sie ins Unterwasser zu befördern. Jeweils ein Ruderer musste diesen Wagen begleiten und die Boote dann in Position bringen. Zwei dieser Einrichtungen waren automatisch, das heißt fernbedient, bei der dritten kam jemand, der sie bedient hat. Dies war natürlich immer mit Wartezeiten verbunden. Aber im Vergleich zu dem, was noch kam, waren wir hier noch gut dran.

Das Mittagspicknick musste an diesem Tag entfallen und wurde am Endpunkt des Tages in Eglisau nachgeholt. Auch dieses Mal waren alle vom Dauerregen nass und einige haben, genervt von undichten Regenhosen, vom guten Angebot an Sportsachen in Waldshut Gebrauch gemacht und die dort heimische Wirtschaft mit dem Kauf richtig guter Regenkleidung (die ab dann nicht mehr benötigt wurde) gestärkt.

Mittwoch: Dass der Rhein angeschwollen war, das hatten wir bereits am Vortag gemerkt, aber nun war der Pegel so, dass kein Rudern möglich war. Bei dieser Etappe wäre der Kob-

lenzer Lauffen dran gewesen, der sowieso ein riskanter Abschnitt ist. Und so mussten wir einen Tag Zwangspause einlegen. Dieser Tag wurde unterschiedlich genutzt. Einige haben ihn in Schaffhausen verbracht und sind dann mit dem Bus nach Eglisau gefahren, um die Boote für den kommenden Tag aufzuladen. Andere sind in Waldshut geblieben. Ilona hat auf dem dortigen Wochenmarkt leckere Sachen fürs Picknick gekauft, Steffi hat sich den Lauffen vom Ufer aus angeschaut und davon schöne Bilder gemalt, und eine Gruppe ist in den Schwarzwald gefahren.
Am Donnerstag und Freitag waren wir dann wieder auf dem Wasser, aber die überfließenden Wehre machten uns das Leben schwer. Die Bootswagen waren allesamt außer Betrieb und das Umtragen durch den Wald – was ja eigentlich nicht vorgesehen war – absolut abenteuerlich!
Unser nächstes Ziel war Bad Säckingen, am nächsten Tag Rheinfelden. Dort erwartete uns eine weitere Herausforderung: die Brücke vor Rheinfelden. Die Brücke zu passieren bedeutete 500 Meter vor der Brücke, unter der Brücke und 500 Meter nach der Brücke erheblich wildes Wasser. Wir kamen alle heil durch! An diesem Abend waren alle Teilnehmer bei Werner und Renate Rudolph zum Essen in Schopfheim eingeladen. Es wurde ein gelungener Abend im wunderschönen Garten der Rudolphs, mit einem leckeren Büffet, gutem Wein und guten Gesprächen.
Die letzte Etappe am Samstag verlief dann tatsächlich problemlos, wir wurden geschleust und erlebten Basel bei schönem Wetter vom Wasser aus. Bald ruhten die Boote abgeriggert und verladen auf einem Parkplatz, und nach einer weiteren Übernachtung in Rheinfelden konnten wir am Sonntagmorgen Basel auch noch zu Fuß genießen, dann trennte sich die Gruppe.
Es war eine richtig gute und schöne Fahrt, trotz der teilweise erschwerten Bedingungen. Aber die Abenteuer waren das Salz in der Suppe. Und was ich richtig toll fand: Die ganze Zeit über herrschte gute Stimmung. Vielen Dank an die Fahrtenleitung, der es gelungen ist, diese besondere Fahrt so gut durchzuführen.

Steffi Haase-Goos (auf der Basis des Berichtes von Renate Pfromm)

Im Zickzack stromab: Die Weichsel

Fahrtenleiter: Albrecht Schoof

Teil 1 von Krakau nach Warschau

1. Tag: Sonntag

Bei km 120 bringen wir die Boote zu Wasser. Hier ist die Weichsel noch ein schmales Wiesenflüsschen, das sich aber im Verlauf unserer Tour auf bis zu einem Kilometer verbreitern sollte. Auf der Weichsel gibt es Fahrrinnenkennzeichnungen, die wir so nicht kennen: Peilmarken und gelbe Kreuze am Ufer markieren entweder den Beginn oder das Ende der Fahrrinne. Außerdem gibt es grüne oder rote Stangen, sogenannte „Pricken“, die anzeigen, auf welcher Seite man rudern soll. Der Wechsel von einem Ufer ans andere ist immer spannend und die Heckwelle zeigt dabei an, wie nahe man an einer Sandbank ist. Die Ruderstrecke ist zunächst nicht sehr abwechslungsreich, da sich das Ufer selten ändert und Dörfer oder Städte nicht sichtbar sind, noch nicht einmal Kühe, nur selten ein Angler. Das Steuern jedoch ist eine Herausforderung! Trotz aller Aufmerksamkeit laufen wir heute und viele Male an den folgenden Tagen auf Sandbänke auf. Das bedeutet: Mindestens Bugfrau/mann und Steuerfrau/mann steigen aus und schieben das Boot. Hoppla, Blubb – plötzlich ist der Bugmann weg! Da war die Sandbank zu Ende und das Wasser wieder tief.
Nach 48 km legen wir nahe einer Fähre an und fahren zum Quartier.

2. Tag: Montag

Der Landdienst kann die Boote nicht erreichen, Picknick Adieu! Ein heftiges Gewitter und Regen begleiten uns den ganzen Nachmittag und ein finaler Blitz/Donner macht uns allen bewusst, wie gefährlich die Aktion ist.

3. Tag: Dienstag

Es gibt in der Weichsel nicht nur Sandbänke, sondern leider auch Steine durch verwahrloste Buhnen. Die „Münchhausen“, Albrechts heiß geliebter Klinker-Riemenvierer, rammt einen Stein und durch ein Loch dringt Wasser ins Boot. Mit Paketklebeband wird das Boot mehr schlecht als recht rudertauglich gemacht und erreicht irgendwie das Ziel. Das Gepäck wird durch Schlamm, Gestrüpp und Mückenschwärme in die anderen Boote umgeladen. Mit zwei Stunden Verspätung kommen wir am Quartier an, nur durch Katis

Vermittlung (wir haben eine muttersprachliche Polin dabei!) kann das bestellte Essen mit Nudelsuppe als Nachspeise (?!) die hungrigen Mägen füllen.

4. Tag: Mittwoch

Anwesende Polen machen uns darauf aufmerksam, dass am Kraftwerk aufgrund des neugebauten Rollwehres kein Durchkommen ist. Albrecht und Klaus erkunden im Boot den Weg: Umtragen der Boote ist notwendig. Nach zwei Stunden mühsamen Schleppens, begleitet von vielen Mücken, sitzen wir wieder im Boot und schon bricht ein Gewitter mit Wolkenbruch los .... O-Ton Steuermann: „Ich mache den Mund auf und habe ihn voll Wasser!!!“

5. Tag; Donnerstag

Abfahrt an der Marina mit zeitaufwändigem Einstieg. An den Uferwänden können wir immer wieder Flussschwalben-Kolonien beobachten.

6. Tag: Freitag

Ab Mittag nur noch kleine Besetzung. Die „Münchhausen“ wird verladen.

7. Tag: Samstag

Kurz vor Warschau wird eine neue Autobahnbrücke gebaut: Drei neue Pfeiler entstehen im Fluss. Nach kurzem Erkunden die angenehme Botschaft: Nur treideln, nicht tragen! Und so kommen wir gegen 17 Uhr doch noch in Warschau an und beziehen im Novotel Quartier: 31 Stockwerke hoch, Pool, unmittelbare Nähe zum Kulturpalast. Beim Abendessen in einem urigen Altwarschauer Lokal wird Willkommen und Abschied gefeiert: Begrüßt werden die „Neulinge“, die den zweiten Teil der Wanderfahrt mitrudern. Sie ersetzen Mitglieder der bisherigen Mannschaft, für die die Weichseltour in Warschau endet.

Teil 2: Von Warschau bis Danzig

1. Tag: Sonntag

Nach dem vormittäglichen Rundgang durch das historische (wiederhergestellte) Warschau sitzen wir um 12 Uhr in den Booten und nehmen uns die 50 km lange Tagesetappe vor. Lange noch ist die Silhouette von Warschau zu sehen.

2. Tag: Montag

Wieder ein anstrengender Rudertag. Während wir im Boot noch diskutieren, ob wir noch 5 km oder 10 km durchhalten müssen, da die angekündigte Brücke nicht ausgemacht werden kann, ruft uns der Landdienst schon ans Ufer und macht der Tagesetappe ein unerwartetes Ende. Wir stapfen durch eine Mückenwiese und beziehen zum ersten Mal auf der Wanderfahrt schon um 16:30 Uhr unser Quartier: Zajazd nad Wisla, zu Fuß zu erreichen, mit einem wunderschönen Garten.

3. Tag: Dienstag

Die Weichsel ist auf 12 km angestaut. Das bedeutet: keine Strömung, aber auch keine Sandbänke, die zum Queren zwingen. Aber auf dem Stausee bläst uns der Wind ganz schön heftig um die Ohren. Auf eine Schleusung wird verzichtet, stattdessen verladen wir die Boote.

4. Tag: Mittwoch
Die Tagestour wird verkürzt, da die Einsatzstelle beim Wloclaweker Ruderclub nicht sehr einfach ist. Bei heißem Wetter kommt die Mannschaft gegen 15 Uhr in Thorn an und kann den großzügigen Steg des dortigen Wassersportgeländes nutzen. Gleich dahinter ist das IBIS-Hotel. Nach einem Spaziergang durch die malerische Stadt hat Albrecht in einem alten Getreidespeicher ein gutes Restaurant (mit Musik) ausgesucht.

5. Tag: Donnerstag
Die Trainingsleute des RC Thorn zwingen uns, ein bisschen flotter abzulegen. Aber schon nach drei Kilometern befinden unsere Obleute, dass ein Weiterrudern bei dem Gegenwind auf der angepeilten Entfernung gefährlich und unmöglich sein wird. Also kehren wir um, säubern die Boote gründlich und laden sie wieder auf den Hänger. Bromberg umfahren wir, in Chelmno haben wir genügend Zeit für eine Stadtbesichtigung. Zahlreiche beeindruckende Gebäude und Kirchen in Backsteingotik zeugen von der Bedeutung Polens in früheren Zeiten.

6. Tag: Freitag
Einen Teil der ausgelassenen Flusskilometer holen wir heute herein und kommen nicht mit dem Boot, sondern mit dem Auto in Marienburg in einem eleganten Hotel mit eigenem Hubschrauber an.

7. Tag: Samstag
Auf der letzten Fahrt sehen wir die Marienburg und unser Hotel vom Fluss aus. Nach 61 Flusskilometern und unzähligen Kreuzungen von Ufer zu Ufer (auf 10 km mindestens zehn Mal!) kommen wir in Tczew an und verladen die Boote endgültig. Mit Auto, Bus und Bahn erreicht die Mannschaft Danzig und wohnt in der Nähe des Bahnhofs (praktisch für unsere Abreise am nächsten Morgen!) im Hotel Mercure. Ein letztes Abendessen, wie immer stilvoll (Kran am Hafen), ein Bummel durch Danzig. Allgemeiner Abschied: Früh am Morgen brechen die meisten auf.

Steffi Haase-Goos (auf der Grundlage des Berichts von Walburga Fischbach)

Rudern im Oslofjord

21.-28.8.2019

Wie schon in den vergangenen Jahren fand im August eine einwöchige Wanderfahrt nach Norwegen statt. Neben der erfahrenen Steffi, die dankenswerterweise die gesamte Organisation verantwortete, nahmen noch Elke und Klaus als Novizen aus Speyer teil. Dazu gesellten sich Harald aus Heidelberg, Doris und Michael aus Worms und Christine und Rod aus Norwich (UK). Je zwei von uns bezogen eines dieser kleinen, wunderhübschen Holzhäuschen mit Doppel- und Etagenbett in Solodden, so wird der Ostteil der Insel Kalvøya genannt, die der Kommune Sandvika vorgelagert ist, 15 km vom Zentrum von Oslo entfernt. Das Gelände befindet sich im Privatbesitz unseres Gastgebers, des NSR (Norske Studenters Roklub; *https://roklubben.no*). Ein weiteres Haus mit Gemeinschaftsraum, großer gemütlicher Küche und einer Terrasse mit atemberaubenden Blick über den Fjord bis nach Oslo sowie das Bootshaus des Clubs standen uns noch zur Verfügung. Es sollte ein Aufenthalt mitten in der Natur werden, das wurde uns schnell klar. So gab es in den Übernachtungshütten weder Wasser noch Strom oder Licht, das Zähneputzen erfolgte an einem Wasserhahn an der Außenwand der Küche. Idyllisch im Wald gelegen befand sich ein kommunikatives Zweisitzer-Plumpsklo. Ein Teil der Truppe genoss jeden Morgen noch vor dem ersten Kaffee ein Vollbad im frischen, sauberen Fjordwasser. Alternativ hätte man auch im Bootshaus warm duschen können.
Marianne Lundt ist die Kontaktperson vom NSR und eine couragierte, herzliche ältere Dame. Sie wies uns zwei Boote zu, die wir während der Woche benutzen konnten, einen See-Gig-Vierer und einen gesteuerten See-Gig Zweier. Besonderes Geschick war bei der Wasserung der Boote erforderlich. Sie mussten auf den Rollwagen liegend über diverse Kiefernwurzeln und daraufhin über ein Geröll- und Muschelbett ins Wasser geschoben werden. Es war von Vorteil, vorher die Ablassschrauben eingedreht zu haben!
Jeden Tag unternahmen wir zwischen 20 und 30 km lange Ausfahrten in die umgebende Inselwelt. Zur Orientierung hatten wir foliierte Kartenblätter und ein GPS-Gerät dabei. Beides war sehr hilfreich, denn die stark gegliederte Inselwelt ist für einen Ortsunkundigen nicht einfach zu erfassen. Den Tag mit dem schlechtesten Wetter brachten wir schon am Anfang der Woche hinter uns. Was trüb, aber noch trocken begann, wechselte zu einem leichten Nieselregen über, der dann in einen kräftigen Dauerregen mündete. Graue Regen-

schleier legten sich über das Wasser, was die Sicht stark behinderte. Nur das wasserfeste GPS-Gerät und die Erfahrung der Steuerleute ermöglichten es, dass wir wieder wohlbehalten zum Startpunkt zurückfanden und nicht etwa aufs offene Meer hinausfuhren.
Wenn man wie wir der norwegischen Sprache nicht mächtig ist, dann kann es schon zu Überraschungen kommen. Einmal fuhren wir an einem großen Schild vorbei bis zum Ende einer langen Bucht. Hier lagen zahlreiche Wasserflugzeuge vor Anker. Da wurde uns plötzlich die Bedeutung des Schildes klar: Wir waren mitten über die Start- und Landebahn der Flugzeuge gerudert. Ein anderes Schild wies auf „Kabelferrer“ hin. Kabelfernsehen war unsere falsche Interpretation. Eine kleine Kabelfähre wurde hier zwischen zwei Inselchen hin- und hergezogen.
Bei Sonnenschein und milden Winden führte uns eine Ausfahrt durch die Ortschaft Konglungen bis zu einer idyllischen Badebucht namens Sjøstrand. Ein andermal landeten wir auf dem ca. 150 m langen Eiland Kråkholmen. Dort gab es eine Bucht, eine Bank auf einem kleinen Hügel, einen Bootssteg und ein Holzhäuschen mit Herz. Man hat eigentlich immer die Erlaubnis, zum Rasten einen Landgang auf den Inseln zu unternehmen. Aus Naturschutzgründen gibt es allerdings beschilderte Ausnahmen. Auch muss man sehr aufmerksam sein, dass man keiner der zahlreichen felsigen Untiefen zu nahe kommt.
Das Haupthaus des Norske Studenters Roklub befindet sich auf der Halbinsel Bygdøy, nahe dem Zentrum von Oslo gelegen. Hier sind auch der Wohnsitz des norwegischen Königshauses und einige bedeutende Museen. Vor hier aus starteten wir eine gemeinsame Ausfahrt mit Mitgliedern des NSR in gemischten Bootsbesatzungen durch den Hafen von Oslo und die unmittelbar vorgelagerten Inseln. Natasza Sandbu hatte alles gut organisiert. Beim Picknick zum Abschluss der Ausfahrt überreichten wir unsere mitgebrachten Geschenke und führten angeregte Gespräche mit den Gastgebern. Hierbei wurde auch die Einladung ausgesprochen, am nächsten Tag an der Traditionsregatta „Norwegische Meile“ des Arbeiter Ruderclubs von Oslo teilzunehmen. Die „ARO-Mila“ ist eine 10 km lange Runde durch die Inselwelt und eine gemeinsame Veranstaltung der örtlichen Ruderclubs Norske Studenters Roklub, Christiania Roklub und des Hilsen Arbeidernes Roklubb. Fünf von uns nahmen die Einladung an und wurden in verschiedene Boote eingeteilt.
Alle Boote, ca. 20 an der Zahl, wurden gemeinsam gestartet und auf die Reise geschickt. Wie zu erwarten zeigte sich, dass die jungen Aktiven der Vereine schnell davonzogen und die schweren Seegigs hinterher stampften. Nach 1.06 h war mein Seegig-Zweier im Ziel. Zur Belohnung gab es eine goldene Medaille, es war ja die einzige Meldung in dieser Bootsgattung! Der Ausklang fand bei Waffeln und Würstchen und mit netten Gesprächen statt. Unsere norwegische Ruderwoche war eine intensive Erfahrung von Landschaft, Natur, Menschen und den eigenen Fähigkeiten.

Klaus Guth

Klein, aber vielfältig – Ruderwanderfahrt durch die drei Hauptregionen Belgiens

Ganz Gallien – so schrieb Gaius Julius Cäsar – war einst in drei Teile geteilt. Im nördlichsten dieser drei wohnten die nach der Meinung des römischen Eroberers tapfersten aller Gallier, nämlich die Belgier. Deren Nachfahren haben ihr relativ kleines Land erneut in drei Hauptregionen unterteilt: Flandern im Westen, Wallonien im Osten und in der Mitte Brüssel. Und jeder dieser drei Teile hat so seine Eigenheiten, nicht nur sprachlich (Flandern ist niederländisch-, Wallonien französischsprachig), sondern auch landschaftlich und kulturell.

Das Konzept der Wanderfahrt, die dieses Jahr vom 29. September bis zum 6. Oktober stattfand, hatte daher zum Ziel, einen Eindruck von den drei Ruderrevieren (und natürlich auch von deren historischen und kulinarischen Highlights) zu geben. So fanden von den fünf Rudertagen die ersten beiden in Wallonien statt, wo wir mit einem gesteuerten Doppel- und einem gesteuerten Riemenvierer von Dinant aus die Maas bis kurz hinter Namur (heftiger Regen verkürzte die Etappe des zweiten Tages) hinunter ruderten. Danach nutzten wir den ruderfreien Tag, um die Boote ans andere Ende Belgiens nach Oostende und uns selbst in unsere zweite Unterkunft nach Gent zu verlegen. Die zwei folgenden Tagen ruderten wir auf dem Kanal von Oostende bis Gent, und am letzten Tag gab es eine abschließende Ausfahrt in Brüssel.

Während das Maastal durch seine aufregende Kulisse – schroffe Felsen, Burgruinen, malerische Dörfer und Städte, sich langsam bunt einfärbende Wälder – beeindruckte, bescherte uns die Fahrt durch die ruhige Landschaft Flanderns zwei Erlebnisse der besonderen Art, von denen gleich die Rede sein wird. Genossen haben wir dort auch den Aufenthalt in der weitgehend original erhaltenen mittelalterlichen Innenstadt Gents, vor allem nachts, wenn sie durch ein besonderes Beleuchtungskonzept stimmungsvoll in Szene gesetzt wird. Wiederum ganz anders wirkte das Rudern auf dem Kanal im industriellen Norden Brüssels.

Für Wallonien war es den Fahrtenleitern gelungen, durch intensives Kontakthalten zu den Behörden die Erlaubnis zur Schleusennutzung auf der Maas immerhin schon drei Tage vor der Abfahrt aus Deutschland zu erhalten – angesichts der fünf Schleusen des ersten und der drei des zweiten Tages eine große Erleichterung; Umtragen wäre ein anstrengendes und zeitraubendes Unterfangen gewesen. Für Flandern erreichte uns die Genehmigung am Nachmittag vor dem Tag, an dem wir hochgeschleust werden wollten – besser spät als gar nicht! Frohen Mutes näherten wir uns also der Kesselschleuse in Brügge und riefen, als wir am Schleusentor angekommen waren, den Schleusenwärter an, der uns Folgendes mitteilte: Ja, wir dürften die Schleuse benutzen, aber sein Vorgesetzter habe gesagt, dass während des Schleusvorgangs keine Menschen in der Schleuse sein dürften. Wir sollten also in die Schleuse rudern, sodann alle über die Leitern die Schleuse verlassen, unsere Boote an Leinen festhalten und nach

der Hochschleusung unserer Boote wieder einsteigen.
Unser belgischer Fahrtenleiter packte sein bestes Niederländisch aus, um dem Schleusenwärter unsere grundsätzliche Kooperationswilligkeit zu übermitteln, aber gleichzeitig darauf hinzuweisen, dass der Ausstieg aus Ruderbooten (insbesondere aus einem Riemenvierer) in einer Schleuse eine komplizierte und nicht ganz ungefährliche Aktion sei. Vergebens. Aber nachdem der Schleusenwärter gesehen hatte, unter welchen Umständen die Steuerfrau des Doppelvierers und zwei Ruderinnen aus dem Riemenvierer ausgestiegen und tapfer die glibberige Leiter hinaufgeklettert waren, ignorierte er dankenswerter Weise die Vorgaben seines Vorgesetzten und gestattete dem Rest der Mannschaften das Verbleiben im Boot. Den Riemenvierer während der Schleusung stabil zu halten, verlangte von der Steuerfrau Stillsitzen, vom letzten verbliebenen Steuerbordmann konsequentes Blattaufs-Wasser und von unserem belgischen Fahrtenleiter akrobatische Verrenkungen mit einem Arm um die Leiter, in der freien Hand den Paddelhaken, mit der er das Boot auf der Backbordseite stabil hielt. Diese Kesselschleuse wird allen, die dabei gewesen sind, auf ewig im Gedächtnis bleiben!
Der Kanal Oostende-Gent ist kreisförmig um das mittelalterliche Zentrum Brügges herumgeführt, zahlreiche pittoreske Brücken verbinden den alten Stadtkern mit den neueren Stadtteilen. Durch die ersten zwei Brücken nach der Schleuse kamen wir noch durch, indem wir uns platt auf den Rücken legten und die Luft anhielten – die Touristen, die in großer Zahl über die Brücken wandelten, um das Unesco-Weltkulturerbe Brügge zu besichtigen, hatten ihre helle Freude. An der dritten Brücke aber war Schluss. Sie war nämlich so niedrig, dass selbst die freie Bordwand zu hoch war, um darunter durch zu passen. Jetzt wurden wir erst so richtig fotogen, denn mittlerweile war es gegen 16 Uhr und die Rushhour hatte eingesetzt: Zehn Ruderer, die zwei Boote durch den Nachmittagsverkehr zwischen Bussen, Autos, Fahrradfahrern und Fußgängern hindurch an einer Brücke umtragen – das gibt es in Brügge nun auch nicht alle Tage zu sehen! Trotz des großen Zeitverlustes gelang es uns dennoch, unser Etappenziel noch bei ausreichend Tageslicht zu erreichen. Und im Nachhinein haben wir erfahren, dass es eine Telefonnummer gibt, über die man das Öffnen der Brücken erbitten kann …
Der Rest ist nicht Schweigen, sondern Danksagung: Wir danken Andrea Vogel und Emmanuel Masson für die Organisation der Wanderfahrt, der Société Nautique Universitaire de Bruxelles für Boote und Hänger, Lionel Naomé und Jacques vom Royal Cercle Nautique Dinantais für die äußerst gastfreundliche Aufnahme und das eigens für uns gekochte Abendessen sowie Louis Lambert vom Royal Club Nautique de Sambre et Meuse für das Begrüßungsbier und seine Begleitung am Regentag.

Dr. Franziska Küenzlen

2x 4x+ 3x+ 2x+ 1x Tagesfahrt Rastatt – Speyer

Insgesamt 18 Teilnehmer von den Rudervereinen aus Heidelberg, Ludwigshafen, Rastatt, Speyer und Worms hatten sich am 15.9. vorgenommen, die 66 km lange Strecke vom Rastatter Goldkanal ins Reffenthal zu rudern. Erfreulich und bemerkenswert ist, dass unsere Freunde aus Rastatt die meisten Teilnehmer an dieser Tagesfahrt stellten, noch mehr als die RGS.
Pünktlich um 8 Uhr ging's los: Unser Bufdi Tim hatte sich freundlicherweise dazu bereit erklärt, uns im Bus und den Hänger nach Rastatt zu kutschieren, obwohl das eigentlich nicht zu seinen Aufgaben gehört. Weil außerdem fünf Ruderer mit der Bundesbahn nach Rastatt fuhren und von unseren Rastatter Freunden am Bahnhof abgeholt wurden, konnten wir diesmal auf die abendliche PKW- und Hänger-Rückholaktion verzichten. Tim wunderte sich ein bisschen über die Zusammenstellung der Boote, die wir aufgeladen hatten (zwei gesteuerte Vierer, je einen gesteuerten Dreier und einen Zweier und ein Skiff). Das war aber der Teilnehmerzahl und der Tatsache geschuldet, dass wir nicht für drei Vierer geeignete Abdeckungen hatten, die sich aber – wie sich noch herausstellen sollte – wegen des starken Motorbootverkehrs am Sonntagnachmittag als ausgesprochen nützlich erwiesen.
Nach dem herzlichen Empfang und Wiedersehen in Rastatt wurden die Boote fertig gemacht und es ging planmäßig bei optimalem Ruderwetter auf den Rhein. Der Schiffsverkehr war gering und nur gelegentlich tauchte ein Motorboot auf, so dass wir schnell und ungestört zunächst den Hafen Wörth für eine kurze Rast und dann Germersheim erreichten, wo wir auf der Terrasse der Gaststätte des dortigen Rudervereins am großen Tisch zusammensaßen, uns stärkten und uns über Ruderthemen austauschten.
Nach dem Ablegen in Germersheim hatte sich der Rhein merklich mit Motorbooten und -yachten gefüllt und es wurden immer mehr – je weiter wir uns Speyer näherten. Ich sehe ja ein, dass unsere motorisierten Wassersportfreunde auch ihrem Hobby nachgehen möchten, zumal, wenn es Sonntagnachmittag und schönes Wetter ist. Wenn aber unzählige Yachten einem mit Vollgas entgegenkommen oder einen überholen, teilweise zu dritt nebeneinander Wettrennen veranstalten, mit Motorleistungen bis 500 PS das Wasser aufwühlen, knapp am Ruderboot vorbeifahren und man gar nicht so sicher ist, ob sie uns Ruderer überhaupt wahrnehmen, macht das Rudern – zumal im Skiff – nicht mehr so richtig Spaß und wir waren alle froh, als wir gegen 17 Uhr unbeschadet und mit nicht allzu zu viel übernommenem Wasser das Reffenthal erreichten, wo auf den letzten zwei Kilometern die Motorbootfahrer endlich Rücksicht auf uns nehmen mussten.
Die Boote waren schnell gereinigt und versorgt und dann hieß es schon wieder Abschied nehmen, wobei alle Teilnehmer versprachen, das nächste Mal sicherlich wieder dabei zu sein. Unser besonderer Dank gilt Steffi, die die Fahrt organisierte, Tim, der uns und unsere Boote nach Rastatt fuhr, und allen Teilnehmern, ohne die der Tag nicht so viel Spaß gemacht hätte.

Reinhold Eppel

Allerheiligen Wanderfahrt Regensburg 2019

Vom 30. Oktober bis 4. November fand die diesjährige Allerheiligen-Wanderfahrt in Regensburg statt. Unter der Leitung von Werner Rudolf (LRV-BW) nahmen 13 Ruderinnen und 6 Ruderer teil, darunter Steffi Haase-Goos und Bernhard Merklinger von der RG-Speyer.
Perfekt vorbereitete und organisierte Touren auf Donau, Naab und Regen erwarteten die

auf vier Boote aufgeteilten Ruderer. Trotz bereits kühler und herbstlicher Witterung waren alle Teilnehmer mit großer Freude und Teamgeist unterwegs.
Höhepunkte waren die Vorbeifahrt an der Walhalla östlich von Regensburg, die Fahrt auf der Naab nach Pielenhofen bis zum Wehr sowie die Durchfahrten unter der Steinernen Brücke in Regensburg mit der extremen Strömung, die besondere Herausforderungen an die Steuerleute stellte.
Insgesamt eine gelungene und tolle Veranstaltung.

Bernhard Merklinger

Wenn Sie uns finden, dann finden Sie uns gut
hilgardapotheke
Thomas Franck-Schultz
... am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus

Siegesfeier mit Bootstaufen

„Siegesfeier mit Bootstaufen“ lautete die Einladung ins RGS-Stammhaus am Alten Hafen. Aufgrund der großen Zahl an Regattateilnehmern, insgesamt hatten sich 2019 sage und schreibe 83 Ruderinnen und Ruderer in die Startlisten im In- und Ausland eingetragen, war die großartig dekorierte Ergometerhalle voll besetzt. Unser Erster Vorsitzender Ingo Janz durfte Sportbürgermeisterin Monika Kabs, für den Stadtsportverband Jürgen Kief und Karl-Heinz Hepper, für den YC Otterstadt Rainer Grunwald sowie unser Ehrenmitglied Klaus Oeder begrüßen.
Unsere Sportvorsitzende Dr. Claudia Mößner stellte zu Beginn der Siegerehrung noch einmal deutlich klar „es gibt Rudervereine, die konzentrieren sich ausschließlich aufs Wanderrudern, es gibt andere, die betreiben ausschließlich Rennsport, das sind wir nicht. Wir gehen in die Breite und bieten für alle Interessen ein adäquates Angebot“.
33 erfolgreiche Starter durften 2019 nach ihren Rennen am Siegersteg anlegen. Bei den insgesamt 26 besuchten Regatten gelangen 61 Siege, 62 zweite Plätze und 45 dritte Plätze. Die RGS-Gesamtsiegzahl steht nun bei stolzen 3758 Erfolgen. Wie in den Vorjahren war erneut die Altersbandbreite der siegreichen Aktiven, von den zwölfjährigen Nachwuchsruderern bis zu den über 70-jährigen Masters, bemerkenswert. Die hochwertigsten Siege sicherte sich wieder Alicia Bohn, die im Frauen-Einer und im Frauen-Doppelvierer bei den deutschen Meisterschaften je Silber und im Frauen-Einer bei der U23-Weltmeisterschaft in Sarasota, USA, das B-Finale gewann. Dank der Fotozusammenstellung der Saison von Rainer Bohn konnte während der Ehrungen der verschiedenen Altersgruppen im Hintergrund eine Endlosschleife der Erfolgs- und Spaßmomente an die Wand projiziert werden. Der Ehrungsreigen wurde durch den Stadtsportverbandsvorsitzenden Jürgen Kief abgeschlossen. Die Erst- bis Drittplatzierten bei den Meisterschaften erhielten „für sportliche Erfolge“ ein Schoppen-Dubbeglas. Jürgen Kief lobte, dass „sich die Ruderer nicht nur im Boot, sondern auch im gesellschaftlichen Bereich positiv hervortun“. Ein besonderer Dank ging an Julia Hoffmann und die RGS-Jugend, die spontan zusagte, auch 2020 beim „Ball des Sports“ wieder mitzuhelfen.
Dr. Claudia Mößner bedankte sich bei den Trainern, vorneweg bei Martin Gärtner, Tim Lauer und Julia Hoffmann, und bei allen Helfern in der Ruderausbildung: „Nur so konnte es uns auch 2019 wieder gelingen, so viele Sportler auf Regatten und Siege vorzubereiten. Die Erfolge von Alicia Bohn, fünf erste Plätze bei der FISA World-Masters Regatta und gleich acht Titel bei den Südwestdeutschen Meisterschaften erfüllen uns mit Freude.“
Aus der Gruppe der Jungen und Mädchen waren Hendrick Elsner und Julius Vortisch mit fünf Siegen die Spitzenreiter. Sowohl bei den Junioren als auch insgesamt durfte sich Ole Bartenbach mit elf Erfolgen über die Spitzenposition freuen, gefolgt von Alexander Martirosyan mit acht ersten Plätzen. Die größte Siegergruppe stellten erneut die Masters, dabei erzielten Corinna Bachmann

und Elke Müsel je 10 Saisonerfolge. Für die Rennruderjugend ergriff David Martirosyan spontan das Wort und hielt unter dem Beifall der Gäste „mit Lust eine Rede“. Sein Lob und Dank für die hervorragende Arbeit ging nicht nur an die Trainer, er erwähnte ebenso unseren „Bufdi“ Tim Streib und dankte insgesamt der RGS „meiner zweiten Familie, die ich hier gefunden habe, und meinen Freunden, die ich kennenlernen durfte, die immer zusammenstehen“. Monika Kabs fand es äußerst bemerkenswert, dass „ein junger Mann so spontan das Wort zur Rede ergreift, das sieht man nicht alle Tage. Glückwunsch an die RGS für die nicht nur im Sportlichen erfolgreiche Jugendarbeit.“ Mit viel Beifall wurde auch honoriert, dass sich die Stadt erfolgreich für die Erhöhung der Sportfördermittel eingesetzt hatte.

Bevor es zur Bootstaufe ging, durfte ich erläutern, wie es dazu kommen konnte, dass im August 2019 Rainer Bohn, David Martirosyan, Klaus Guth und Frank Becker zur Bootswerft Empacher fahren durften, um einen, um DEN neuen Achter abzuholen. Das erste Gespräch fand schon 2016 statt und führte mit vielen Wendungen und zu klärenden Fragen bezüglich Sponsoring- und Spendenoptionen letztlich zu einer ganz eiligen Bestellung kurz vor Weihnachten 2018. Ein schönes Weihnachtsgeschenk. Der Dank geht nach Essen an Evonik.

Im Anschluss an die Siegesfeier konnten zwei aus Spendenmitteln finanzierte Boote getauft werden. Für das Nikolaus-von-Weis-Gymnasium durfte unser Erster Vorsitzender Ingo Janz den die Ruder-AG betreuenden Lehrer Gerd Trützler und für die Schulstiftung die Vorsitzende Elke Reker und Finanzvorständin Angela Hahnemann begrüßen. „Nach den vielen Erfolgen der Schul-Ruder-AG über viele Jahre hinweg, in diesem Jahr ging sogar ein Achter an den Start des Jugend-trainiert-für-Olympia Wettbewerbs, ist es uns nicht schwergefallen, einen Beitrag zu leisten“, kommentierten die Vertreter des Niki, die den neuen C-Line-Doppelvierer gemeinsam auf den Namen „Niki-4-ever“ tauften. Angelika Schwager war es dann vorbehalten, das neue Flaggschiff der RGS, den neuen Empacher-Achter zu taufen. In der Taufrede erinnerte sie an die sehr wechselvolle Geschichte des RGS-Achterruderns, in der es leider viele Perioden gegeben hat, in denen kein konkurrenzfähiges Boot zur Verfügung stand. „Diese Phase ist nun vorbei, ich taufe Dich auf den Namen „V8+ Masterpiece“ und wünsche Dir immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel“, so übergab sie den Achter seiner Bestimmung, nicht ohne erneut das Engagement von Evonik zu erwähnen. „Ohne diese Unterstützung wäre es völlig unmöglich gewesen, diese Hightech-Maschine anzuschaffen und für die nächsten zehn Jahre zu betreiben“, dankte Ingo Janz nochmals. „Der Name – V8+ Masterpiece – ist demokratisch zustande gekommen und drückt Vieles aus, die verbaute Hightech „V8“, natürlich auch die offizielle Bootsbezeichnung „8+“ und im Wortspiel „Masterpiece“, wer im Wesentlichen das Boot nutzen wird und wie es gelang, es nach Speyer zu bekommen.“

Im Reffenthal liegen nun gleich vier Achter, darunter auch die beiden letzten neu angeschafften: Der geklinkerte Rennachter „Reffenthal“ wurde 1954 für den damals sehr

stolzen Betrag von 8200 DM neu angeschafft. Dann sollte es fast ein halbes Jahrhundert dauern, bis der heute von den Junioren genutzte „Sursee III“ ebenfalls als Neuindienststellung nach Speyer kam. „Sursee I“ und „Sursee II“ waren jeweils als Gebrauchtboote nach Speyer gekommen.
Zum Abschluss des offiziellen Teils wurde nach den Bootstaufen zu seiner völligen Überraschung Gerd Trützler vom Vorsitzenden Ingo Janz nach vorn gebeten. Für sein Engagement für den Rudersport seit fast drei Jahrzehnten wurde ihm die Förderernadel der RGS verliehen. „Auch wenn Rudern nicht meine angestammte Sportart ist, so war und bin ich immer bereit, den Schülern des „Niki“, in guter Zusammenarbeit mit Betreuerin Beate Wettling, den Übergang in den Verein zu ermöglichen. Danke für die Auszeichnung.“
Und wir danken abschließend allen helfenden Händen, die dazu beigetragen haben, aus dieser Veranstaltung etwas ganz Besonderes zu machen.

Dr. Harald Schwager

„Eine Führungsposition ist eine Gelegenheit zum Dienen, kein Freibrief für Überheblichkeit.“

Harry Truman

*** Anm. d. Red.: Finde den Spruch in einem der Artikel!**

Herzlich Willkommen in der RGS!

Wir begrüßen in diesem Jahr die folgenden neuen Mitglieder in der Rudergesellschaft Speyer und wünschen Ihnen viel Spaß, Erfolg und viele tolle Erlebnisse beim Rudern!
Tom Ahlschläger, Henry Ahlschläger, Maike Bohland, Jochen Brill, Andreas Conta, Jona Dannenmann, Martin Elsner, Elias Fabian, Sophia Fleck, Theresa Giehl, Erik Görtz, Leon Gronbach, Stephanie Hang, Kai Mark Herbst, Brigitte Hofbeck, Ben Kunze, Leon Laugsch, Emil Leibig, Judith Mann, Gabriele Mülberger, Marlene Neubauer, Mikka Otto, Patrick Papin, Tom Lasse Pietsch, Erwin Pinter; Maximilian Portich, Caroline Raphael-Wild, Stephanie Reiß, Felipe Rößler, Karin Verwolt, Dr. Susanne Vespermann, Jan Vorberg, Natalia Walankiewicz, Ralf Weber, Erik Wolf, Yann Zingler

Einige Stimmen unserer neuen Mitglieder zu ihrer Motivation und ersten Erlebnissen in der RGS:

Dr. Susanne Vespermann
„Ich bin über die Kirchbootregatta 2018 zur Rudergesellschaft gekommen und angeworben worden, meiner Leidenschaft doch nachzugehen. Bin dann im April 2019 mit Kurs eingestiegen und auf viele fitte Trainerinnen gestoßen, die mich zusätzlich motivieren. Das Reffenthal ist auch für mich als Nordlicht und Wasserratte ein umwerfendes Gebiet. Das Rudern bringt Laune und bisher bin ich noch nicht reingefallen, also geht's in die nächte Saison. Ich freue mich, dass ich mit

diesem Sport angefangen habe und die Gemeinschaft mich so nett aufgenommen hat. Vielen Dank :-)“

Leon Gronbach
„Ich bin durch die Ruder AG vom „Niki“ zur RGS gekommen. Mein bisher schönstes Erlebnis ging sogar eine Woche und war das Trainingslager in München.“

Sophia Fleck
„Da ich schon immer gerne auf und im Wasser war und es mir Spaß macht, mit anderen Leuten im Team zusammen zu sein, ist Rudern genau der richtige Sport für mich."

Tom Pietsch
„Es macht mir Spaß, an der frischen Luft und auf dem Wasser zu sein. Außerdem trainiert man beim Rudern den ganzen Körper und der Kopf wird auch gefordert."
Tom hat erst in der Ruder-AG im Niki angefangen, und weil es ihm so gut gefallen hat, ist er in die RGS eingetreten.

Stephanie Hang
„Ich bin Stephanie, von allen Steffi genannt, 26 Jahre alt, komme ursprünglich vom Ruderverein Ingelheim und sitze seit 2007 im Ruderboot. Durch meine Beziehung zu Tim bin ich eigentlich schon lange mitten drin im Ruderleben der RGS, wie dieses Fundstück von 2011 aus dem Fotoarchiv beweist.
Seit Juli letzten Jahres bin ich (Neu-)Speyrerin und so nun auch offiziell Mitglied in der RGS. Mein schönstes Erlebnis im Boot bleibt mein Gewinn der Goldmedaille im JF4x auf der Juniorenweltmeisterschaft.
Für mich zeichnet die Rudergesellschaft vor allem die tolle Gemeinschaft von Jung und Alt aus. Die Kirchbootregatta ist jedes Jahr fester Bestandteil meines Kalenders und immer ein tolles Highlight. Ich freue mich, das schöne Ruderrevier im Reffenthal mit seinen stets optimalen Bedingungen nun meine Heimat nennen zu können."

Theresa Giehl
„Ich bin froh, mein altes Hobby in der RGS wieder betreiben zu können. Direkt zum Einstieg war die Women's Challenge super. Dadurch war es leichter, Anschluss zu finden und gut im Verein anzukommen."

Neuzugang im Redaktionsteam des Ruderblattes

Das Redaktionsteam des Ruderblattes freut sich über Verstärkung: Seit September 2019 gehört Markus Prüfe zu den Machern unserer Vereinszeitschrift.
Nachfolgend ein kurzer Steckbrief und Fragen der Redaktionsmitglieder an den neuen Kollegen.

Steckbrief

Name:	Dr. Markus Prüfe
Wohnort:	Speyer
Jahrgang:	1969
Beruf:	Agraringenieur
RGS-Mitglied:	seit 2016
Hobbies:	Rudern, Musik, Reisen

Fragen der Redaktion an Markus:

Markus, was hat Dich dazu motiviert, bei der Ruderblatt-Redaktion mitzuarbeiten?
Ich habe die RGS als äußerst aktiven, sehr vielfältigen und erfolgreichen Verein kennengelernt. Innerhalb der jeweiligen Gruppierungen gibt es jede Menge berichtenswerte Aktivitäten mit einer großen Spannbreite, von informativ über originell, spannend, lustig bis hin zu siegreich. Darüber zu berichten, um diese Vielfalt mit den RGS Mitgliedern zu teilen und zugänglich zu machen, hat mich motiviert beim Ruderblatt-Team mitzuarbeiten.

Was ist Deine früheste Erinnerung ans Rudern?
Obwohl ich erst 2016 in die RGS eingetreten bin, liegen die ersten Erinnerungen an das Rudern fast 40 Jahre zurück. Als jüngster von vier Brüdern – die drei Älteren waren zu dieser Zeit bereits aktiv in der Rudergesellschaft – war ich mit ca. 10 Jahren dann auch „an der Reihe“. Allerdings sind wir schon kurz darauf aus Speyer weggezogen, sodass ich über einen kurzen Sommer Ausbildung im alten Hafen nicht hinausgekommen bin und danach auch keine Kontakte mehr zum Rudern hatte. Erst nach meiner Rückkehr nach Speyer hat sich dann der Kreis wieder geschlossen.

Hast Du bereits Erfahrungen in der Redaktionsarbeit?
Ja. In meinen ersten Berufsjahren war die Herausgabe eines Fachmagazins und die Aufbereitung von wissenschaftlichen Informationen für unterschiedliche Zielgruppen ein Teil meiner Arbeit. Dabei habe ich Erfahrungen sammeln können, auf die ich jetzt wieder zurückgreifen kann.

Was war bisher Dein lustigstes Erlebnis in der RGS?
Der Versuch, bei der Langstreckenregatta „Mettnauwelle“ nach 36km und 3,5 Stunden Rudern über den Bodensee im Kirchboot wieder vom Rollsitz aufzustehen ... und kurz darauf der Versuch, den heruntergefallen Autoschlüssel aufzuheben ... Glücklicherweise gibt es keine Bilder davon!

Was wäre Dein Traumartikel, den Du gerne fürs Ruderblatt schreiben wolltest?
Sicherlich großen Spaß hätte ich an einem Beitrag über die Teilnahme unserer beiden Kirchboote an der „Sulkavan Suursoudut“, der Mutter aller Kirchbootregatten, die jährlich in Finnland stattfindet und über eine Distanz von 60km auf der Siamaa Seenplatte ausgetragen wird. Mit bis zu 10.000 Ruderern aus aller Welt ist es die größte finnische Regatta ... darunter zwei Dutzend RGS'ler, das fände ich sehr spannend.

Dr. Markus Prüfe

THERANEOS
Richter & Konstantakis

Bei THERANEOS erhalten Sie eine individuelle, qualifizierte und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin ausgerichtete Behandlung.

THERANEOS bietet Ihnen ein erweitertes Spektrum moderner Behandlungsmethoden. Das Team von Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten und Osteopathen geht individuell auf Ihr Krankheitsbild ein. Sie werden kompetent beraten und betreut.

Angebote wie Medizinische Trainingstherapie oder Rehasport runden das breite Leistungsspektrum ab.

Unternehmen profitieren mit **THERANEOS** durch Betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.

www.theraneos.de

Unsere Standorte

Speyer

Das Therapiezentrum | Obere Langgasse 5
Telefon 06232 77 555 | therapiezentrum@theraneos.de

Physiotherapie | Ärztehaus Medicus | Bahnhofstraße 49

REHA Sport | Judomaxx

Sturzprävention | Haus am Germansberg

Heim- und Hausbesuche | Speyer und Umgebung

Wellness Massagen & Spa | Sport- und Erlebnispark Bademaxx

Ludwigshafen

BASF SE | Gebäude H 306 / Ambulanz

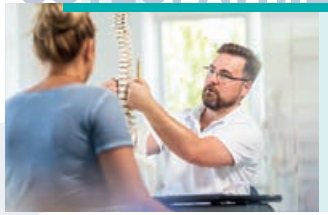
LuMit | Das Mitarbeiterzentrum für Work-Life-Management

Außenstelle BASF Agrarzentrum

PHYSIOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE

OSTEOPATHIE



AKTIV & FIT

BGF

SPEYER

Die Jungfernfahrt des neuen Achters – V8+ Masterpiece

Im Laufe des Jahres 2018 „reiften“ Gedanken und Gespräche zur Anschaffung eines neuen Achters. Wie es immer so ist, musste es letztlich ganz schnell gehen. Noch Anfang Dezember 2018 war der eventuell mögliche Bestelltermin völlig im Unklaren. Je näher Weihnachten – das ist ja bekanntlich Geschenkezeit – heranrückte, umso deutlicher zeichnete sich ein Bestelltermin noch für 2018 ab. Ralf Burkhardt und Rainer Bohn unter Einbindung der Fachexpertise einiger weiterer Masters legten dann die technischen Details fest, um der Bootswerft Empacher fristgerecht das nötige Baublatt übermitteln zu können. So schnell und hoppla-die-hopp vor Weihnachten alles über die Bühne musste, so lange zog sich der Auslieferungstermin hin. Zuerst musste die Hoffnung, zur Regatta in Heidelberg im Mai im neuen Achter starten zu können, begraben werden, selbst die Regatta Offenbach im Juli stellte sich noch als zu früh heraus. Vereinte Kräfte, E-Mail- und Telefondruck verhinderten die erneute Verschiebung der Auslieferung auf die Zeit nach den Betriebsferien. Anfang August kam dann die erlösende Mail aus Eberbach, der Achter ist fertiggestellt und kann abgeholt werden. Fix machten sich Rainer Bohn und Klaus Guth auf den Weg, um das „V8+ Masterpiece“ abzuholen. Natürlich ließ es sich Frank Becker nicht nehmen, den Achter mit der notwendigen Sorgfalt erstmals aufzuriggern.
So konnte am Sonntag, dem 11. August 2019, die Jungfernfahrt erfolgen und diese sollte schon etwas Besonderes sein. So lautete denn auch die Einladung: „Treffpunkt 9:00 Uhr Reffenthal im RGS-Einteiler und weißem Trikot, Foto wird natürlich geschossen.“
Diese ging an Schlagmann Ralf Burkhardt, den Kümmerer, dass mit der Bestellung und der Auslieferung des neuen Achters alles wie am Schnürchen lief. Auch für Peter Gärtner, Rainer Bohn, Martin Gärtner, Frank Becker, Elke Müsel, Corinna Bachmann, Harald Schwager und Steuerfrau Marion Peltzer-Lehr waren die Worte aus der Einladung „wir werden eine kurze offizielle Runde drehen, dennoch wird es die erste – sicher emotionale – Wasserung eines neuen Achters der Rudergesellschaft Speyer 1883 e.V. sein“ nach den ersten Schlägen Realität geworden. Ein sehr bewegender Moment! Das „V8+ Masterpiece“ ist da und in Dienst gestellt.

Dr. Harald Schwager

10 Fragen an … Rainer Bohn

Seit wann in der RGS?
In den Verein bin ich mit acht Jahren (1974) eingetreten. Jedoch bin ich schon zwei Jahre zuvor als sogenanntes „Kielschwein“ bei meinen Eltern im geklinkten Wanderboot mit Schwimmweste mitgefahren. In den nächsten zwei Jahren erlernte ich das Rudern. Im Herbst 1976 fing ich mit dem Kinderrennrudern an und siegte in meinem ersten Rennen bei der Koblenzer Ruderregatta im Einer.

Sportliche Aktivitäten und Erfolge?
Da kam einiges zusammen. Mit meinem Zwillingsbruder Peter bin ich im Doppelzweier und im Doppelvierer regelmäßig bei Rheinlandpfalzmeisterschaften, Südwestdeutschen Meisterschaften und Bundesentscheiden gestartet und wir haben oft gewonnen. Höhepunkt beim Kinderrennrudern (1977-1980) war für mich der Bundesentscheid 1980: Im Doppelvierer mit Steuermann zusammen mit Frank Becker, Peter Bohn, Ralf Weigel und Steuermann Bernhard Weiske gelang es uns, bei allen Wettkämpfen zu siegen. In meiner Zeit als Juniorenrennruderer (1980-1984) kamen dann auch Starts im Ausland dazu.
Besonders erfolgreich waren die Jahre 1982-1984. In dieser Zeit konnte ich mich mit meinem Bruder im Doppelzweier 1982 über Bronze im Junior B bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften und Silber bei Jugend

trainiert für Olympia freuen. 1983 gewannen wir die Silbermedaille bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften. Das Highlight 1984 war der Sieg im Doppelvierer (4x-) im 16 Nationenvergleich auf dem Ossiacher See. Auch im Männerrudern B (1985-1988) setzten mein Bruder ich unsere Doppelzweier-Erfolge fort, bis hin zur Endlaufteilnahme bei den Deutschen Meisterschaften 1989. Von 1993-2015 war ich dann national und international im Mastersrudern aktiv. Damals konnte ich auch 2009 in Ulm den hundertsten Achtersieg der RGS mitfeiern.

Funktionen im Verein?

Seit sechs Jahren organisiere ich regelmäßig, meist zusammen mit Peter Gärtner und Karin Lischer, die Wochenenden auf dem Kiesbuckel. Außerdem bin ich seit 2012 der Regattafotograf der RGS. Auch als Hängerfahrer bin ich oft im Einsatz. Seit 2017 bin ich im Vorstandsteam zuständig für die Liegenschaften. Zu meinen Aufgaben gehört die Ausstattung und Pflege aller Gebäude (inkl. deren Reinigung), die Organisation des Gartenteams und der „Partyzone“, die Betreuung der Außenanlagen, das Einholen und der Vergleich von Angeboten, die Überwachung der extern und intern vergebenen Arbeiten (wie z.B. Heizung, Fensterelement, 3. Halle, Deckensanierung Umkleide etc.) sowie diverse handwerkliche Arbeiten.

Besondere Erlebnisse im Verein?

Ich genieße es, dass meine beiden Kinder zum Rudern / Rennrudern gefunden haben und dass meine Frau und ich die Kinder auf vielen Regatten begleiten können.

Was bindet an den Verein?

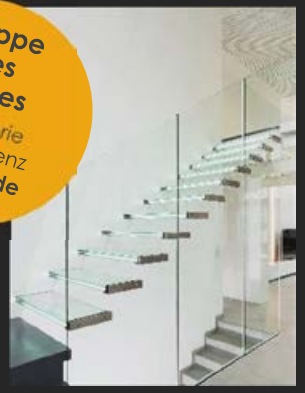
Zum einen ist es natürlich das Rudern in der Natur. Hier kann man sich innerhalb einer Trainingseinheit nach dem Arbeitstag entspannen. Zum anderen ist es die jahrzehntelange Freundschaft zu meinen Ruderkameraden. Dies führte zu der Entwicklung des

KURT STAHL
Holz- und Metallverarbeitung

info@kurt-stahl.de
www.kurt-stahl.de

- Maßgefertigte Treppen
- Balkon- und Terrassenkonstruktionen
- Brüstungs- und Balkongeländer
- Tore und Türen im Außenbereich
- Vordächer
- Carports
- Individuelle Sonderanfertigungen

Treppe des Jahres
Kategorie Transparenz
treppen.de 2018



AUESTR. 16 | 67346 SPEYER | FON 06232 - 640622 | FAX 06232 - 640623

Vorstandsteams. Zudem sind in den letzten Jahren viele neue, sehr nette Menschen dazu gestoßen, sodass mittlerweile eine bunte Mischung entstanden ist. Dies kann man sehen, wenn Arbeitseinsätze in beiden Bootshäusern sind und meist 50 oder mehr Leute zum Helfen erscheinen. Ich gebe aber die Hoffnung nicht auf, dass von unseren 370 Mitglieder sich noch mehr einbringen werden.

Was kann man verbessern?
Verbessern kann man immer Vieles. Das ist ein ständiger Prozess, der von der Mitwirkung Vieler abhängt. Aus diesem Grund hoffe ich, dass noch mehr Mitglieder sich trauen, neue Ideen einzubringen und zu organisieren.

Früher war alles …
… anders. Nichts ist so beständig wie der Wandel.

Blick in die Zukunft?
Ich hoffe, dass ich noch einige neue Regattastrecken im Inland und Ausland besuchen kann.

Lebensmotto?
Positiv dem Leben begegnen, denn das Leben ist wunderbar.

Persönliche Wünsche
Gesundheit für meine ganze Familie und mich in einer friedlichen Welt, in der wir alle glücklich leben können.

Rainer Bohn
Die Fragen stellte Angelika Schwager

2020 – ein rundes Jahr für viele Mitglieder

Wir freuen uns auf zahlreiche Anlässe zum Gratulieren!

Januar	
Evi Kretz	80 Jahre
Rüdiger Sandler	50 Jahre
Helga Stopka	85 Jahre
Helmut Kopf	81 Jahre
Februar	
Peter Kopf	60 Jahre
Helmut Müller	92 Jahre
Werner Griesbach	84 Jahre
Doris Große	81 Jahre
März	
Robert Huber	90 Jahre
Norbert Franz	80 Jahre
Alois Gmelch	86 Jahre
Horst Krekel	83 Jahre
April	
Friedrich Jung	80 Jahre
Michael Trefzer	50 Jahre
Andrea Barkow	50 Jahre
Susanne Burkhardt	50 Jahre
Peter Gdanietz	82 Jahre
Mai	
Monika Mang	70 Jahre
Natascha Verzieri-Hoffmann	50 Jahre
Dr. Harald Schwager	60 Jahre
Dr. Dieter Guhl	60 Jahre
Juni	
Ursula Goost-Erren	50 Jahre
Corinna Bachmann	50 Jahre
Margarete Boiselle	98 Jahre
Steffi Haase-Goos	70 Jahre
Hartmut Schädler	80 Jahre
Juli	
Thomas Dresel	60 Jahre
Claus-Dieter Heller	70 Jahre
Jochen Brill	50 Jahre
Renate Bohn	93 Jahre
Dr. Franziska Küenzlen	50 Jahre
Edith Gronau	80 Jahre
Wolfgang Noe	82 Jahre
Ursula Rauschelbach	83 Jahre
August	
Jürgen Große	85 Jahre
Horst Neubauer	82 Jahre
Herbert Peters	86 Jahre
Winhard Schott	86 Jahre
September	
Dieter Daut	82 Jahre
Klaus Gronau	81 Jahre
Oktober	
Andre Schäfer	50 Jahre
November	
Christa Krekel	80 Jahre
Ilse Daut	83 Jahre
Helmut Hofmann	83 Jahre
Hannelore Neubauer	81 Jahre
Dr. Dieter Rauschelbach	85 Jahre
Gertrud Wiemer	87 Jahre
Dezember	
Gustel Seelinger	92 Jahre
Dorothea Schuff	81 Jahre

Nachruf

Am 1. Juli 2019 ist unser Mitglied

Herr Fritz Steinhäuser

im Alter von 91 Jahren verstorben. Den meisten unserer Mitglieder dürfte der Verstorbene zunächst unbekannt sein, obwohl er ohne Unterbrechung 75 Jahre Mitglied in der Rudergesellschaft gewesen ist. Dies dürfte wohl die bisher längste Mitgliedschaft seit Bestehen der Rudergesellschaft gewesen sein.

Fritz Steinhäuser ist 1944, damals sechzehnjährig, als „aktiver Ruderer“ in unseren Verein eingetreten. Ob er in den frühen Jahren seiner Mitgliedschaft tatsächlich gerudert hat, kann mangels Zeitzeugen nicht bestätigt werden. Dies ist auch eher unwahrscheinlich, denn 1944 herrschte Krieg, der erst mit der deutschen Kapitulation am 8. Mai 1945 sein Ende fand. Danach wurde unsere Region von der französischen Besatzungsmacht beherrscht und unser Bootshaus wurde als französisches Offiziers-Kasino bis Ende März 1949 beschlagnahmt. Rudern auf dem Rhein war damals grundsätzlich verboten, Ausnahmegenehmigungen wurden in der Regel versagt. Der Rhein fungierte schließlich als Grenze, denn das Badische war von den Amerikanern besetzt. Das Vereinsleben beschränkte sich auf Mitgliedertreffen in der damals noch vorhandenen Holzbaracke.

Fritz Steinhäuser hat seine Ausbildung als Metzger und später die Meisterprüfung dieses Handwerks absolviert. Spätestens jetzt dürften sich die älteren Mitglieder an den renommierten Namen der seinerzeit geschätzten Metzgerei in der Maximilianstraße 48 erinnern. In der Nachkriegszeit, den sogenannten Wirtschaftswunderjahren, fand auch die RGS zu einem vielfältigen Vereinsleben zurück. Fritz Steinhäuser war ein geselliges Mitglied und nahm gerne an den vielfältigen Veranstaltungen im Bootshaus teil. Sein Sohn Heinrich erinnert sich an eine gemeinsame Teilnahme an einer der legendären Fastnachts-Veranstaltungen im Bootshaus, die beide mit großer Begeisterung genossen haben. Der Enkel Julius schließlich hat einige Jahre als Jugendlicher bei uns gerudert.

Wir nehmen Abschied von unserem Mitglied, das über Jahrzehnte der Rudergesellschaft treu geblieben ist und den Rudersport unterstützt und gefördert hat. Dafür sind wir ihm über seinen Tod hinaus dankbar. Wir nehmen Anteil an der Trauer der Familie und wünschen Trost. Wir wollen Fritz Steinhäuser in stets ehrender Erinnerung behalten.

Klaus Oeder

Einsatz unserer Kirchboote in den letzten drei Jahren

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,
mit diesem Artikel ziehen wir eine erste Bilanz zum Einsatz unserer Kirchboote.
Insgesamt kamen unsere Boote über 100-mal zum Einsatz; nicht dazu gezählt sind die Einsätze für die Trainingsläufe zur alljährlichen Kirchbootregatta und die jeweiligen Rennen. Besonders erwähnenswert waren 40 Einsätze für „Mehrfachnutzer"; die von Martina Schott akquirierte Firma Jünger+Gräter buchte in dem Zeitraum 21-mal das Kirchboot im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements. Beate Wettling betreute zwölf Termine mit den Stadtwerken Speyer und das St. Marienkrankenhaus absolvierte im Jahr 2017 sieben zusätzliche Trainingsläufe für die Kirchbootregatta. Eine lohnenswerte Investition – schließlich erkämpfte dieses Team heuer den Gesamtsieg vor einigen höher eingeschätzten Konkurrenten.
20 Einsätze fanden unter „Regie" der RG Speyer statt, darunter die langsam zur Tradition gewordenen Saisoneröffnungsfahrten in den Lampertheimer Altrhein sowie die von Reinhold Eppel organisierten Karfreitags- und Saisonabschlussfahrten gemeinsam mit der RG Heidelberg. Es gab vier Wanderfahrten (Klaus Disqué, Dieter Daut und Günter Schuff) und mehrere vereinsinterne Vollmondruder-Events. Auch für einen Kinder-Schnupperkurs setzte Julia Hoffmann ein Kirchboot ein. Höhepunkt im Jahr 2019 war unbestritten die Teilnahme unserer beiden Kirchboote beim 36 Kilometerrennen auf dem Bodensee.
Für die Vereinskasse lukrativ sind nicht nur die oben schon erwähnten Ruderworkshops, sondern auch die von RGS-Steuerleuten betreuten Ausleihungen an Firmen. Hier konnten in den letzten drei Jahren 28 Veranstaltungen durchgeführt werden. Das Evonik-Event, mehrere Einsätze von Martina Schott und eine Bausparkasse SchwäbischHall-Tagung (inkl. Kirchbootfahrt) unter der Regie von Peter Steinbacher sind hier besonders zu erwähnen.
Für die Nachwuchswerbung interessant war ein „Wandertag auf dem Wasser" mit 23 Schülerinnen und Schülern einer 8. Klasse vom Gymnasium am Kaiserdom. Assistiert von Tim Streib brachte die RGS zwei Kirchboote aufs Wasser, zwei Teams lieferten sich ein spannendes 500-Meter-Duell und zum Abschluss war Baden angesagt. Besonders schön war unser erstes Inklusionsprojekt mit Kindern aus der Pestalozzi-Förderschule, die 2018 für den Schülercup bei der Kirchbootregatta trainierten.
Schließlich gab es für unsere Kirchboote noch die Ausleihungen an andere Rudervereine – insgesamt 14 in den letzten drei Jahren. Aus Koblenz, Bonn, Geisenheim, Frankfurt, Worms, Minden, Wiesbaden, Offenbach, Münden und Rüsselsheim. Die weiteste Anreise hatte Iku-turson Akat (eine 20 Damen starke Gruppe aus Finnland), die 2018 in zwei Kirchbooten das Speyerer Altrheinrevier erkundete.

Insgesamt erwirtschaften die beiden Speyerer Kirchboote im Schnitt rund 11.000 € pro Jahr (die Startgelder der Kirchbootregatta eingerechnet). Dieses Geld wenden wir zur laufenden Pflege und Instandsetzung der Kirchboote auf und für Bootsanschaffungen in allen Leistungsklassen. Unser Kirchboot-Konzept geht auf, Ruderspaß für alle Vereinskamerad*innen und Gelderwerb zum Wohle aller. Vielleicht möchtet Ihr auch mit Kolleg*innen rudern. Fragt in Euren Firmen nach, wir erstellen gerne passende Angebote für Ausflüge, Gesundheitsvorsorge, Events und Teamentwicklungstrainings.
Mit herzlichem Gruß

Dr. Norbert Herbel

RowerTEC

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,
unser aktuelles, durch die BASF gefördertes Jugendprojekt RowerTEC macht weiter Fortschritte.
Zum Abrudern am 26.10.2019 war wieder eine Delegation aus Neustadt zu Besuch und brachte einen Prototypen für die Einstiegs-Ausstiegshilfe mit. Frank Becker gefiel die vorgestellte Idee. Joshua, der zuständige Jungforscher aus Neustadt, und Frank besprachen direkt auf der Pritsche wichtige Details, die Joshua helfen werden, sein Projekt zum Wohle unserer Vereinskamerad*innen zu optimieren.
Die von Valentin vorgestellte Kenterwarnung wurde ebenfalls intensiv diskutiert. Simon, Leo, Johannes und Tim gaben praktische Tipps zum Ablauf eines Rudertrainings, die Valentin noch genauer auf eine Lösung hinarbeiten lassen. Zur Erinnerung: An manchen Tagen sind siebzig Kinder und Jugendliche beim Training auf dem Wasser und können unmöglich alle zugleich durch die beiden Trainerboote im Auge behalten werden. Valentin arbeitet an einer einfachen Kenterwarnung, die per Signal den Trainern den Standort gekenterter Boote sofort mitteilt, damit sie sich schnell und gezielt um diese kümmern können.
Die in Entwicklung befindliche Kollisionswarnung macht ebenfalls Fortschritte und wir dürfen uns schon auf ersten Testfahrten im Frühjahr freuen. Nach dem Unfall von Marion hat sich wieder gezeigt, von welch praktischer Bedeutung eine Lösung in diesem Bereich für uns ist. Außerdem luden unsere Neustädter Projektpartner unsere Mädels zu einem außergewöhnlichen Workshop ein. Es ging darum, eigene Lieder zu programmieren. Dabei kamen der Mini-Platinen-Computer Rasberry Pi und die Software Sonic Pi zum Einsatz. Das Redaktionsteam ist gespannt, was die Mädels von dem Workshop zu berichten haben.
Vielleicht wird wahr, was Tinus, Betreuer des Projektes Einstiegs-Ausstiegshilfe, beim Abrudern prophezeite: „2020 sitzen Neustädter in Ruderbooten und Ruderer kommen nach Neustadt, um zu forschen.“
In diesem Sinne allen Beteiligten weiterhin viel Erfolg bei diesem kreativen und schönen Projekt!

Dr. Martina Schott

Schenke uns eine Stunde – Engagement für die Kinder und Jugendlichen der RGS in 2020

Deutscher Ruderjugend-Tag (Speyer, 18.10.-20.10.2020)

Das Engagement von Andrea, Julia, Johannes, Martin, Moritz, Sandra, Tim Lauer und Tim Streib, Leon und Tim Rothschink im Hinblick auf unsere Kinder- und Jugendabteilung trägt weiter Früchte. Nicht nur das stete Wachstum und die zunehmend besser werdenden sportlichen Erfolge sind bemerkenswert. Auch das Engagement der Jugendlichen für und im Verein ist großartig. Das bleibt im Verband nicht unbemerkt und deshalb haben wir 2020 die große Ehre, Gastgeber des „Deutschen Ruderjugend-Tag“ zu sein. Unter der Leitung unseres Vorsitzenden Ingo Janz und in Kooperation mit der Stadt Speyer findet dieses Event vom 18.10.-20.10. bei uns statt. Bitte merkt Euch diesen Termin vor, wir brauchen helfende Hände. Keine Sorge, Ihr müsst nicht Tim heißen, um mitzumachen, wir arbeiten mit Menschen jeden Namens.

Schüler*innen Kirchbootregatta

Unsere Kirchbootregatta ist ein großer Erfolg, nicht nur bei den Erwachsenen sondern auch bei den Jugendlichen. In den letzten Jahren war das Interesse so groß, dass es schwierig wurde, die Schüler*innen im Rahmen der traditionellen Kirchbootregatta starten zu lassen. Zu viele Teilnehmer*innen und zu wenig Zeit vertragen sich nicht miteinander. Deshalb starteten 2019 keine Schüler*innen. 2021 wollen wir stattdessen eine eigenständige Schüler*innen-Kirchboot-Regatta auf die Beine stellen. Das Konzept ist noch zu entwickeln – rudern nur Schüler*innen? Rudern auch Eltern- und Lehrermannschaften? Wir suchen kreative Köpfe, die Lust haben, dieses Event zu planen und umzusetzen.

Betreuer*innen gesucht!

Wir benötigen Betreuer*innen im Jugendbereich. Der erste Anlauf vor zwei Jahren war schon erfolgreich, reicht aber leider noch nicht. Moritz, Julia, Andrea, Sandra, Tim Streib und Johannes haben Kurse besucht und Lizenzen erworben, um Kinder und Jugendliche zu betreuen. Leon und Tim R. haben den Mobo-Schein erworben und unterstützen neben dem Anfängertraining auch die Ruder-AG des Niki.

Wir brauchen zusätzlich Euch! Folgende Jobs sind in diesem Bereich noch zu vergeben:

Betreuer*in zu festen Trainingszeiten. Die bestehende Gruppe hat sich inzwischen gut eingeschwungen, an dieser Stelle unser Dank an das Team!. Es fehlen nur noch 2-3 Leute, die verbindlich Trainingstermine übernehmen. Der Job ist leicht. Im Winter muss man nur anwesend sein und atmen. Für den Fall, dass etwas passiert und sich der Haupttrainer kümmern muss, sollen die übrigen Kinder nicht allein bleiben. Wäre das was für dich?

Im Sommer kommt der Pritschendienst hinzu. Hier geht es darum, die Kids möglichst flott aufs Wasser zu bringen, ihnen den fürsorglichen Umgang mit dem Bootsmaterial zu vermitteln und im Ernstfall beim Tragen der Boote mit anzufassen. In der Zwischenzeit legen die Trainer*innen schon mit den Motorbooten ab und betreuen die Kinder auf dem Wasser. Wenn alle versorgt sind, könntet Ihr sogar selbst eine kleine schnelle Runde im Boot drehen, bevor das Anlanden der Kinder beginnt.

Ausbildung von Kindern. Wer hat Lust, die Ausbildung der Jüngsten mit zu unterstützen? Hier begleitet Ihr die Kinder in den Booten, gebt ihnen in Absprache mit den Trainern wertvolle Tipps und führt sie systematisch an unseren Sport heran.

Richtig toll wäre es, wenn sich ein Team findet, dass die Kinder und Jugendlichen begleitet, die sich für das Rheinrudern und Wanderfahrten interessieren. Hier haben wir eine Vakanz im Trainer*innenbereich.

Regattabetreuung. Im Moment wird viel Zeit der Trainer*innen und Betreuer*innen gebunden, weil Leute fehlen, die zu den Regatten mitfahren. Worum geht es? Mut zusprechen und bei Bedarf trösten. Darauf achten, dass die richtigen Kids zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Anfeuern! Das Be- und Entladen der Fahrzeuge koordinieren. Durchzählen, damit alle wieder mit nach Hause kommen. Solche Sachen eben. Regattabetreuung ist die Chance auf Emotionen. Hier fließen Tränen der Freude und des Frusts. Hier lernt man Leute kennen. Hier erlebt Ihr Dramen und Heldengeschichten. Das bietet Euch weder Euer Garten noch Netflix. Schenkt den Kids eine Regattabetreuung pro Jahr. Ihr werdet Spaß haben!

Ihr wisst, unser Verein braucht die Kinder und Jugendlichen, damit es ihn auch in 50 Jahren noch gibt. Wenn wir jetzt nicht genug Jugendliche begeistern und an den Verein binden können, wer macht in 20 Jahren die Jobs, die wir im Moment machen, damit der Laden läuft? Vielleicht ist schon heute der zukünftige Vorstand im Verein und kümmert sich später um Eure Belange. Man weiß es nicht, aber man kann es sich vorstellen. Tut Euch Gutes, spendet ein bisschen Zeit und werdet Teil des dynamischsten Bereichs in der RGS.
Unser Verein braucht Euch! Bitte meldet Euch als Helfer*innen bei
juliahoffmann63@gmx.de

Herzlichst Dr. Martina Schott

Der BIOROWER – ein neues Gerät in unserer Trainingshalle

Seit einem halben Jahr steht neben einer Vielzahl von Ergometern ein „richtiges“ Rudergerät in unserer Trainingshalle. Der Biorower bietet die originale Ruderbewegung und damit die einzige Trainingsform, die ein Ganzkörper-Kraftausdauertraining bei gleichzeitig niedriger Gelenksbelastung ermöglicht.
Zu Beginn des Ruderschlags sind – wie im Boot auch – die Hände weit auseinander. Der Sitz ist vorne, der Oberkörper ist etwas vorgelehnt, der Rücken tendenziell gerade. Alles ist bereit, Kraft zu übertragen. Nun beginnen die Beine damit, Kraft auf das Stemmbrett zu übertragen. Die Hände ziehen nicht gerade zurück, sondern werden – exakt wie im Boot – in zwei gegenläufigen Halbkreisen gezogen. Das führt zu mehr Kraft und Mobilität in den Schultern. Der Endzug ist der letzte Teil der Durchzugsphase. Erst jetzt setzen die Arme aktiv ein und unterstützen den Oberkörper im Endzugschwung. Durch das Nach-außen-Ziehen der Arme (exakt wie im Boot), erreicht man eine hohe Schultermobilität.
Aber nicht nur für „Ruderprofis“ ist der Biorower interessant – der „blutige Anfänger“ kann hier die Ruderbewegung auf dem Land üben (sogar das Drehen der Skulls ist möglich) und dann die Rudertechnik direkt im Boot in gleicher Weise anwenden.
Die eingesetzte Elektronik des Biorower bietet auf dem Tablet die direkte Rudertechnikanalyse:
Neben den üblichen Daten (Zeit, Schlagzahl, Anzahl der Schläge, 500-m-Splitzeit und Distanz) sieht man – getrennt für Backbord und Steuerbord – den Auslagewinkel und die jeweilige Zugkraft. Je nach vorgewählter Einstellung kann man – für jeden Ruderschlag – den Zugkraftverlauf und den Auslagewinkel verfolgen.
Der BioRower bietet für alle Trainingsgruppen der RGS die Möglichkeit zur individuell betreuten und mit Hightech unterstützten Verfeinerung der Rudertechnik. Das Gerät kann von allen Interessenten jederzeit in seiner Funktion getestet werden; einfach draufsetzen, Stemmbrett richtig einstellen (wie im Ruderboot auch) und losrudern. Jeden Donnerstag (oder nach Terminvereinbarung) gibt es ab 19 Uhr ein Techniktraining mit Martin Gärtner, dabei wird dann auch die Biorower-Elektronik eingesetzt und ihr könnt eure Skullfähigkeiten genau analysieren. An Stelle des Biorower-Tablets könnt ihr auch euer eigenes (Android-)Handy verwenden; einfach die Biorower-Software runterladen und das Handy via Bluetooth mit dem Biorower koppeln.

Unter

www.biorower.com/de

kann man sich die Details dieses ultimativen Rudergeräts anschauen.

Dr. Norbert Herbel

Meine Hausbank

Reduzieren Sie Ihre Servicepauschale (Kontoführung) auf bis zu 0,00 Euro monatlich*

VOBA tv

Informieren Sie sich in unserem Erklärvideo über das neue Hausbankprogramm.

Das Erklärvideo finden Sie unter **www.vvrbank-krp.de/hausbank**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

BASIS SILBER GOLD PLATIN

Treue und gute Versorgung werden belohnt

Unser VR-HausbankProgramm fasst die wichtigsten Finanzprodukte für Sie zusammen. Mit jedem Produkt sind Sie nicht nur besser versorgt, sondern sammeln zudem Bausteine und verbessern dadurch Ihren persönlichen Hausbankstatus von **BASIS**, in **SILBER** und **GOLD** bis hin zu **PLATIN**.

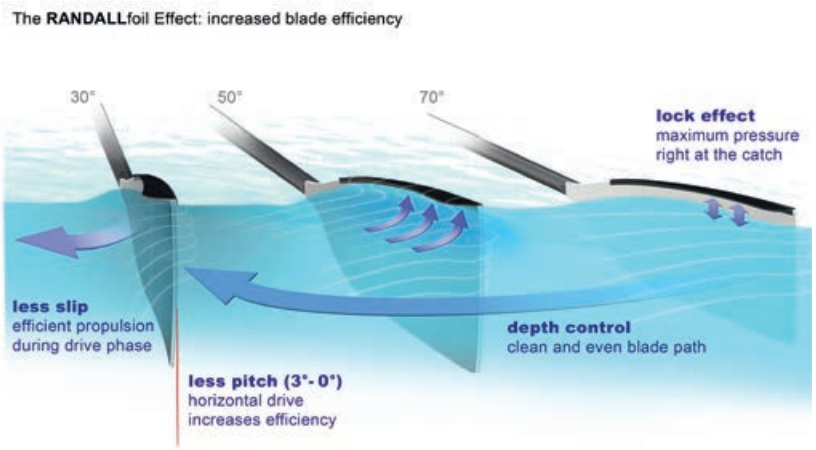
Mit jedem höheren Status bedanken wir uns durch zahlreiche Vorteile.

Zu Fragen stehen Ihnen Ihre Beraterin oder Ihr Berater gerne zur Verfügung.

Ausführliche Informationen unter www.vvrbank-krp.de/hausbank oder in der Broschüre „Meine Hausbank", die Sie in unseren Filialen erhalten. *Bsp. VR-Hausbankstatus PLATIN, Kontomodell Komfort.

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Technikinnovation zum Ausprobieren – Skulls mit „Randall Foils“



Unser Innovator Norbert Herbel hat eine technische Neuerung – Foils – aufgestöbert, die bei einigen internationalen Athleten schon zum Einsatz kommt. Der Italiener Martino Goretti ist mit diesen Foils in Linz vor kurzem Weltmeister im Leichtgewichtseiner geworden. Der in Ruderkreisen bekannte Wissenschaftler Valery Kleshnev hat in seinen Untersuchungen festgestellt, dass sich die Bootsgeschwindigkeit mit Randall Foils um bis zu 5% erhöht.
Norbert hat auf eigene Kosten zwei Paar Skulls mit den Foils ausgerüstet und lädt Euch ein, Eure eigenen Erfahrungen damit zu machen. Er empfiehlt, diesen Test im Doppelzweier PALATIA durchzuführen, da hier die Dollen auf die vom Hersteller empfohlenen 3°/5° umgerüstet sind (statt der bei uns üblichen 4°/4°); falls man die Skulls in einem anderen Boot verwenden möchte, ist ein Austausch der Buchsen leicht zu realisieren.
Foils sind Aufsatzkanten für das Ruderblatt. Sie führen dazu, dass das Blatt beim Einsetzen ins Wasser nicht zu tief eingetaucht wird. Damit wird einem von Ruderanfängern gerne gemachten Fehler entgegengewirkt. Das Blatt „ankert“ das Blatt früher im Wasser und es kommt zu einer direkteren Druckaufnahme. Das Resultat ist ein schnellerer Einsatz und eine höhere Bootsgeschwindigkeit.

Wer Interesse hat, darüber etwas mehr zu erfahren, der kann unter

https://hydrofoiloar.blogspot.com/

ausführliche Informationen dazu finden, ebenso gibt es nützliche Anwendungstipps unter

https://rowtrade.com/the-randall-rowing-foil-the-future-is-now.

Dr. Norbert Herbel

Anm. d. Red.: Geht bitte achtsam mit den Foils um, sie kosten pro Stück 50 Euro.

An alle Ruderblatt-Autor*innen und die, die es gerne werden wollen

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,
der schönste Moment für das Redaktionsteam des „Ruderblattes“ ist, wenn wir eine neue Ausgabe frisch gedruckt in den Händen halten. Dass wir uns regelmäßig darüber freuen können, liegt daran, dass Ihr uns Berichte und Fotos schickt – dafür ein herzliches Dankeschön, was wären wir ohne Euch!
Der unangenehmste Moment für das Redaktionsteam des „Ruderblattes“ ist, wenn wir uns dazu entscheiden müssen, einen bereits geschriebenen Artikel nicht aufzunehmen. Das kommt zum Glück nur sehr selten vor, aber noch lieber wäre es uns, wenn wir das gänzlich vermeiden könnten.
Wenn Ihr also gerne im „Ruderblatt“ von einem besonderen Regatta-Erlebnis oder von einer Wanderfahrt auf Euch bis dahin unbekannten Gewässern oder von einem traditionellen Event, den Ihr ganz neu bzw. zum ersten Mal erlebt habt, berichten wollt, fragt doch einfach unter *ruderblatt@rg-speyer.de* an, ob in der nächsten Ausgabe Platz dafür vorhanden ist. Wir bekommen auf diese Weise einen Überblick, wie viele Beiträge zu welchen Themen wir für das nächste „Ruderblatt“ potentiell zur Verfügung haben. Auf dieser Basis können wir Euch, noch bevor Ihr Euch die Mühe gemacht habt, einen Text zu verfassen, informieren, falls es zu einem Überangebot oder zur inhaltlichen Doppelung von Artikeln kommen sollte.

Besonders gelungene Fotos zu Euren Artikeln und für die „Impressionen“ könnt Ihr an *bilder@rg-speyer.de* schicken. Wichtig dabei ist, dass Ihr auf eine hohe Auflösung und eine gute Auswahl (maximal drei Fotos auf einmal) achtet. Arbeitet die Fotos bitte nicht in Eure Texte ein.
Wir freuen uns über alle Eure Text- und Bildangebote, die uns über die Email-Adressen erreichen, und hoffen, dass wir die Redaktionsarbeit auf diese Weise für Euch angenehmer und effizienter gestalten können.

Herzliche Grüße,
Das Redaktionsteam

Termine

Weihnachtsfußball: 24. Dezember 2019, 10 Uhr, bei jedem Wetter auf der Domwiese
Weihnachtsfrühschoppen: 26. Dezember 2019, 11 Uhr, im Clubzimmer des Stammhauses
Silvesterrudern / Neujahrsrudern: nach Absprache
Vereinsabend: Jeweils donnerstags ab 20 Uhr im Stammhaus.
Am 1. Donnerstag im Monat unter Beteiligung eines Mitglieds aus dem Vorstand.
Anrudern: 28. März 2020
Kirchbootregatta: 20. Juni 2020

Abrudern 2019 mit Bootstaufe „Hermann Fuchs“

Bei Kaiserwetter begrüßten am Samstag, den 26. Oktober, die RGS-Verantwortlichen die Gäste und Ruderwilligen zur offiziellen Verabschiedung der Saison 2019 im Reffenthal. Unser Erster Vorsitzender Ingo Janz schickte gleich zwölf Boote, darunter einen Frauen-Doppelachter und einen Jugend-Mix-Achter, mit dem traditionellen Fahnenschwenk auf die „letzte“ Ausfahrt.
Nach Rückkehr der Boote konnten im offiziellen Teil die Fortschritte in der Zusammenarbeit der RGS mit der „Jugend forscht“-Gruppe RowerTec aufgezeigt werden. Der erste Prototyp einer Aussteighilfe für ältere bzw. beeinträchtigte Ruderer/-innen wurde vorgeführt.
Ingo Janz ging in seiner Ansprache unter anderem auf die Jugendarbeit sowie die große Jugendgruppe ein und freute sich, dass auch dieses Jahr bereits wieder mehr als 200 Mitglieder im Boot aktiv waren (Stand 23.11.: 212 RGS-Mitglieder mit mindestens 1 Ausfahrt).
Das absolute Highlight des offiziellen Teils des Abruderns war jedoch die Taufe des neuen Kinder-Doppelvierers „Herrmann Fuchs“. Die Möglichkeit, trotz stets zu knapper Mittel, dieses Boot in Dienst stellen zu können, gelang aufgrund der erfolgreichen Spendenaktion „Boote für die Jugend“ und eines Zuschusses des Landessportbundes. Ingo Janz freute sich, unser Ehrenmitglied Jutta Kopf als Taufpatin begrüßen zu dürfen. Wer wäre hierfür besser geeignet als sie, durfte sie doch

das Tun von Hermann Fuchs über Jahrzehnte begleiten.
Wer war Herrmann Fuchs und warum taufen wir einen Doppelvierer auf seinen Namen? Die langjährigen Mitglieder kannten ihn und wissen um die Verdienste unseres verstorbenen Ehrenmitglieds Hermann Fuchs. Die Taufpatin Jutta Kopf erinnerte in ihrer kurzen Ansprache daran, dass er, obwohl er selbst nie Rennruderer war, sich unermüdlich für die RGS, insbesondere bei der Ausbildung zum Rennrudern von Jungen und Mädchen, eingesetzt hat. Ich möchte ihn hier nun all denen, die ihn nicht mehr persönlich kennenlernen konnten, etwas ausführlicher vorstellen.
Hermann Fuchs war zuerst einmal erfolgreicher Jungen- und Mädchen-Trainer, dem

Hermann machte mit über 90 Jahren noch einen Salto vom Sprung-Brett

nahezu alle heutigen Masters-Ruderer ihre fundierte Rennruderausbildung verdanken. Auch für mich war er immer Motivator, Vorbild und Respektsperson. Es kostete mich viel Überwindung, bis, zu meiner Zeit als RGS-Vorsitzender, aus dem formalen „Herr Fuchs" der freundschaftlich verbundene „Hermann" wurde.

Hermann Fuchs (geb. 21.01.1920, gest. 31.03.2015), Mitglied seit 1953, war ein erfolgreicher Steuermann, jahrelang ein engagierter Kindertrainer, Vorstandsmitglied, Jugend-, Boots-, Haus- und Gerätewart, Schriftführer, Flaggenbeauftragter und vieles mehr. Jahrzehntelang stand er als Sportabzeichen-Prüfer in der ersten Reihe und war darüber hinaus mit zahlreichen Ämtern auf Landesebene im Sportbund Pfalz mit Aufgaben betraut. Doch er wollte beim Sportabzeichen nicht nur messen, stoppen und motivieren, sondern auch Vorbild sein. 2009 wurde ihm zum 35. Mal in Folge das Sportabzeichen verliehen und zum 90. Geburtstag ließ er sich im Hallenbad beim Salto vom Einmeterbrett fotografieren (s. Ruderblatt 1/2010). Eine Spezialität von Hermann Fuchs war der Standweitsprung, zudem konnte er beidbeinig vom Boden auf einen Tisch springen. Dieses Können, so erzählte er gerne mit Schmunzeln, sollte ihm den Führerschein (zurück) bringen. In weit fortgeschrittenem Alter musste er „zur Wache" und sollte dort rückwärtsgehen und auf einem Bein hüpfen. Natürlich hatten die Beamten vermutet, dass dieser kleine Mann dazu nicht in der Lage sei. Doch das war Hermann „zu blöd" und er sprang beidbeinig auf den Schreibtisch des Beamten und konnte sich ein spontanes „Nachmachen!" nicht verkneifen. Ob so viel Chuzpe gab's Beifall und den Führerschein „zurück" (warum „zurück", ist eine eigene Geschichte). Ich vermute, auch „auf der Wache" wird von dieser Begegnung heute noch erzählt.

Ehrungen durch die Landesregierung Rheinland-Pfalz mit der Verleihung der Medaille für besondere Verdienste im Sport in Rheinland-Pfalz, die silberne und goldene Ehrennadel des Sportbundes Pfalz, höchste Auszeichnungen für Jugendbetreuung durch den Deutschen Ruderverband, die Sportmedaille der Stadt Speyer sowie unzählige Ehrungen durch seine RGS würdigen die Lebensleistung von Hermann Fuchs. Die Ernennung zum RGS-Ehrenmitglied erfolgte 1984.

Dem Ruderblatt 1995 ist zu entnehmen, dass Hermann Fuchs anlässlich der Mitgliederversammlung 1995 sichtlich um Fassung rang, als ihm der damalige Ehrenvorsitzende „Hagu" Schug die Ehrennadel in Gold des Landesruderverbandes Rheinland-Pfalz überreichte. Bis dahin war „Hagu" der einzige Träger dieser bedeutenden Auszeichnung. Doch die „schönste und von ehrlichstem Dank erfüllte Ehrung", so erzählte Hermann Fuchs immer wieder, war die Verleihung der Silbernen Rennruderernadel bei der Siegermatinee für die Saison 1997 im Alter von 77 Jahren. Wie war es dazu gekommen? Anlässlich seines 75. Geburtstages hatten wir unserem Hermann einen „Steuermannssitz" in einem Rennen mit seinen ehemaligen Schützlingen aus den 70er Jahren geschenkt. Zum ersten Einsatz bei der Mühlheimer Regatta 1995 reiste dann die gesamte Familie Fuchs an, um das Rennen zu verfolgen und zu beklatschen. Nach vier Siegen 1995 und einem Gesamtkonto von 22 Erfolgen reifte die fixe Idee „unseren Hermann bringen wir zur Silbernen". 1996 gelang das mit zwei Erfolgen noch nicht.

Dennoch freute sich Hermann über den Mühlheimer Regattabericht 1996: *„Krönender Abschluss sollte der Kampf um den Wanderpreis „Städteachter" für Vereinsmannschaften werden. Vom Start weg schob die Mannschaft um Schlagmann Peter Gärtner ihre Bugspitze in Führung. Bei Streckenhälfte hatten Peter Gärtner, Peter Kopf, Peter Bohn, Rainer Bohn, Peter Josy, Peter Faber, Nils Seibert, Harald Schwager und Steuermann Hermann Fuchs fast eine Achterlänge Vorsprung erkämpft. Im Ziel blieb die Uhr bei starkem Gegenwind und hohen Wellen bei 1:30,05 Minuten stehen. Die Mannschaft des Regattaveranstalters Mühlheimer RV kam als Zweite in 1:35,56 Minuten ins Ziel. Stolz nahm der 76jährige „Steuermann-Oldie"*

Hermann Fuchs den Wanderpokal und seine insgesamt 23. Raddaddel entgegen.“ Mit drei Erfolgen 1997 hatte Hermann Fuchs als wohl dienstältester Steuermann auf deutschen Regatten sein Siegkonto auf 27 geschraubt und sich für „Silber“ qualifiziert.
Irgendwann und irgendwie hatte auch das SWR-Fernsehen erfahren, dass bei der RGS ein sportlicher, rüstiger 90-jähriger aktiv ist. Was kaum einem auffiel, war, dass Hermann aufgrund von Kriegsverletzungen einen 80%igen Behinderungsgrad aufwies, sich aber dennoch immer wieder sportlich betätigte und bis ins hohe Alter mit dem Rennrad unterwegs war. Auch zur Fernseh-Reportage erschien er in seinem knallroten Trainingsanzug und versetzte dem Fernsehteam durchaus einen Schock. Nicht mit der Farbe des Trainingsanzuges, sondern weil er während der Dreharbeiten mit dem Rennrad in den Graben fuhr und stürzte. Das war ein Problem für das Fernsehteam, nicht jedoch für Hermann. „Aufstehen, sauber klopfen, weiterfahren“, so war immer seine Devise, die er auch uns immer wieder einbläute: „Du darfst verlieren, du darfst hinfallen, steh aber gefälligst wieder auf.“
Danke, Hermann, wir denken an Dich.

Dr. Harald Schwager

Ein Schätzchen kehrt heim …

… es fiel Frau Reichel-Meyer aus Bruchsal beim Auflösen des Haushalts ihrer verstorbenen Mutter in die Hände. Diese hatte sich bis zum Tod von Frau Emilie Simon, der ehemaligen Zimmerwirtin ihres Vaters während dessen Zeit als Medizinstudent in Heidelberg, freundschaftlich um sie gekümmert.
Über Frau Reichel-Meyer ist also von Frau Simon dieses einmalige Dokument früher Fastnachtskultur in der Rudergesellschaft – bis heute haben die früheren Faschingsbälle im Bootshaus in Speyer einen legendären Ruf – zu uns zurückgekommen.
Welcher Art ihre frühe Verbindung zur RGS war, ist leider nicht bekannt. Frau Simon hatte in Heidelberg in der Rahmengasse ein Wäschegeschäft mit „Feiner Brautwäsche“, zu der damaligen Zeit sicher für eine alleinstehende Dame etwas nicht Alltägliches. Obwohl sie nie in Speyer lebte, wurde sie doch hier begraben.

Seit vielen Jahren lebten die Reichel-Meyers übrigens an der Küste, freuen sich aber darauf, in ihrer Bruchsaler Heimat nun wieder den schönen Rhein und seine Altrheinarme zu erkunden und zu genießen.
Der pensionierte Mediziner und seine Frau, die Russisch und Englisch in Heidelberg studierte, wo sich beide kennenlernten, haben als Studenten bei der RG Heidelberg auch gerudert. Deshalb wurde während des angeregten Gesprächs am runden Tisch im Clubzimmer – unser Erster Vorsitzender Ingo Janz machte kräftig Werbung für unseren schönen Sport – für das kommende Frühjahr ein gemeinsames Rudern im Reffenthal vereinbart.

Angelika Schwager

„Rudern ist der Sieg des Teams über die Launen des Egos.“

(alte Weisheit)

RUDER-GESELLSCHAFT SPEYER.

Motto:

Schlank wie die Ficht' auf nordischer Höh'
Stark wie die Wogen der brandenden See,
Frisch wie des Bergquells sprudelnder Strahl,
Schneidig und scharf wie geschliffener Stahl,
Mit Armen von Eisen, Herzen von Gold,
So sind den Rudrern wir ewig hold.

Präcis 8 Uhr 11 Min.
Anfang.

R. G. S.

Einladung und Programm

zur

humoristisch-
karnevalistischen

Abend-Unterhaltung

mit darauffolgendem TANZ

am

27. Februar 1897

im Kaisersaale des Café Schwesinger

Anfang
präcis 8 Uhr 11 Min.

Nr. III. Unsere Devise.

Mel.: O alte Burschenherrlichkeit.

Dem heitern Prinzen Karneval
Just den Tribut zu zollen,
Sind heute wir erschienen all
Im „Kaisersaal" zu tollen,
Ob hoch die Freudenwog auch geh'
Auf unsrer Narrenwiese
[: Bleibt „Allen wohl und niemand weh"
Stets unsere Devise. :]

Dort von dem Rand des Podiums,
Wo Scherz man heut nur findet,
Hat ein fideler Rudrer uns
Heut sein Programm verkündet.
Er rief: so lang von dieser Höh'
Noch meine Rede fliesse,
[: Sei „Allen wohl und niemand weh"
Nur unsere Devise. :]

Wir kennen wahren Frohsinn nur
In „Röhrle's" neuen Hallen,
Von Hass und Neid find't keine Spur
Man bei den „Rudrern" allen,
Wir halten uns ob's toll auch geh'
An dies Programm präzise
[: Und Allen wohl und niemand weh"
Sei unsere Devise. :]

Und schreiten wir auf unsrer Bahn
Ganz unbeirret weiter,
Und sind wir, wie bisher, fortan
Mit Anstand froh und heiter,
Dann wird der junge Spross, juchhe!
Ganz sicher noch ein Riese,
[: Wenn „Allen wohl und niemand weh"
Bleibt unsere Devise. :]

Drum Freunde reichet Euch die Hand,
Damit es sich erneue
Der fröhlichen Gemeinschaft Band,
Das Band der Rudrer Treue.
Hebt Eure Gläser in die Höh',
Eh' dieses Liedchen schliesse,
[: Stosst an und rufet hoch, juchhe!
Hoch unsere Devise. :]

Nr. IV. Naturgeschichtliches Lied.

Mel.: Keinen Tropfen im Becher mehr.

Gehet kneipen der Filius,
Giebt dies oftmals wohl Aergernuss
Und zumalen dem Pater:
„Sei im Trinken recht mässiglich
Sonst hat morgen als Beute Dich
[: Felis communis, der Kater." :]

Doch der Filius mit munterm Sinn
Wandelt nach dem „Kaisersaal" hin,
Locus amüsemensis,
Jubel, Freude und Pläsier
Schaffen mir die Rudrer hier
[: Remigator carnevalensis. :]

Doch bleibt Anstand hier stets in Sicht,
Weil man hier verschenket nicht
Spiritus denaturatus.
Nur allmählich bei Wein und Witz
Fängt sich jeder einen Spitz.
[: Canis stipsicatus. :]

Steiget höher die Fröhlichkeit,
Oeffnet jedes Herz sich weit,
Freude herrscht im Chorus.
Und nach Hause mit schwankem Schritt
Bringt man sich einen Affen mit,
[: Simia Kneipicolorus. :]

Und am andern Tage dann
Wenn die tolle Lust verrann,
Bleibt uns die Erfahrung.
Drohend folget auf den Genuss
Harengus melancholicus
[: Rollmops und saurer Harung! :]

PROGRAMM.

1. **Festmarsch.**
2. **Närrische Begrüssung** . . . . . *v. Schufterle.*
3. **Unter schwarz-weiss-roter Flagge** . . . *v. Jsenmann.*
4. **Lebendes Bild.**
5. **Kappenlied** Nr. I Mel.: Wir winden dir . . . *v. patriotischen Schorsch.*
6. **Gastwirt Gottlieb Aergerlich,** Couplet . . . *v. Luddl.*
7. **Musikstück.**
8. **Tiroler und Berliner Duett** . . . . . *Schorsch und Aujust.*
9. **Musikstück.**
10. **Marmorgruppe.**
11. Allgem. Lied Nr. II: **Unsern Damen** Mel.: Strömt herbei *v. verliebten Schorsch.*
12. **Couplet Dienstmann Nr. 36** . . . . . *v. bekannten Aujust.*
13. **Musikstück.**
14. **Humoristisches Vexir-Duett:** „Auf den Händen laufen mer a" . . . . . *v. Kahrl u. Besalle.*
15. Allgem. Lied Nr. III: **Unsere Devise** . . . . *v. Krakehl-Schorsch.*
16. **Tante Clotilde,** Couplet . . . . . *v. zarten Baby.*
17. **Musikstück.**
18. **Prakt. Weihnachtsbescheerung der Familie Bachmeier.**
19. **Musikstück.**
20. **Der Amerikaner,** Couplet . . . . . *v. Schorsch.*
21. Allgem. Lied Nr. IV: **Naturgeschichtliches Lied** *v. rauhbeinigen Schorsch.*
    Mel.: Keinen Tropfen im Becher mehr.

Unbedingter Schluss der Komik.

LIEDERTEXTE.

Nr. I. Kappenlied.

Mel.: Wir winden Dir den Jungfernkranz.

Wir schwenken heut dis Schellenkapp
Mit närrischem Geläute!
Wir werfen Sorg' und Kummer ab
Und athmen Faschingsfreude.
Schöne bunte, närr'sche Schellenkapp, juchhe,
Schöne bunte, närr'sche Schellenkapp.

Wir waren ernst ein ganzes Jahr
Und wirkten unverdrossen,
Jetzt scheint die Faschingssonne klar,
Ihr Reich ist uns erschlossen,
Schöne bunte etc.

Die Damen und die Mädchen fein
Erscheinen all' im Saale.
Die Aeuglein klar, die Stirne rein
Und heiter allzumale.
Schöne bunte etc.

Im vollen Becher perlt der Wein
Vom „Röhrle" seinem Besten,
Nur Freude soll die Losung sein
Am schönen Rudrerfeste.
Schöne bunte etc.

Den närr'schen Reigen tanzen wir
Im bunten Fastnachtskleide;
Vergnügt ist alles heute hier,
Nichts trübe unsre Freude.
Schöne bunte etc.

Die Faschingszeit ist bald dahin,
Drum lass't uns sie benützen,
Stets froher Mut und leichter Sinn
Wird stets vor Thorheit schützen.
Schöne bunte, närr'sche Schellenkapp juchhe,
Schöne bunte, närr'sche Schellenkapp.

Nr. II. Unsern Damen.

Mel.: Peters Rheinlied.

Seid willkommen hier im Saale
Holde Damen lieb und wert,
Seid beim blinkenden Pokale,
Heute von uns hochgeehrt.
Unsre Feste zu verschönern
Wart Ihr jede Zeit bereit,
[: Drum sei Euch Ihr lieben Schönen,
Jetzo dieses Lied geweiht! :]

Fort sind Schmerzen, fort sind Plagen,
Drückt Ihr liebreich uns die Hand,
Der nur kann das Glück erjagen,
Der ein holdes Liebchen fand.
Es pulsiert auf eigne Weise
Unser Blut, sehn wir geschmückt
[: Euch Ihr Damen hier im Kreise,
Aug und Herz, es wird entrückt. :]

Trostlos öde wär das Leben,
Wären Damen nicht dabei,
Nur durch sie wird Reiz gegeben
Diesem ew'gen Einerlei.
Ja, wir sind auch Feu'r und Flammen
Seh'n wir den lebend'gen Kitt,
[: Der die Menschheit hält zusammen,
Ohne Mädcher geht et nit! :]

Heller Jubel, Faschingsfreude
Dringe heut in unsre Brust,
Und befreit von allem Leide
Leben ganz wir hier der Lust.
Bei dem ächten Saft der Reben,
Laut erschall' es rings im Chor:
[: Unsre Damen sollen leben,
Hoch der schöne Damenflor!!! :]

Frank und der starke Rhenane

An einem ganz normalen Wochentag im Oktober begegnet man mal einfach so einem zweifachen Olympiateilnehmer (1984 und 1988) und WM- Bronzemedaillengewinner (1983) im Reffenthal!
Georg „Schorsch“ Agrikola (Jg. 59) und unser erfolgreicher Mastersruderer Frank Durein (Jg. 58) trafen sich seit Langem mal wieder für eine lockere Trainingseinheit im Doppelzweier, 16 km haben die zwei Bootskameraden an diesem Tag abgespult. 2014 und 2015 saßen sie regelmäßig zusammen im Boot und waren in der Mastersklasse ziemlich erfolgreich. „Schorsch“ Agrikola, der als Chemielaborant bei der BASF arbeitet, zeigte sich begeistert von unseren sportlichen Möglichkeiten und vom neuen Bootshaus!

Mit seinem relativ kleinen Heimatverein Rhenania Germersheim verbindet die Rudergesellschaft Speyer eine lange sportliche Renngemeinschafts-Freundschaft. Die Rhenania hatte mit Georgs Schwester Christel Trauth bereits eine Olympionikin, sie war 1976 in Montreal im Einer im Endlauf. Ihr Mann Roland ist bis heute der Vorsitzende des Vereins. Durch den Wegfall des Trainingsrevieres im Industriehafen in Germersheim ist leider auch die Rennruderei zum Erliegen gekommen. Rudertalente, wie z.B. in jüngerer Zeit unseren Bufdi Tim Streib, schickt die Rhenania daher gerne zu uns nach Speyer.
„Das müssen wir wieder viel öfter machen!“, so das Fazit von Frank und Georg nach dem Training und beim obligatorischen „Blitzpils“.

Gesagt, getan: Am Sonntag nach unserer Siegesfeier kamen zu einer Ausfahrt im „Trutzpfaff“ neben Georg Agrikola auch Georg Scheid und Klaus Utecht ins Reffenthal. Letzterer war über lange Jahre der Erfolgstrainer in Germersheim, der zahlreiche Ruderer von dort zu nationalen Erfolgen führte und auch Christel Trauth zur Olympiade nach Montreal begleitete.

Angelika Schwager

Aha-Erlebnis im Berghäuser Altrhein 1973

Es war nicht der „Summer of 69“, nein – es war Juli `73, direkt nach den Deutschen Jugendmeisterschaften auf dem Essener Baldeneysee, als ich mit meiner Freundin und Bootskameradin Barbara Höhl (heute Schug) und meiner Familie beim Zelten den Berghäuser Altrhein am Strand und im Wasser genossen habe. Zwei sportliche Grazien, gewandet in die gleichen Bikinis – sogar in den RGS-Vereinsfarben rot und weiß – hingegossen an den Altrheinstrand in der schönen Pfälzer Sonne. Auf einmal hörten wir vertraute Geräusche, nämlich das Rollen von Rollsitzen und das Setzen beim Wasserfassen. Lässig aufgerichtet sahen wir, wie sich in einem breiten Klinkerkahn zwei Recken mit freiem Oberkörper im ungesteuerten Doppelzweier dem Ufer näherten. Offensichtlich hatten sie uns holde Weiblichkeit auch erspäht, denn sie legten direkt neben unseren Bastmatten (damals groß in Mode) an. Die ohnehin schon breite Rudererbrust noch durch die entsprechende Armhaltung (als wären da zwei Rasierklingen unter den Achseln) verstärkt, zogen sie das Boot an Land. Horst und Bernd von der Mannheimer RG Rheinau erklärten uns auf unsere Frage, ob das etwa ein Paddelboot sei, dass sie von Mannheim hochgerudert seien und dass die edle Ruderei im Gegensatz zum Paddeln sehr viel schwerer zu erlernen und auszuüben sei. Wir heuchelten Interesse und ließen uns das Boot und die Einzelteile ausführlich erklären. Zum Schluss meinten wir dann, dass das doch sicher nicht so kompliziert sei und wir dieses Rudern gerne mal ausprobieren würden. Im seichten Wasser stehend und pfadfinderisch hilfsbereit, stimmten die Beiden endlich zögernd zu.

Gemeinsam schoben wir also den Klinkerkahn wieder ins Wasser, stiegen ungeschickt ein, aber bereits beim Einstellen der Stemmbretter wurden die Beiden stutzig, ob wir wirklich blutige Anfängerinnen seien. Total von den Socken waren sie aber, als wir dann mit einem filmreifen Start (damals noch „dreiviertel/halb halb/dreiviertel/ganz“ ... die älteren Rennruderer erinnern sich sicher mit Schrecken an die komplizierte Abfolge der Schlaglänge) durch die Fluten des Berghäusers pflügten. Nach einer kleinen Rundfahrt legten wir neben den verblüfften Mannheimern an und klärten die Jungs auf – herzlich gelacht haben wir alle vier!

Als Dank für das gelungene Veräppeln wurden wir dann mit unserem damaligen Trainer Alfred Zimmermann zum Herbstfest der Rheinauer eingeladen, als aktuelle Deutsche Vizemeisterinnen begrüßt und tanzten und feierten bis zum frühen Morgen. Schön war's!

Angelika Schwager (damals Bandel)

Eine tierische Begegnung

Da im Juli einige Trainingstage sehr heiß waren, hatten wir, Marion Peltzer-Lehr und ich, unser Rudern auf den frühen Morgen verlegt. Eine gute Entscheidung, denn um 6:30 Uhr war außer uns so gut wie niemand auf dem Wasser und die Temperaturen waren tatsächlich noch erträglich. Marion saß im Bug und musste deshalb auch nicht andauernd nach irgendwelchen Motorbooten oder Anglern Ausschau halten.

Da waren eigentlich nur die vielen, vielen Gänse und Enten. Macht ja nichts, die weichen uns ja aus: Skullkraft vor Flügelkraft ... oder so ähnlich ??!! Egal, klappt eigentlich fast immer. Als wir auf Höhe der Liebesinsel ruderten, hatte Marion im Augenwinkel auch schon wieder einige schwimmende

Hindernisse entdeckt und hielt tapfer darauf zu. Normalerweise hört man dann ein leicht aufgeregtes Zischen und die lästigen Biester verschwinden. Diesmal jedoch hörte es sich aber anders an ...
Wir stoppten sofort ob dieses ungewohnten Geräuschs und wollten kaum unseren Augen trauen: Es waren keine Gänse oder Enten, sondern eine ganze Rotte Wildschweine! Wir sahen ungefähr 15 Tiere, die an dieser recht breiten Stelle auf der 500m-Strecke aus Richtung Natostraße in Richtung Liebesinsel unterwegs waren. Wir schauten ihnen noch ein paar Minuten zu und bewunderten ihre Schwimmkunst, bevor wir unser Training fortsetzten.
Selbst nach 50 Jahren im Ruderboot gibt es immer wieder tolle Dinge, die man das erste Mal erlebt. Das sind halt einfach Sachen, die im Sportstudio nicht passieren.

Beate Wettling

Rheinrudern gegen Krebs

Ein wagemutiger Plan – allein im Ruderboot von Bregenz bis Hoek van Holland! 1.100 Kilometer in 17 Tagen … das sind rund 65 Kilometer pro Tag. Marco Mattes vom Mainzer Ruderverein von 1878 hat sich dieses Programm vorgenommen und zugunsten der Stiftung „Leben mit Krebs“ eine Sponsorenaktion initiiert; pro gerudertem Kilometer sollten 10 € in das karitative Projekt fließen. Gestartet ist Marco am 23. Mai 2019 und nach der Hälfte der Strecke erreichte er mit seinem Coastal-Einer seinen Heimat-Ruderverein. Dort wurde am 1. Juni das „Bergfest“ gefeiert – das heißt, 550 km waren zurückgelegt und von nun an ging's nur noch „bergab“. Die Ruderetappe zum Bergfest startete in Mannheim, und von Gernsheim bis nach Mainz begleiteten ihn mehrere Ruderboote. Natürlich dabei „Konrad II.“ und „Charlie“, unsere beiden Speyerer Kirchboote – besetzt mit lokaler Prominenz des öffentlichen Lebens, Projektsponsoren und Ruder*innen aus Mainz. Marco war begeistert über den Empfang, und am nächsten Tag fiel es ihm schwer, zur zweiten Streckenhälfte wieder ins Boot zu steigen. Am 10. Juni hatte er es schließlich geschafft, ist wohlbehalten in Holland eingetroffen und hat – das Beste daran – sage und schreibe 20.000 € mit seinem Projekt erlöst! Und im SWR-Video könnt ihr (bei Minute 1) anschauen, wie unsere Kirchboote ihn ein Stück des Ruderweges begleiten

https://www.youtube.com/watch?v=IvdprOjmZO8.

Dr. Norbert Herbel

Mein nächstes erstes Mal: Statt Wandern … Rudern!

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,
Wanderfahrten haben einen festen Platz in unserem Vereinsgeschehen. Was scheinbar mehr und mehr hinzukommt, ist der Besuch bei anderen Rudervereinen, um in deren Revieren die Ferien zu verbringen. Dieses Jahr verbrachten mein Mann Gerd und ich die ersten Juniwochen am Millstätter See in Kärnten. Unsere ursprüngliche Idee war es, in den Nockbergen zu wandern, aber daraus wurde nichts. Kaum saßen wir auf der Terrasse unseres Feriendomizils, blickten wir auf das türkisblaue Wasser des Millstätter Sees zu unseren Füßen. Mit bloßem Auge gut zu erkennen war eine Trainingsmannschaft in einem Doppelvierer, einem Einer und einem Doppelzweier.
Dank Internet wussten wir zwei Minuten später, dass wir uns an die Ruderkameraden vom Ruderverein Wiking Spittal zu wenden hatten, um zu erfahren, wie wir mit von der Partie sein könnten. Die eigentliche Kontaktaufnahme nahm ein wenig Zeit in Anspruch, weil wir nur den Anrufbeantworter erreichen konnten. Um diese Zeit zu verkürzen, sind wir gewandert. Sehr schönes Revier. Panoramablick ohne angsteinflößende Kletterpartien – also zu langweilig für unsere Ruderkameraden Christine und Falk Bodenstein, die es ja spektakulärer lieben.
Nach zwei Tagen hatten wir aber den richtigen Mann am Apparat und eine konkrete Verabredung am Bootshaus, wo uns gegen eine Spende in die Jugendkasse die Erlaubnis eingeräumt wurde, einen hübschen Doppelzweier aus der Wintec-Klasse für den Rest des Urlaubs zu nutzen.
Das traditionsreiche Bootshaus des Wiking Spittal liegt auf einem kleinen Grundstück in Seeboden, umrahmt von teuren Wohnanlagen und Sporthotels. Die Ausfahrt auf den See ist ein wenig abenteuerlich, weil sich dort immer Schülerinnen und Schüler eines Sporthotels tummeln, die sich mit Segelbooten, StandUp-Paddels, Surfbrettern und Ruderbooten vertraut machen. Wenn man diese und die dahinter vor sich hin dümpelnden Angler umschifft hat, liegen ungestörte 12 km Ruderstrecke vor einem, bevor man an die Wende denken muss. Es gibt praktisch keinen Bootsverkehr auf dem See, man fährt an bewohnten und unbewohnten Uferabschnitten vorbei, immer gerahmt von den wunderschönen Bergen. Herrlich!
Aus unserem geplanten Wanderurlaub wurde ein Ruderurlaub, wir waren praktisch an jedem Tag auf dem Wasser ... Und wenn wir nicht im Boot saßen, haben wir uns einen Ausflug auf eine Alm gegönnt, um entspannt bei Bier und Kaiserschmarrn auf den See zu schauen. Perfekter Ruderurlaub in den Kärntner Bergen, sehr zu empfehlen. Noch ein kleiner Tipp: Auf dem Millstätter See rudert man am besten morgens. Ab 16 Uhr machen einem die Fallwinde das Leben so schwer, dass man besser an Land bleibt.
So viel für dieses Mal. Lasst uns lesen, wo Ihr Eure Urlaube rudernd verbringt!

Herzlichst Dr. Martina Schott

STRÖER
Brandenburg.
SPORT
BÖHMER

JAKO

Als führendes Spezialchemie-Unternehmen kennen wir uns mit Verbindungen aus. Bei Molekülen, aber auch bei Daten.

Blockchain, Internet der Dinge, Quanten-Computing – wir machen aus Buzzwords Business. Gemeinsam mit starken Technologie-Partnern entwickeln wir digitale Kundenservices mit hoher Nutzerfreundlichkeit: von der kognitiven Such- und Analysefunktion für neue und bessere Produkte bis zu leistungsstarken E-Commerce-Lösungen. Diese Pionierarbeit verschafft uns eine Vorreiterrolle bei der Digitalisierung der Chemiebranche.

www.evonik.de

EVONIK
KRAFT FÜR NEUES