Mitteilungen der Rudergesellschaft Speyer

Ruderblatt

Ruderblatt 2021/2022 | Winterheft

Inhalt

Vorstandsteam
Vorwort des Ersten Vorsitzenden 3
Unser Verein stellt sich vor: Der rasende Achter 4
Bericht der Sportvorständin 4
Ein herzliches Dankeschön! 6
Deutscher Rudertag in Schweinfurt 7
Trainerteam – Julia Hoffmann 8

Leistungssport
Gold und Bronze bei den Offenen Deutschen Mastersmeisterschaften 10
2021 – Ein durchaus erfreuliches Achterjahr 10
Trainingslager am Ortasee in Italien 12
Rennruderernadeln 2021 14
Telegramm der „Corona"-Herbstsaison 2021 16

AmateurChamps – Regatten
Der Trainer der AmateurChamps: Interview mit Lars Seibert 18
Fahrt Ihr Limburg? 19
Kurz & lang: Ich suche eine Frau oder zwei Männer – Bocksbeutelregatta Würzburg 20
3823 Gesamterfolge für die RGS 22
Aufgestöbert im Internet 23

Freizeitsport & Wanderfahrten
Mit dem Kirchboot auf dem Rhein 24
Rudern auf der Charente und das Hotel fährt mit 25
Auf dem Rhein nach Germersheim 28
DRV Wanderfahrt 15/2021: Im Kirchboot von Saarbrücken nach Saverne (12.-17. Sept. 2021) 29
Unglaublich: 124.699 Mannschaftskilometer gerudert . 30
Wenn ich ein Rollsitzrädchen wär … 32

Aus dem Vereinsleben
RGS-Vereinsregatta 2021 33
Die „Erstwasserung" der beiden neuen Empacher-Vierer 37
Saubere Sache – Putztag im Reffenthal 38
10 Fragen an Hans-Jürgen Große 40
Endlich wieder Gäste in der RGS 41
Super Idee mit Überraschungseffekt 41
Unser Sohn in der RGS – ein Bericht aus der Eltern-Perspektive 41
Nachruf Alois Gmelch 42
Abschied für immer 43

Sonstiges
Für einen guten Zweck Kronkorken sammeln 43
Du wirst gebraucht als Lebensretter – Ein Interview mit Bernd Fleddermann zur Stammzellenspende 44

Aus der Historie der RGS
Bootsnamen erklärt: Kannonenkugel 46
„Der Achter, das ist die Mannschaft an sich" 47
Dachbodenfund 51

Rudersport überregional
Der Ruderwald – eine Umweltinitiative der Rudernationalmannschaft 53
Befreundete Vereine: Der S.N.U.B. aus Brüssel 53

Impressionen 56

Titelbild: Rainer Bohn

Wir danken den Firmen Evonik Industries AG, Hilgard-Apotheke, Citroën-Höhl, Thomas Maier Media Design 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, www.m-design.de

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: Privat

Vorwort des Ersten Vorsitzenden

Liebe Mitglieder der Rudergesellschaft Speyer,
das zurückliegende Jahr war ein sehr wechselhaftes. Jede und jeder hat ihren und seinen Beitrag geleistet, damit wir unsere RGS am Laufen halten und weiterentwickeln konnten, mit dem obersten Ziel: Sicherer Rudersport für alle. Ich danke hierfür der Ruderfamilie!
Wie bereits in der Schnellinfo im Dezember im Vorstandsbrief zum Ausdruck gebracht, sind die Diskussionen zu Einschränkungen und Lockerungen im Ruderbetrieb nie leicht und wir hoffen hier das richtige Augenmaß zu finden, was die politischen Vorgaben und deren Organisierbarkeit in der RGS betrifft.
Der Trainingsbetrieb, Kurse, Regatten, Ausfahrten, offizielle Meisterschaften und auch unserer Vereinsregatta haben uns die Zuversicht gegeben, dass die Leidenschaft für unseren Sport größer ist als das, was uns einschränkt. Sowohl der Jugendrudertag in Speyer als auch der Deutsche Rudertag in Schweinfurt zeigten, dass unser Sport in einer starken und kritischen Struktur gelebt wird. Martina Schott wurde ins Präsidium des DRV gewählt, um die Verbandsentwicklung innerhalb des DRV zu forcieren. Glückwünsche zu dieser Aufgabe und wir freuen uns, dass ein Teil deiner Energie weiter die RGS antreibt. Ein Beispiel für Verbandsentwicklung im Rahmen eines gesellschaftlichen Themas ist das Projekt „Wir schauen hin – keine Chance für sexualisierte Gewalt“ des Landessportbunds Rheinland-Pfalz, das im kommenden Jahr bei uns in der RGS umgesetzt wird – für

mehr präventive Transparenz und Offenheit in diesem Themenkreis, aber auch um hierfür einen Gesprächsraum zu geben.
Herzlichen Dank, liebe Andrea Vogel, für deine Mitarbeit der vergangenen Jahre im Vorstandsteam. Ich freue mich, dass du weiter als Stützpunktleiterin und Aktivensprecherin der Damen in der Verantwortung bleibst. Norbert Herbel wird offiziell im Vorstandsteam etwas kürzertreten. Herzlichen Dank für dein konstruktives Denken und unkompliziertes Agieren. Dies ist zugleich ein Angebot an alle interessierten Mitglieder, kleine und größere Aufgaben in den Bereichen Fahrzeuge, Materialunterhaltung und in Kirchbootprojekten zu übernehmen.
Für die Ruderjugend der RGS wurden David Martirosyan als Jugendvertreter und Jane Elsner als Stellvertreterin gewählt. Sie werden im Team mit Sebastian Kohl, Nico Bohn, Merle Wittmann, Leon Gronbach, Tim Streib und Maximilian Brill die Arbeit der Ruderjugend gestalten. Vielen Dank für die Annahme der Aufgaben und gutes Gelingen!
Herzlichen Dank an euch alle für eure Lebensfreude, die Übernahme der vielen Routineaufgaben, und dass ihr eure Talente in die Rudergesellschaft einbringt und sie zu dem macht, was ihr euch wünscht: Zu einem Ort, an dem unsere Jugendlichen lernen können, wie Disziplin und Ehrgeiz Boote schneller machen, und der in Solidarität ein Leben lang Freude bereitet. Zu einem Ort, an dem wir gerne verweilen, da wir hier wunderschöne Ausblicke und manchmal auch wertvolle Einblicke in die Vorstellungen anderer bekommen. Zu einem Ort, an dem alles, was wir im besten Sinne einbringen, gesehen oder ungesehen, kommuniziert oder im Stillen, uns selbst und anderen einen positiven Ankerpunkt im Leben gibt.
Ich wünsche euch einen guten Start ins neue Ruderjahr und bestmögliche Gesundheit in jeder Form.

Ingo Janz
Erster Vorsitzender
der Rudergesellschaft Speyer

Unser Verein stellt sich vor: Der rasende Achter…

…ist nicht, wie man meinen könnte, ein besonders schneller und erfolgreicher Riemen- oder Skull-getriebener Achter, die es ja bekanntlich in unserem Verein auch gibt. Nein, unter dem „Rasenden Achter“ firmiert ein lockerer und wechselnder Zusammenschluss von RGS-Mitgliedern, die sich der Pflege des Rasens am Stammhaus im Alten Hafen und am neuen Bootshaus dankenswerter Weise jedes Jahr aufs Neue annehmen und so auch zu einem gepflegten Erscheinungsbild der RGS beitragen. Die Pflege beschränkt sich dabei lediglich auf das Mähen des Rasens. Ausgenommen sind natürlich Flächen, die bewusst als Blühstreifen für Bienen und andere Insekten angelegt wurden.
Pate des „Rasenden Achters“ ist Rainer Bohn. Gesteuert werden die „rasenden“ Einsätze über die Vegetationsperiode von Andreas Walter. Je nach Anzahl von freiwillig „Rasenden“ und Wetterbedingungen muss im Zeitraum von März bis Oktober einmal im Monat an beiden Bootshäusern gemäht werden. Der zeitliche Aufwand dafür ist übersichtlich: etwa eine halbe Stunde am Stammhaus im Alten Hafen und ca. eine Stunde am neuen Bootshaus reichen für einen gepflegten Schnitt aus. Ist der rasende Achter voll besetzt, bedeutet das für alle Teilnehmenden lediglich ein Einsatz im Jahr, kommen weniger Freiwillige zusammen, dann muss pro Person entsprechend öfter gemäht werden.
Wer Lust bekommen hat, für die kommende Saison einmal in den „rasenden Achter“ miteinzusteigen, kann sich einfach mit Andreas Walter in Verbindung setzen (mail.walter@freenet.de). Falls erforderlich, erfolgt die technische Einweisung (wo steht der Rasenmäher, wie funktioniert er, was muss und was darf nicht gemäht werden) durch Andreas und/oder Rainer.
Also: Der rasende Achter freut sich für die kommende Saison auf eine komplette Mannschaft, und vor allen Dingen ist es wahrscheinlich die einzige Gelegenheit weit und breit, fürs „Rasen“ Dank und Anerkennung zu bekommen!

Andreas Walter

Bericht der Sportvorständin

Was war los im und rund ums Boot im Sommer und Herbst? Bevor ich auf einige Themen eingehe, ein paar persönliche Anmerkungen.
Während ich dies schreibe, kommt bereits wieder Ablenkung durch gefühlt täglich sich ändernde Vorgaben zur Bekämpfung der Corona-Pandemie und das ständige Agieren und Reagieren, um unseren Sportbetrieb soweit wie möglich und gleichzeitig sicher aufrechtzuerhalten. Vor ein paar Tagen wurde die Nikolaus-Regatta in Mainz abgesagt. In meiner kleinen Tabelle der Änderungen unserer Sportbetriebsregelungen seit März 2020 sind wir bei Punkt 13 angekommen, und bis das Ruderblatt, das Ihr in Händen habt, in den Druck gegangen sein wird, kommen garantiert noch weitere dazu. Großes Lob an der Stelle an unsere Mitglieder, die fast immer klaglos unsere Maßnahmen mittragen und auch unterstützen. Da ich in Kombination mit familiären bzw. persönlichen Themen zzgl. Pandemie seit meinem Amtsantritt 2017 eigentlich fast nur im Krisenmodus agiere, kommt sicher die eine oder andere Info oder Reaktion etwas unausgewogen ‚rüber‘; nun sind auch Vorstände nur Menschen. In der Summe geht es mir zum Glück dennoch wie vielen von Euch: endlich im Boot, ist die Welt in Ordnung. Und das ist, was zählt.
Also jetzt – Impressionen aus dem Sportbetrieb im Sommer 2021.
Im Laufe des Frühsommers, genauer im Juni, konnten wir alle Bootsklassen zum Rudern wieder freigeben. Die Umstellung auf die elektronische Reservierung der Boote wurde sehr gut angenommen und es gab wenige Probleme. Auch das gemütliche Treffen nach dem Rudern konnte wieder aufgenommen werden. Bis heute hat – trotz wieder einsetzender Einschränkungen für das Training – ein geordneter Sportbetrieb funktioniert. Was 2021 noch

nicht im vollen Umfang möglich war und bis 2022 warten muss, sind unsere beliebten offenen Rudertermine ohne Reservierung und mit Durchmischung der Mannschaften im allgemeinen Ruderbetrieb. Das hatte natürlich auch Folgen für die Kommunikation unter uns allen und hat uns auch manch überflüssigen Reibungsverlust beschert. Nicht alles geht über WhatsApp und Zoom.
Gelitten haben damit auch unsere eigenen Wanderfahrten. Neu entstanden sind – solange die Tage lang genug waren – donnerstags abends Ausfahrten in den Otterstädter Altrhein mit Nahrungsaufnahme, mehr Ketscher Altrhein-Rundfahrten der unterschiedlichsten Gruppierungen – da half auch der lange Zeit sehr gute Wasserstand. Einige Freiwillige – unsere Paten – haben sich z.B. um Interessenten gekümmert, die uns aus anderen Vereinen zugewandert sind oder sich nach langer Zeit daran erinnert haben, dass sie mal gerudert haben und das eigentlich ganz schön war. Dienstags abends wurden ebenfalls neue Mitglieder betreut, so gut es die Umstände erlauben. Unsere gemeinsame Aufgabe im neuen Jahr wird auch sein, diese und weitere Neue (unsere Warteliste für Erwachsenenschnupperkurse ist sehr lang) tiefer in die RGS zu integrieren.
Mit der Öffnung des Betriebs ist auch unser neuer Doppeldreier/-vierer „Elwedritsch“ in seinen geplanten Standort im Stammhaus am Alten Hafen gewandert. Die Gruppe dort wächst wieder, sodass die Speyerer nicht vergessen werden, was ein echter Stromruderer ist. Das ist nicht unwichtig, diese Kompetenz dürfen wir vor lauter Freude über unser tolles Revier im Reffenthal nicht verlieren. In dem

Zusammenhang möchte ich nochmal daran erinnern, dass ich schon seit längerem eine Nachfolge für die Abwicklung der Steuerleuteausbildung suche.
Über das Kindertrainerteam David Martirosyan / Tim Streib sind wir alle sehr froh – mit viel Engagement kümmern sie sich um den Nachwuchs und haben z.B. eine Ferienaktion und ein Eltern-Kind-Schnuppern mit viel Erfolg organisiert. Auch unsere Junioren- / U23-Gruppe wird gut betreut; Julia Hoffmann, Tim Lauer und Martin Kühner haben ein umfangreiches Programm gestemmt. Die ausführlichen Infos in den Newslettern zu allen Regattaevents möchte ich an dieser Stelle nicht wiederholen. Nur ganz kurz ein paar Schlaglichter – wir freuen uns, dass wir als Landessatellitenstützpunkt Eva Hohoff aus Ludwigshafen unterstützen können. Auf der U23 WM war sie mit dem Vizetitel im Doppelvierer erfolgreich. Überraschend wurde aus Elias Fabian ein DRV-ausgebildeter Steuermann – für uns ein außergewöhnlicher Gewinn. Mit ihm als Steuermann und Ole Bartenbach als Schlagmann im Südwestachter hatten wir dieses Jahr auch eine deutsche Vizemeisterschaft im U19 Bereich nach Speyer bekommen. Chapeau!
Ein seltener Anblick waren sicher die vier Achter auf unserer Vereinsregatta im August – zum zweiten Mal im Reffenthal. Die Mannschaften nahmen die technischen Unterschiede und kleinen (siegverhindernden?) Pannen mit Humor; Taufen mehrerer Boote und das Treffen mit vielen Mitgliedern rundeten das Event ab. Fortsetzung folgt sicher.
Der Bootsbestand konnte erweitert und insbesondere verjüngt werden. Einige der diesjährigen Bootstaufen waren noch der Rückstand von 2020, auch werden wir noch Bootsanschaffungen aus diesem Jahr im kommenden Jahr taufen können. Wir verfolgen weiter den Weg, alte ungenutzte Boote sukzessive zu ersetzen; gleichzeitig sollen für alle Gruppen adäquate Boote der unterschiedlichsten Bootsgattungen und -typen zur Verfügung stehen. Anschaffungen gab es auch im Bereich der Skulls, sodass wir mittlerweile auch dort ältere Modelle ausmustern und den früheren Fehlbestand abbauen konnten.
Unser monatlich tagender Sportausschuss, der u.a. auch dazu dient, Vertreter aus den unterschiedlichen Gruppen zum Austausch zu versammeln, hat sich wie alle Jahre in der Zusammensetzung wieder etwas verändert. Der Ausschuss ist für uns alle da und dient auch der Vorbereitung künftiger Maßnahmen. Leider finden die Sitzungen jetzt schon den zwei-

ten Winter wieder virtuell statt. Sprecht uns an mit Euren Anliegen und Ideen an, Mitarbeit ist wie immer willkommen.
Pandemie und Winter reduzieren nicht die Anzahl der kleinen und großen Aufgaben, die in der RGS zu erledigen sind. Im Aufgabenbereich des Fahrtenbuchs sind einige Anregungen für Jobs unterschiedlicher Art versammelt – kurze Aktion oder längerfristiges Engagement – die im Sportbereich resp. im Umfeld zu vergeben sind. Wann immer Ihr Euch einbringen wollt, sprecht uns an. Je nach Themengebiet gibt es z.B. auch Fortbildungen des Sportbundes Pfalz oder anderer Stellen.
Was kommt resp. schon da ist: ein zweiter, schwieriger Winter, aber hoffentlich ein besseres Frühjahr und wieder eine tolle Rudersaison 2022. Bis dahin bleibt fit und gesund, rudert und passt auf Euch und Eure Familien & Freunde auf.

Dr. Claudia Mößner

Ein herzliches Dankeschön!

Die Struktur, die wir uns 2017 für das Vorstandsteam überlegt haben, sieht für alle drei Bereiche der geschäftsführenden Vorstände je zwei weitere Mitglieder vor, sodass sich die Arbeit auf mehreren Schultern verteilen kann. Aus diesem Ansatz entstanden auch die zu Beginn 14-tägigen, später monatlichen Treffen des Vorstandsteams.
Für den Sport waren dies von Anfang an Julia Hofmann und **Lars Seibert**. Lars, der aktuell unsere AmateurChamps auf dem Wasser (und die Blumenwiese an Land) weiterhin bestens betreut, ist nach kurzer Zeit aus dem Vorstandsteam ausgeschieden. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für Deine Zeit in diesem Gremium und für das fortgesetzte Engagement.
Erfreulicherweise hatte sich **Andrea Vogel** bereit erklärt, für Lars ins Vorstandsteam einzusteigen. Mit ihrem Schwerpunkt im Breiten- und Freizeitsport und Julias Trainerfunktion waren damit alle Sportbereiche bestens vertreten. Als eine unserer Spätberufenen hat sie sich bald als Frauenvertreterin, bei Wanderfahrten und Langstreckenregatten wie der Eurega (z.B. Eurega 2019 bei Schnee, Graupel und Gegensturm), bei der Ausbildung usw. vielfältig eingebracht. Mit viel Umsicht hat sie sich insbesondere um Neue und Wiedereinsteiger gekümmert. Auch unter Coronabedingungen ist es ihr z.B. im vergangenen Sommer gelungen, eine kleine Gruppe aus diesem Mitgliedersegment meist dienstags abends zu betreuen und zu integrieren – ein wichtiger Baustein der Aktivitäten 2021, die geholfen haben, dass wir trotz der Pandemie keine wesentliche Schrumpfung im Mitgliederbestand zu verzeichnen haben.
Wie so oft machen Änderungen im beruflichen Umfeld auch Einschränkungen beim ehrenamtlichen Engagement nötig. Andrea hat

sich daher aus dem Vorstandsteam zurückgezogen. Das ist bedauerlich und zeigt aus meiner Sicht wieder, wie unklug unsere Arbeitswelt oft organisiert wird. Ehrenämter sind auch Bestandteil des Kitts, der unsere Gesellschaft zusammenhält, und kein überflüssiger Luxus, wie das an einigen gesellschaftlichen Schaltstellen wohl gesehen wird. An der Stelle daher herzlichsten Dank für Deine Zeit im Vorstandsteam. Und Danke für Dein weiter fortgesetzte Engagement im Sportausschuss, bei den Frauen, bei unseren „Azubis“ usw., welches zum Glück ja nicht endet.

In den sechziger Jahren hat **Norbert Herbel** eine in der Zeit typische Jugendzeit mit Training und Regatten verbracht. Mit Studium und Arbeit hat er sich Richtung Wiesbaden / Mainz abgesetzt und sich erst zum Läufer, dann zunehmend zum Radfahrer entwickelt, aber zum Glück seine sportliche Heimat nicht vergessen. 2004 ist er nach Speyer zurückgezogen und hat sich direkt wieder in der RGS engagiert: als Sportvorsitzender, bei diversen Projekten und natürlich als Ruderer.

Dass die RGS über Kirchboote verfügt, ist zu einem wesentlichen Teil Norbert zu verdanken. Auch beim Aufbau der AmateurChamps steckt viel Norbert drin. Bis heute kümmert er sich umfassend und jederzeit um unseren Fuhrpark, die Kirchboote und auch, soweit möglich, um Gigboote. Geräuschlos werden Rollschienen in viel gebrauchten Booten ausgetauscht (4Gewinnt …), und auch sonst ist er mit Rat und Tat zur Stelle. Zusammen mit Gerhard „Caesar“ Kayser ist er mittlerweile in Klasse H bei Mastersrennen anzutreffen und mischt auch bei anderen Besetzungen mit.

Norbert möchte sich nun aus den offiziellen Verpflichtungen (Vorstandsteam, Sportausschuss) zurückziehen, was wir respektieren, aber auch schade finden. Für die Vertretung der AmateurChamps hat er gute Nachfolger gefunden. Insgeheim hoffe ich, dass er uns bei den oben genannten Tätigkeiten weiter zur Verfügung stehen wird. Sicher wird er das Alphabet bei den Mastersklassen als aktiver Regattateilnehmer noch weiter durchbuchstabieren, wir drücken Dir alle Daumen für weitere Erfolge! Auch Dir herzlichen Dank für all Dein Engagement.

Dr. Claudia Mößner

Deutscher Rudertag in Schweinfurt

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,

Am 16.10.21 fand der 65. Deutsche Rudertag in Schweinfurt statt. Knapp 200 Delegierte haben über die Zukunft des Deutschen Ruderverbandes diskutiert und abgestimmt. Im Fokus standen dabei die Neuwahlen des Vorstands. Fortan wird Moritz Petri als neuer Vorsitzender das Ruder des Verbandes übernehmen – mit Katharina von Kodolitsch und Torsten Gorski als Stellvertreter*in. Durch meine Wahl zum Präsidiumsmitglied im Fachressort Verbandsentwicklung und Vereinsservice ist die RGS Speyer jetzt im Herzen des DRV angekommen

Wir, das Vorstandsteam der RGS, versprechen uns von diesem Schritt eine stärkere Repräsentanz unseres Vereins auf verbandlicher Ebene, die Erweiterung hilfreicher Netzwerke, den Zufluss von wichtigen Informationen, Gestaltungsmöglichkeiten auf der nationalen Ebene und Inspiration durch andere Ruderkamerad*inn*en.
Als erstes werde ich in meinem Fachressort ein Projekt zur Gleichberechtigung von Frauen im Rudersport aufsetzen und den laufenden Strukturprozess beratend begleiten. Ich freue mich darauf. die Farben der RG Speyer würdig zu vertreten und werde Euch künftig auf Vereinsabenden, durch Schnellinfos und im Ruderblatt auf wichtige Themen aufmerksam machen.

Mit ruderkameradschaftlichem Gruß
Dr. Martina Schott

Trainerteam – Julia Hoffmann

Man wächst mit seinen Aufgaben, aber manchmal wachsen die Aufgaben auch mit einem und so lässt sich mein bisheriger Weg in der RGS ganz passend beschreiben. Schon während meiner eigenen aktiven Ruderzeit, die 2009 mit dem Eintritt in den Verein begann und 2016 mit der Teilnahme an der Deutschen Sprintmeisterschaft im Einer endete, habe ich viele organisatorische Aufgaben rund um den Trainings- und Regattabetrieb übernehmen und dadurch viele Erfahrungen sammeln dürfen. Dabei wurde ich von meinen eigenen Trainern sehr geprägt und profitiere noch heute von ihrer Unterstützung und langjährigen Begleitung.
Mit dem Bundesfreiwilligendienst, den ich in der Rudergesellschaft 2013 nach meinem Abitur und vor Studienbeginn absolviert habe, habe ich begonnen, die Strukturen und Angebote im Sportbereich der Jugendlichen und der Erwachsenen mitzugestalten und zum Teil auch auf ganz neue Wege zu begleiten. Dazu gehörte unter anderem die Mädchengruppe, die im Rahmen des GRIT-Projektes durch die BASF gefördert wurde, aber auch der aktuelle Aufbau der Kinder- und Jugendgruppe, die Durchlässigkeit der Schul-AG und ein reibungsfreier Übergang von der Kinder- in die Leistungssportgruppe sind wichtige Bauteile.
Möglich war dies dank verschiedener Faktoren. Zum einen hatten sich kurz vor meinem Bufdi-Jahr viele der bestehenden Strukturen aufgelöst und sich einige Trainer:innen und Ausbilder von der RGS verabschiedet, sodass ich kaum bestehende Strukturen aufgreifen musste und einen großen Gestaltungsspielraum hatte. Zum anderen brachten mir der damalige RGS-Vorstand und das Sportausschuss-Team einen großen Vertrauensvorschuss entgegen, unterstützten mich in allen Bereichen und ließen mir große Freiheiten.
Mittlerweile ist daraus einiges gewachsen, die Zahl der aktiven Jugendlichen hat sich fast vervierfacht, wir besuchen erfolgreich nationale und internationale Wettkämpfe und konnten unseren Bootspark in allen Bereichen ausbauen. Es macht sehr viel Spaß mitzuerleben, wie schnell sich unser Verein von Jahr zu Jahr weiterentwickelt. Das Trainer- und Ausbilder-Team wächst mit jeder Saison und erhält viel neuen Schwung durch ehemalige Aktive. Durch die Weiterentwicklung des Vereins zum Satellitenstützpunkt können wir ein immer professionelleres Trainingsumfeld bieten und die Zusammenarbeit sowohl mit den langjährigen Trainerkollegen, als auch mit den erfahrenen und sehr ambitionierten Athlet:inn:en bringt einen immer weiter voran.
Neben meiner Trainertätigkeit in den verschiedenen Jugendgruppen bin ich mittlerweile seit vier Jahren im Vorstandsteam aktiv und dort für den Bereich „Leistungssport“ zuständig. Beide Aufgaben ergänzen sich prima und die Mischung aus Gremienarbeit, Trainingsbetreuung und Wettkampforganisation sorgt für viel Abwechslung und garantiert nicht für Langeweile.

vvrbank-krp.de/premium-fonds

Ausgezeichnet

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

WirtschaftsWoche

BESTE nachhaltige Vermögens-verwaltung

2021

Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG

VR Premium Fonds – Securitas/Stiftungen

Defensiv
Im Test: 349 Fonds
Ausgabe 34/2021

*

Ihre erste Adresse für anspruchsvolles Wertpapiergeschäft.

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

* 6. Platz in der Kategorie defensiv, 349 Portfolios im Ranking.

Ausführliche Informationen zu Chancen und Risiken sowie die Verkaufsunterlagen des VR Premium Fonds sind unter vvrbank-krp.de/premium-fonds sowie am Sitz der Verwaltungsgesellschaft, der Verwahrstelle, bei den Zahlstellen und auf der Internetseite der Verwaltungsgesellschaft unter www.ipconcept.com kostenlos erhältlich.

Ich hoffe, dass mein Lebensweg und meine berufliche Entwicklung mir auch weiterhin genügend Raum lassen, um mich in der RGS und für unsere Leistungssportler:innen zu engagieren, und ich freue mich darauf, meine Erfahrungswerte weiter ausbauen zu können und diese mit jungen motivierten Nachwuchstrainer:inne:n zu teilen.
Für die Zukunft der RGS wünsche ich mir, dass wir als Verein immer offen für frischen Wind und neue Ideen bleiben und jungen Menschen, die sich für unseren tollen Sport begeistern, eine Heimat und einen Ort bieten können, an dem sie sich und ihre Ziele verwirklichen!

Julia Hoffmann

Gold und Bronze bei den Offenen Deutschen Mastersmeisterschaften

Die Offenen Deutschen Mastermeisterschaften fanden auf dem Elfrather See in Krefeld statt. Im Masterinnen-Doppelzweier über die 1000-Meter-Strecke konnten sich Corinna Bachmann und Elke Müsel sehr gut in Szene setzen. Peter Gärtner hatte sich als Begleiter mit auf den Weg gemacht, vermutlich hat es ihn als „Nichtstarter“ sehr gejuckt auch ins Renngeschehen einzugreifen.
Im Masterinnen-Doppelzweier C ruderte das Speyerer Duo in 3:57,31 Minuten hinter dem RV Hellas Offenbach und der Renngemeinschaft RU Arkona Berlin/SV Energie Berlin auf den Bronzerang. In der angestammten Altersklasse D gab es im Finale kein Vorbei-

kommen am technisch sehr sauber rudernden Speyerer Duo. Die Uhr blieb im Ziel bei 3:55,29 Minuten stehen, das bedeutete Gold vor der Frankfurter RG Germania (3:59,14 Minuten) und dem RC Nürtingen (4:15,70 Minuten).
Leider mussten aufgrund der schwierigen Corona-Situation nahezu die Hälfte der ausgeschriebenen Rennen mangels Meldung ausfallen. Das tat der Freude, nach so langer Regattaabstinenz bei einem großen Wettbewerb Gold und Bronze mit nach Hause nehmen zu können, aber keinen Abbruch.

Dr. Harald Schwager

2021 – Ein durchaus erfreuliches Achterjahr

Nach dem Totalausfall 2020 – aufgrund der Coronasituation konnten keine Achterrennen bestritten werden – kann sich das Achterjahr 2021 mit sieben Siegen in der Königsklasse durchaus sehen lassen. Das gilt insbesondere vor dem Hintergrund, dass 2021, aufgrund der vielen ausgefallenen Regatten, bestenfalls als halbes Regattajahr betrachtet werden kann.
Die nun insgesamt 191 Achtersiege teilen sich auf in 80 Siege einer reinen RGS-Mannschaft und 111 Siege in Renngemeinschaft. Die Erfolge gab es im: Masters-Achter (87), Männer-Achter (62), Junioren-Achter (17), Frauen-Achter (7), Masterinnen-Achter (5), Senioren-Mixed-Achter (6), Masters-Mixed-Achter (4) und Jungen-Achter (2) sowie im Jungen und Mädchen-Mixed-Achter (1).
Los ging es erst Anfang September bei der Limburger Regatta mit den beiden Erfolgen im Masters-Achter in der Renngemeinschaft RG Speyer/Kasteler RuKG/RG Waiblingen. Mit Marion Peltzer-Lehr an den Steuerseilen und Tim Lauer als Schlagmann ruderten Maximilian Bandel, Martin Gärtner, Ralf Mattil, Arnd Garsuch, Harald Schwager, Patrick Papin (Kasteler RuKG) und Andreas Schwab (RG Waiblingen) zum Doppelsieg. Erwähnenswert ist sicherlich die „Rückkehr“ von Maximilian Bandel zu seinem Heimatverein, nachdem es ihn nach der Saison 2001 über den Stützpunkt Saarbrücken schon als 16jährigen in die nationale und internationale Ruderwelt gezogen hatte.
Bei den Südwestdeutschen Meisterschaften in Trier gab es Gold für den Frauen A-Achter mit Josefine Holstein, Sandra Wundling und Steuerfrau Merle Wittmann an Bord.
Für gleich drei Siege zeichnet das Masterinnen-Duo Bachmann/Müsel verantwortlich. Bei der Würzburger Langstrecke „Bocksbeutel“ gelang sowohl der Renngemeinschaft RG Speyer/ Frankfurter RG Nied /RC Großau-

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

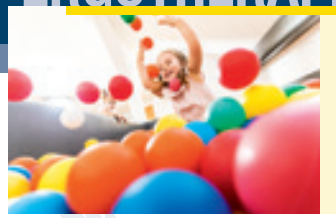
Physiotherapie | Ärztehaus Medicus | Bahnhofstraße 49
REHA Sport | Judomaxx
Sturzprävention | Haus am Germansberg
Heim- und Hausbesuche | Speyer und Umgebung
Wellness Massagen & Spa | Sport- und Erlebnispark Bademaxx

Ludwigshafen

BASF SE | Gebäude H 306 / Ambulanz
LuMit | Das Mitarbeiterzentrum für Work-Life-Management
Außenstelle BASF Agrarzentrum

PHYSIOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE



OSTEOPATHIE

AKTIV & FIT

BGF

heim/Hersfelder RV/WSV Offenbach/Hanauer RC im Masterinnen D-Achter wie auch der Renngemeinschaft RG Speyer/RC Großauheim/ Hersfelder RV/WSV Offenbach/Hanauer RC im Masterinnen D-Gig-Achter der erste Platz. Dem folgte ein weiterer Sieg bei der Waginger Regatta „Ruperti-Pokal 2021“ in der Renngemeinschaft RG Speyer/ Mannheimer RC/ Wormser RC im Offenen Gig-Achter.
Erneut nicht zu schlagen war der Masters E-Vereinsachter mit Ralf Burkhardt, Thomas Dresel, Frank Durein, Lutz Fiedler, Martin Gärtner, Arnd Garsuch, Ralf Mattil, Harald Schwager und Steuerfrau Marion Peltzer-Lehr bei der Würzburger „Bocksbeutel“-Regatta.

Mit den jeweils drei Achtersiegen 2021 gelang es Corinna Bachmann (11 Siege im 8+), Arnd Garsuch (12), Ralf Mattil (15), Elke Müsel (10) und Marion Peltzer-Lehr (15) unter die Top 25-Achtersieger zu klettern.
Im Achterjahr 2021 nicht unerwähnt bleiben darf auch die Silbermedaille im Junioren A-Achter bei den Deutschen Jugendmeisterschaften von Ole Bartenbach und Steuermann Elias Fabian. Dieser Erfolg führte Elias Fabian zu den Junioren-Weltmeisterschaften nach Plovdiv, Bulgarien, und dort im Finale zu Rang fünf im Vierer mit Steuermann.

Dr. Harald Schwager

184 Achtersiege seit 1883

93 Achtersiege
Peter Roland Gärtner

78 Achtersiege
Dr. Harald Schwager

74 Achtersiege
Martin Gärtner

58 Achtersiege
Ralf Burkhardt

34 Achtersiege
Ottmar Gärtner, Ingo Janz

30 Achtersiege
Peter Bohn, Peter Faber

29 Achtersiege
Andreas Kabs, Lars Seibert

24 Achtersiege
Nils Seibert

23 Achtersiege
Katharina Kabs

19 Achtersiege
Frank Durein

Stand 30.11.2021

Trainingslager am Ortasee in Italien

Dieses Jahr ging es für den Leistungssport der RGS vom 11. bis zum 23. Oktober ins Trainingslager an den Ortasee in Italien. Das Trainingslager wurde von den Rheinland-Pfalz Stützpunkten Speyer (Julia Hoffmann), Trier (Benedikt Schwarz) und Koblenz (Thomas Kornhoff) gemeinsam organisiert. Dabei waren Sportler*innen aus unterschiedlichen Vereinen der Region: aus Trier, Lahnstein, Worms, Treis-Karden, Speyer und Koblenz. Insgesamt waren wir 41 Sportler*innen und sechs Trainer*innen. Uns neun Sportler*innen aus Speyer haben Tim Lauer und Julia Hoffmann als Trainer bzw. Trainerin betreut.
Begonnen hat das Trainingslager natürlich mit den Vorbereitungen in Speyer. Das Verladen der Boote und das Packen aller nötigen Dinge fanden am Tag vor der Abreise am Sonntag statt. Montags ging die Reise mit einem Motorboot und einem vollgeladenen Bootshänger im Gepäck los. Da der Motor-

FORZA

boot-Hänger nur auf 80km/h zugelassen ist, dauerte die Reise zehn Stunden, sodass wir erst abends ankamen.
Unsere Unterkünfte waren kleine Bungalows für vier bis sechs Personen. In der gesamten Gruppe wurden wir untereinander mit den anderen Vereinen gemischt untergebracht. Der Regattaplatz lag auf der anderen Straßenseite direkt gegenüber dem Campingplatz, was sehr praktisch war, da wir nicht weit laufen oder Auto fahren mussten. Wir hatten von unseren kleinen Häuschen aus eine wunderschöne Sicht auf den Lago d'Orta, unseren Trainingsort für die nächsten zwölf Tage.
Am nächsten Morgen wurde zuerst abgeladen und anschließend begann das erste Training. Unsere Tage bestanden aus zwei Einheiten, entweder zweimal Rudern oder einmal Rudern und einer Rad-Einheit. In den Einheiten auf dem Rad sind wir meist die knapp 40 km lange Runde um den See gefahren, entweder ein- oder zweimal, je nach Länge der Einheit. Auf dem See hatten wir meistens tolle Bedingungen. Ein paar Male hatten wir mit Wind zu kämpfen, was uns aber nicht vom Rudern abhielt.
Wir waren zum perfekten Zeitpunkt am See, da am folgenden Wochenende (16. / 17. Oktober) eine große Langstrecken-Regatta, die Orta Lake Challenge, stattfand. Samstags ging es im Achter sechs Kilometer über den See und sonntags dann im Einer. Das Wetter hat an beiden Tagen super mitgespielt – mit viel Sonne und wolkenfreiem Himmel. Am Ende des Wochenendes konnten wir auch ein paar Erfolge vorweisen: Im Einer landete Marlene Neubauer auf dem dritten Platz ihrer Altersklasse mit einer Zeit von 30:08.4, Ole Bartenbach belegte den zweiten Platz seiner Altersklasse mit einer Zeit von 26:13.3 und Maximilian Brill ergatterte den dritten Platz seiner Altersklasse mit einer Zeit von 26:51.1. Der Frauen-Achter belegte den dritten Platz mit einer Zeit von 24:10.5 und der Junior-Achter den vierten Platz mit einer Zeit von 21:39.4.
Wir konnten auch etwas von der italienischen Kultur mitnehmen. An einem Abend sind wir zusammen in ein Restaurant zum Essen gegangen und auch das italienische Eis konnten wir nicht einfach so überspringen. Merle und ich sind am ersten Morgen ins Dorf spaziert, was wunderschön und sehr idyllisch war.
Insgesamt war das Trainingslager eine erfolgreiche Veranstaltung mit viel Lachen, Schlaf und Essen. Ein großes großes Dankeschön geht an Julia für die perfekte Organisation und an Tim und Julia, die uns um eine tolle Trainingserfahrung bereichert haben.
Mal sehen, wo es nächstes Jahr hingeht …

Jane Elsner

Rennruderernadeln 2021

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. Für die Saison 2021 können gleich vier der begehrten Rennruderer-Nadeln verliehen werden. Die Ehrung erfolgt seit einigen Jahren immer anlässlich der Jahreshauptversammlung.
Die 25-Siege-Hürde übersprangen bei den Junioren A Nicolas Bohn und bei den Masters Ralf Mattil und Marion Peltzer-Lehr.

Nicolas Bohn wurde 2018 nach seiner dritten Rennrudersaison bei 17 Gesamtsiegen mit Bronze geehrt, bereits ein Jahr später reichte es mit sieben Erfolgen fast zu Silber. Die „Coronasaison" 2020 blieb wie bei so vielen ohne Regattaerfolg, dafür folgten nun 2021 gleich neun Regattasiege. Für 33 Gesamtsiege im sechsten Rennrudererjahr gibt es nun Silber. **Ralf Mattil** begann als Quereinsteiger spät mit dem Rudersport und kam über das Rheinrudern immer intensiver zum Rennsport. Der erste Regattaerfolg datiert aus dem Jahr 2013. 2018 erhielt Ralf Mattil die Bronzene Rennruderer-Nadel für 19 Gesamtsiege am Saisonende. In der Saison 2019 schlugen fünf Siege zu Buche, darunter der World Ma-

sters Achter-Sieg in Valence und der Südwesttitel im Achter. Wie bei Nicolas Bohn stand die Siegzahluhr Ende 2019 bei 24 und 2020 blieb mangels Regatta ohne Erfolg. Vier Siege im Jahr 2021 schrauben das Konto nun auf 28 Karrieresiege und damit zur Silbernen Rennruderernadel. Nahezu im Gleichschritt zu Ralf Mattil bewegte sich **Marion Peltzer-Lehr**. Im vierten Rennruderjahr, darunter ebenfalls Siege bei der World Masters Regatta und bei den Südwestdeutschen im Achter, erhielt Marion Peltzer-Lehr für 19 Gesamtsiege 2019 Bronze. Nach dem Ausfall 2020 folgten in der abgelaufenen Saison neun erste Plätze. Das bedeutet wie bei Ralf Mattil Silber für 28 Gesamterfolge.

Herzlichen Glückwunsch Herzlichen Glückwunsch Herzlichen Glückwunsch Herzlichen Glückwunsch

Silber
Nicolas Bohn + Ralf Mattil + Marion Peltzer-Lehr

Gold
Maximilian Bandel

Herzlichen Glückwunsch Herzlichen Glückwunsch Herzlichen Glückwunsch Herzlichen Glückwunsch

Über die verdiente Goldene Rennruderernadel darf sich **Maximilian Bandel** freuen. Hier gäbe es eine lange Geschichte zu erzählen. Der erste Sieg reicht ins Jahr 1996 zurück, als Maximilian Bandel als 10-Jähriger in Sursee sein Einer-Rennen gewann. 1999 gab es „Bronze“ beim Stand von 18 Siegen und bereits 2001 „Silber“ bei 33 Gesamtsiegen. 2002 erfolgte der „Abschied“ aus Speyer, es zog den 16-jährigen Maximilian Bandel in die große Ruderwelt, mit der ersten Etappe in Saarbrükken, der viele weitere folgen sollten. Während des Studiums wohnte und trainierte Maximilian Bandel am Stützpunkt in Dortmund und feierte große Erfolge und Medaillen bei Deutschen und Welt-Meisterschaften insbesondere im Achter. Nach der Zeit im Nationalkader

blieb Maximilian Bandel dem Achterrudern treu und startete viele Jahre erfolgreich in der Ruder-Bundesliga. 2013 passte es dann endlich einmal terminlich und Maximilian Bandel konnte für seinen Heimatverein in Sursee mit an den Start gehen. Prompt waren sechs Siege zu verbuchen, darunter der Achtererfolg bei der Langstrecke im Masters-Achter über den Sempacher See mit der Mannschaft Maximilian Bandel, Martin Gärtner, Peter Gärtner, Andreas Kabs, Jochen Kühner, Martin Kühner, Harald Schwager, Lars Seibert und Steuerfrau Julia Hoffmann. So ging es 2021 mit 39 Gesamtsiegen in die erste Saison für die RGS nach dem Abschied 2002. Es wundert niemanden, dass der 40. Sieg und die Qualifikation für die Goldene Rennruderernadel in Limburg nun bei den Masters ausgerechnet im Achter „V8+ Masterpiece“ gelang. Mit vier Saisonsiegen stand das Konto schlussendlich bei 43 Erfolgen.
Maximilian Bandel ist in der 138-jährigen Geschichte des Rennruderns der RGS nun der 53. Aktive, der sich über die Goldene Rennruderernadel freuen darf.

Dr. Harald Schwager

Telegramm der „Corona“-Herbstsaison 2021

Der Regattaherbst begann dieses Jahr bereits im Sommer +++ Unser Nachwuchsathlet Elias Fabian bereitete sich mit der DRV-U19-Nationalmannschaft in Berlin Grünau auf die Junioren-Weltmeisterschaft in Plovdiv, Bulgarien vor +++

In Plovdiv erreichte Elias Fabian mit seiner Crew nach einem Sieg im Hoffnungslauf das A-Finale +++ Die Zeit von 6:27,76 Minuten reichte zu Platz fünf hinter Italien, der Türkei, Frankreich, den USA und vor Russland +++ Mit 39 Ruderinnen und Ruderern ging es zur ersten Herbstregatta in Limburg an der Lahn +++ Von der jüngsten Regattateilnehmerin, der elfjährigen Nike Görtz, bis zum dreiundsiebzigjährigen Master Norbert Herbel war die gesamte Altersbandbreite vertreten +++ In 70 Rennen gelangen 25 Siege, 27 zweite und 18 dritte Plätze +++ Besonders erfreulich war, dass alle Altersgruppen von den Jungen-und-Mädchen, drei Siege, über die Junioren und Juniorinnen, acht Siege, die Senioren und Seniorinnen, fünf Siege, und die Masters mit neun Siegen gleichermaßen zur Erfolgsbilanz beitrugen +++ Mit sieben Siege war Marion Peltzer-Lehr die erfolgreichste Teilnehmerin +++ Der 51. Bundeswettbewerb im Rudern, das Nachwuchsevent des deutschen Rudersports, fand unter Federführung der Deutschen Ruderjugend in Salzgitter statt +++ Einen der begehrten Startplätze hatten sich unsere Nachwuchstalente Johann Dennhardt und Ben Kunze unter Anleitung von Trainer David Martirosyan mit einem Sieg auf dem

Landesentscheid gesichert. +++ Dem Duo gelang sowohl über die 3000m-Langstreckendistanz als auch über die 1000-Meter-Strecke ein fünfter Platz +++ In den vergangenen Jahren ging es selten zur Regatta nach Großauheim an den Main, da üblicherweise zeitgleich das Rennen um den Großen Preis vom Sempachersee in Sursee stattfindet +++ Die Absage der Regatta Sursee brachte Großauheim auf den Speyerer „Regatta-Speiseplan“ +++ Die Sieger über die 500m-Strecke freuten sich neben kreativen Radaddeln auch über nützliche 10er-Schlüssel +++ Die Mannschaften mit Speyerer Beteiligung fischten acht Siege, 23 zweite, 19 dritte und drei vierte Plätze aus dem Main +++ Besonders hervor stechen die ersten offiziellen Regattasiege für die RGS-Jüngsten +++ Nike Görtz dominierte im Mädchen-Einer der 10- und 11-jährigen als klare Siegerin +++ Auch Erik Görtz im Jungen-Einer 14 Jahre und Erik Wolf im Leichtgewichts-Jungen-Einer 13 Jahre freu-

ten sich über die Siegermedaillen +++ Bei der Langstreckenregatta auf dem Bieler See, Bilac 2021, in der Schweiz waren Corinna Bachmann und Elke Müsel am Start +++ Für die Renngemeinschaft RG Speyer/Mannheimer RC gab es im Doppelvierer mit Steuerfrau in 2:27,46 Stunden den 18. Platz im Gesamtklassement bei 110 gestarteten Booten +++ Bei den Südwestdeutschen Meisterschaften in Trier auf der Mosel durften wir uns über fünf Südwesttitel, zehn Silber- und neun Bronzemedaillen freuen +++ Zudem gab es bei der Trierer Herbstregatta einen Sieg, zwei zweite, zwei dritte und einen vierten Platz +++ Bei den 25. Deutschen Sprintmeisterschaften auf dem Werdersee in Bremen erreichten die beiden RGS-Boote über die 350-Meter-Distanz jeweils das B-Finale +++ Der Männer-Doppelvierer A mit Nicolas Bohn, Leo Wels, Sebastian Kohl und David Martirosyan hielt sich im B-Finale gegen die durchweg um fünf Jahre ältere und erfahrenere Konkurrenz wakker und blieb beim 4. Platz mit einer Laufzeit von 0:59,91 Minuten unter der 1-Minuten-Schallgrenze +++ Im Junioren-Doppelzweier A ließen Leo Wels und Nicolas Bohn in 1:07,91 Minuten einen fünften Platz im B-Finale folgen +++ Bei der 86. Würzburger „Bocksbeutel-Langstrecke“ war die RGS mit neun Booten vertreten +++ Über die 4,5 Kilometer Langstrecke gelangen vier Siege, darunter drei Achtersiege, und zwei zweite Plätze +++ Ralf Burkhardt und Marion Peltzer-Lehr lieferten im Masters-Mixed-Doppelzweier D beim Sieg ein starkes Rennen ab +++ Beim Offenen Gig-Achterrennen bei der Waginger Regatta um den Ruperti-Pokal 2021 durften sich Corinna Bachmann und Elke Müsel über den Sieg freuen +++ Die Renngemeinschaft RG Speyer/Mannheimer RC/Wormser RC

war 1:15,19 Stunden unterwegs +++ Erstmals starteten, im Zuge des Herbsttrainingslagers, bei der Orta-Lake-Challenge in Italien über 6000 Meter die RGS-Spitzensportler +++ Sowohl bei der „Orta-Lake-Challenge“ im Achter als auch im Einer gab es sehr gute Leistungen +++ Mit Platz zwei im Junioren-Einer sicherte sich Ole Bartenbach, neben Rang vier im Achter, die beste Speyerer Platzierung +++ Bei der Breisacher Langstrecke ging es am 20. November über 5300 Meter ohne Wende rheinaufwärts +++ Maximilian Brill, im Leichtgewichts-Junioren B Einer mit 27 Konkurrenten am Start, ruderte in 22:43 Minuten auf Platz fünf, das beste Speyerer Ergebnis +++ Bei der DRV-Langstrecke in Dortmund stellten sich Alicia Bohn und Tim Streib den besten deutschen Ruderinnen und Ruderern +++ Platz zehn für Alicia Bohn im Frauen-Einer A und Rang 21 für Tim Streib im leichten Männer-Einer A lautete das für den Winter Rückenwind verleihende Ergebnis

Dr. Harald Schwager

Der Trainer der AmateurChamps: Interview mit Lars Seibert

Wie hast du persönlich zum Rudern gefunden?

Mein älterer Bruder Nils war schon im Verein aktiv. Über ihn bin ich auf den Rudersport aufmerksam geworden und habe dann auch mit ca. 12 Jahren den Einstieg in den Sport gefunden.

Wie lange warst du als Rennruderer aktiv und auf welche Erfolge bist du besonders stolz?

Die richtig aktive Zeit war bei den Junioren im Alter von 15-18 Jahren. Hier konnte ich auch mehrere Erfolge bei den deutschen Juniorenmeisterschaften erzielen. Herausragend waren natürlich die Goldmedaille im LG J-B 1x und im LG J-A 4x-. Aufgrund meiner beruflichen Tätigkeit habe ich dann meine Zielregatten verändern müssen und bin dadurch auf die Sprintdistanz gewechselt. In diesem Bereich hatten wir damals bereits aktive erfolgreiche RGS-Mannschaften, welchen ich mich anschließen und mit denen ich vor allem im 4x- Erfolge bei den deutschen Sprintmeisterschaften feiern durfte. Ab 2008 eröffnete sich dann der Bereich der Masters Regatten für mich. Aufgrund der sehr großen Gruppe mit ehemaligen bekannten Rennruderern der RGS, welche alle noch sehr aktiv beim Training waren, lag der Fokus wiederum mehr auf den Mannschaftsbooten. Ob 2x, 4x oder 8- – wir hatten in allen Bootsklassen viel Spaß und Siege, sowohl auf nationalen als auch auf

internationalen Masters Regatten. Das Highlight hier waren die vier Siege bei der World Rowing Masters Regatta 2013 in Varese.

Die Gruppe der AmateurChamps, angesiedelt zwischen Freizeit- und klassischen Rennruderern, ist ja quasi eine Speyerer Erfindung. Was sind aus deiner Sicht die Vorteile, eine solche Gruppe im Verein zu haben?

Hierdurch findet auf jeden Fall ein Austausch zwischen den Gruppen statt. Zudem eröffnet sie natürlich Quer- und Wiedereinsteigern die Möglichkeit einen Wettkampfsport zu erlernen und auch mal Regattaluft zu schnuppern. Außerdem macht es den Verein auch attraktiver für Außenstehende.

Seit wann trainierst du die AmateurChamps und was hat dich daran gereizt, diese Gruppe zu trainieren?
Seit ca. drei Jahren bin ich hier aktiv. Meine Motivation ist es, den Beteiligten möglichst viel Fertigkeiten für die Beherrschung eines Rennbootes zu vermitteln, um sie so ihrem Ziel, der Teilnahme an einem Wettkampf, näher zu bringen. Zudem finde ich es auch sinnvoll, dass man sein Wissen weitergibt und teilt.

Was unterscheidet das Training der AmateurChamps im Vergleich zu anderen Trainingsgruppen in der RGS sowohl in der Sommer- als auch in der Wintersaison? Gibt es besondere Schwerpunkte?
Grundsätzlich verbindet alle, dass sie gerne rudern. Wie oft man pro Woche trainiert und wie man dieses Training, vor allem im Winter, auf Boots- und Krafttraining in der Halle aufteilt, hängt natürlich von der Zielsetzung, Motivation und der zur Verfügung stehenden Zeit ab. Man findet AmateurChamps aber sicherlich öfters im Boot als im Kraftraum.
Schwerpunkte ergeben sich schon daher, dass Quereinsteiger die Ruderbewegung schwerer erlernen als ein Kind mit 11 Jahren. Daher ist meiner Meinung nach für die AmateurChamps die Arbeit im Boot wichtiger als das Biegen von Eisen.

Was sind die Gemeinsamkeiten mit anderen Trainingsgruppen?
Die gute Gruppendynamik und der Spaß am Rudern.

Gibt es besondere Momente, die dir in Erinnerung geblieben sind?
Für alle Insider sage ich hier nur: „BERT“.
Anm. d. Red.: „BERT“ ist ein für alle Teilnehmenden unvergessliches Workout, das man im Internet unter diesem Namen finden kann.

Gibt es besondere Ziele, auf die du zusammen mit den AmateurChamps 2022 hinarbeitest?
Es werden hoffentlich wieder mehr Regatten stattfinden, an welchen die RGS und somit auch die AmateurChamps teilnehmen werden. Hierfür werden wir noch etwas gezielter trainieren, sobald die Rudersaison wieder beginnt.

Die Fragen stellte Dr. Markus Prüfe

Fahrt Ihr Limburg?

Und damit begann die Aufregung:
Als die Kurzstreckenregatta in Limburg das letzte Mal 2018 stattfinden konnte, waren wir noch blutige Anfänger, aber Dank Birgit Dillmann's Anregung haben wir damals in Limburg einen Zwischenstopp gemacht und als Gäste erste Eindrücke sammeln können. Und es war klar, hier selbst teilzunehmen war unvorstellbar.
Drei Jahre später mitten in der Pandemie war die Idee noch immer weit weg. Immerhin haben wir uns zwischenzeitlich im Training technisch weiterentwickelt und an eine höhere Schlagzahl auf der Streckenlänge herangearbeitet. Wieder gesteuert im Mannschaftsboot unterwegs zu sein, gab genau die Trainingsanreize, die so dringend gefehlt haben.

Letztlich ist aus der Idee, an der Regatta in Limburg teilzunehmen, dann ein konkreter Entschluss geworden, mit allen damit verbundenen Aufregungen.
Aber welche Mannschaft würde mit uns rudern? Mit jedem Rudern wurde die Euphorie gestärkt und irgendwann vertrauten wir auf Harald Schwager, der, wie uns versichert wurde, das schon machen wird. Und alle hatten Recht. Boote wurden zusammengestellt. Was in Abstimmung mit Altersklassen, Gegnern, einer möglichen Startanzahl und all unseren kleinen Wünschen und Absagen eine der bemerkenswertesten Leistungen an diesem Wochenende und die Tage davor war (Danke Harald!).
Die Organisation der Hängertransporte, Boote riggern, Übernachtung buchen, Zelte auf-

schlagen, Startnummer und Rennreihenfolge in der Gemeinschaft aller Altersgruppen bei bestem Wetter haben es beinahe geschafft, die Aufregung vor dem Start zu vergessen. Aber nein, ein erstes Rennen mit zwei anderen Booten gemeinsam am Start ist ein super spannendes Erlebnis. Mit dem Gefühl, dass die gegnerischen Boote uns Frauen nicht davonfahren und dann zum Ende auch noch das erste gewonnen Rennen steht, ist nicht viel zu vergleichen. Außer natürlich ein knapp verlorenes Rennen, bei dem aber realistisch gesehen auch keine Chance war.
Mit den gleichen intensiven Eindrücken und der emotionalen Achterbahn bei der ersten Limburgteilnahme erging es auch dem Männer Doppelzweier für Kurzstrecken-Novizen (Hubert Doser und Markus Prüfe), die beim zweiten Start mit der ersten Radaddel belohnt wurden. Mit der Lust auf mehr und Plänen im Kopf ging es nach einem super spannenden Limburg-Wochenende wieder nach Speyer zurück.

Christine Bodenstein

Kurz & lang: Ich suche eine Frau oder zwei Männer – Bocksbeutelregatta Würzburg

Da Martina Schott durch Verbandsarbeit verhindert war, konnte unser 4er nicht an den Start. Tatsächlich haben sich zwei Männer gefunden.

Das engagierte und ambitionierte Ehepaar Christine und Falk Bodenstein kamen auf Markus Prüfe und mich (Hubert) zu, ob wir denn Lust hätten, die Bocksbeutelregatta am 16. Oktober 2021 in Würzburg zu rudern. 4500 m mainabwärts im Vierer mit Steuerfrau. Gerd Jakobs hatte bereits vorher schon seine Bereitschaft signalisiert.
Also folgte auch prompt die Zustimmung und wir waren bei der 86. Bocksbeutel Langstekkenregatta in Würzburg auf dem Main dabei.
2021 haben die AmateurChamps so viele Kilometer gerudert wie sonst kaum in einem Jahr vorher. Corona ist an vielem Schuld. Wenn schon weniger Kontakte, so blieb doch der Kontakt zum Rudern, Sport im Freien, der Bezug zu der Natur, dem Vater Rhein, kurzum zu unserer Heimat bestehen. Also die besten Voraussetzungen, um sich sportlich fit zu halten und weiterhin noch die Technik zu verbessern, Halteübungen, Schlagzahlwechsel und vor allem eine Rudertaktik musste aufgestellt, verschiedene Szenarien durchgespielt werden.
Wenn man noch nicht so häufig auf Regatten war, ist das eine spannende Sache. In seiner Freizeit Schritt für Schritt kleine Ziele zu verfolgen macht Spaß und motiviert am Training dran zu bleiben. Sich zu fordern und auch mal dem Sofa zu widerstehen, um den Ruderkameraden für ein Training die Wichtigkeit der gemeinsamen Aktivitäten zu vermitteln, ist wichtig.
Die Vorbereitung beginnt im Kopf, Fahrtorganisation, Übernachtungsmöglichkeiten, wie verhält es sich mit den Corona-Regeln und -Maßnahmen? Findet die Regatta statt oder wird sie nicht doch noch ein paar Tage vor

Regattatermin abgesagt, wie die Nikolausregatta in Mainz am 05. Dezember 2021, wo wir in dieser Besetzung auch gerne mitgefahren wären.
Dank dem Organisationstalent von Christine Bodenstein stellte die Übernachtung kein Problem dar.
Am Vorabend der Regatta wurde gemeinsam im Reffenthal der Bootsanhänger beladen, Boote, Skulls, Ausrüstung zur Kontrolle der Vollständigkeit vor dem Anhänger bereitgelegt und dann von den Regattaerfahrenen geladen, verspannt und verzurrt. Am nächsten Morgen ging es mit mehreren Privat-PKW und mit den RGS-Fahrzeugen auf nach Würzburg. Leider war die Sonne am Vormittag bis zum Regattastart nur selten zu sehen. Nebel war im Maintal vorherrschend und wir hatten die Qual der richtigen Kleidung. Doch zum Glück war es so, dass zum Start unseres Rennens die Sonne immer mehr Oberhand gewann und wir schließlich bei angenehmer Sonne und Temperaturen um die 15°C ideale Wettkampfbedingungen vorfanden.
Die Frage vor einem Rennen ist auch immer, wieviel und was isst man. Genug Energie, um nicht nach der Hälfte einzubrechen? Genug getrunken? Aber den Magen nicht so voll, dass er drücken könnte? Das muss jeder für sich selbst herausfinden und auf seinen Körper hören. Nachdem wir andere Speyerer Ruderkameraden auf der Fußgängerbrücke angefeuert hatten, machten wir unser Gigboot bereit und legten ab. Bei der Fahrt mainaufwärts zum Start versuchte jeder, sich markante Punkte und Brücken einzuprägen, um dann beim Rennen in umgekehrter Reihenfolge die Teilabschnitte für die Krafteinteilung zu optimieren. Oben angekommen mussten wir uns in der Strömung unterhalb der Staustufe aufhalten, um dann aufgerufen zu werden. Zum ersten Mal sahen wir die Gegner in unserer Bootsklasse und Gedankenspiele und Szenarien machten sich breit. Ein Rennen fahren ist auch immer wieder Kopfsache.

Auch wenn alles aus dem Ruder läuft, sind wir für Sie da
• Vorbestell-Service
• Bring-Service
Hilgardstraße 30
67346 Speyer
Telefon: (0 62 32) 9 90 83 83
E-Mail: Hilgard-Apotheke@web.de
hilgardapotheke
Thomas Franck-Schultz
…am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus

Dann der Aufruf zum Fertigmachen und das Heranfahren an den fliegenden Start. Los ging es, keine Zeit mehr Gedanken zu machen, sondern nur für das Team da sein. Auf den Schlagmann und die Steuerfrau hören. Konzentration auf Schlagzahl, Synchronität, Rhythmus und die Anweisungen im Boot. Der Rhythmus stimmt, die Schlagzahl von 24-26 Schlägen bei voller Belastung sollten für die nächsten 17 Minuten ausreichen. Was macht der Gegner? Kommt das nachfolgende Boot in der gleichen Klasse heran oder hängen wir es ab? Kontinuierlich mit konstant hoher Schlagzahl ging es weiter. Zuggeräusche, kommt schon die Eisenbahnbrücke, nein es ist ein anderer Zug, der gerade irgendwo parallel fährt. Der Mund wurde trocken, egal – weiter ging es. Alles brannte, bis zum Anschlag verausgaben wir uns – für das Boot, für die Mannschaft.

Nach 17:38 Minuten kamen wir durchs Ziel. Ein erlösendes Gefühl, die Zielglocke zu hören und völlig erschöpft die Löffel auf das Wasser zu legen, erst mal Luft zu schnappen.
Wo standen wir? Hatten wir einen Treppchenplatz? Am Ende hatte die Anstrengung für Platz 2 gereicht!
Es war ein richtig tolles Gefühl, diese Rennen gemeinsam bestritten zu haben, und es hat unsere Verbundenheit ungeheuer gestärkt. Man wächst zusammen und man merkt, wie schön es ist, solch eine große körperliche Herausforderung zu bestehen, dieses Flow-Gefühl zu erleben.
Als wir nach der Siegerehrung noch die Sieger aus Magdeburg kennenlernten und beglückwünschten, stellten wir fest, dass diese auch sehr gemischt unterwegs waren und keine Profis am Skull, sondern ähnliche Trainingskilometer wie wir hinter sich hatten. Aber sie waren bereits zum fünften Mal mit dabei, hier in Limburg, und hatten an diesem Tag zum ersten Mal den Sieg errudert. Also genug Motivation, dass dieses nicht unsere erste und letzte Regatta sein würde und wir vielleicht noch einmal gegeneinander antreten werden.
Nachdem wir die Boote verladen hatten, ging es los Richtung Hotel, teilweise fuhren die Ruderkameraden bereits nach Hause, aber wir freuten uns auf eine warme Dusche.
Am Abend konnten wir bei einem sehr schönen Abendessen in den Weinstuben Juliusspital auf unseren zweiten Platz anstoßen und gemeinsam mit den anderen Ruderkameraden aus Speyer auf deren Sieg und Platzierungen.

Hubert Doser

Anm. d. Red.: Unter folgendem Link kann man schöne Fotos von der Bocksbeutel-Regatta finden.

3823 Gesamterfolge für die RGS

Unsere Rennsportler und Rennsportlerinnen konnten coronabedingt in der Saison 2021 insgesamt nur 18 Regatten besuchen. Darunter waren auch einige Auslandsregatten in Linz, Österreich, Bieler See, Schweiz, die Orta-Lake Challenge in Italien und die Junioren-Weltmeisterschaft in Plovdiv, Bulgarien. Ein besonderer Dank gilt vorneweg dem Trainerteam um Julia Hoffmann, Martin Kühner, Tim Lauer, David Martirosyan, Tim Streib und allen Helfern in der Ruderausbildung und am Steg. Nur so konnte es uns gelingen, 2021 so viele Ruderinnen und Ruderer auf Regatten und Siege vorzubereiten:
Von den insgesamt 64 Startern und Starterinnen waren 39 erfolgreich und durften nach den Rennen am Siegersteg anlegen. Bei den 18 besuchten Regatten gelangen 61 Siege, 89 zweite Plätze und 64 dritte Plätze.
Die RGS-Gesamtsiegzahl steht jetzt bei stolzen 3823 Erfolgen.
Besonders erfreulich ist die Altersbandbreite der Aktiven, Norbert Herbel griff ebenso in die Riemen bzw. Skulls wie die mit ihrem ersten Sieg erfolgreiche elfjährige Nachwuchsruderin Nike Görtz. Mit je neun Erfolgen holten sich Corinna Bachmann, Nicolas Bohn, Leon Gronbach, Leo Wels und Marion

Peltzer-Lehr im abgelaufenen Regattajahr die meisten Siege.
Besonders erwähnenswert ist sicherlich die Silbermedaille im Finale der Deutschen Jugendmeisterschaften im Achter für Ole Bartenbach und an den Steuerseilen Elias Fabian. Dieser Erfolg führte für Elias Fabian zur Nominierung für die Junioren-Weltmeisterschaften in Plovdiv. Dort durfte sich der junge Speyerer, nach Platz 3 im Vorlauf und Sieg im Hoffnungslauf, über den fünften Platz im Finale des Vierers mit Steuermann freuen.
Aus der Gruppe der Jungen und Mädchen war Erik Wolf mit drei Siegen der siegreichste Ruderer, Johann Dennhardt, Erik Görtz und Ben Kunze sicherten sich je zwei Siege, Nike Görtz holte sich ihr erstes „Raddaddelchen“.
Bei den Junioren durften sich Nicolas Bohn, Leon Gronbach, Leo Wels mit je neun Erfolgen über die Spitzenposition freuen, gefolgt von Maximilian Brill und Sandra Wundling mit je sieben Siegen und Elias Fabian, Tom Lasse Pietsch und Merle Wittmann mit je zwei ersten Plätzen. Ole Bartenbach, Josefine Holstein, Marlene Neubauer mit je einem Sieg komplettierten das Bild. Bei den Senioren schaffte Tim Streib sieben Siege, gefolgt von Sebastian Kohl (5 Siege), David Martirosyan (3 Siege) und Simon Holstein (2 Siege). Natürlich griffen auch die Trainer in die Riemen beziehungsweise Skulls. Tim Lauer, mit den Masters unterwegs, durfte sich über die meisten Erfolge, fünf an der Zahl, freuen.
Die größte Gruppe der Sieger stellten einmal mehr die Masters:
Marion Peltzer-Lehr und Corinna Bachmann mit neun ersten Plätzen, gefolgt von Elke Müsel (8 Siege), Martin Gärtner (6 Siege), Ralf Burkhardt, Arnd Garsuch und Harald Schwager (je 5 Siege) bildeten die Spitze. Maximilian Bandel und Ralf Mattil brachten es auf vier Siege, gefolgt von Birgit Dillmann mit zwei Erfolgen. Christine Bodenstein, Hubert Doser, Frank Durein, Thomas Dresel, Lutz Fiedler, Michaela Maier, Markus Prüfe und Monika Wels mit je einem Erfolg komplettieren das Bild.

Dr. Harald Schwager

Aufgestöbert im Internet

Winterzeit ist Lesezeit. Daher ein paar Buchtipps, die mir bei Recherche im Internet aufgefallen sind:

Zelba
Im selben Boot
(Graphic Novel)
Im November 1989 trainiert Wiebke nahezu täglich im Ruderclub, sie liebt und hasst ihre ältere Schwester Britta und denkt sonst hauptsächlich an Jungs. Plötzlich fällt die deutsch-deutsche Grenze und im Wettbewerb um einen Platz in der Nationalmannschaft müssen Wiebke und ihre Partnerin Kati auf einmal gegen die „anderen“ deutschen Ruderinnen antreten, die in Top-Form aus den Sportinternaten der Ex-DDR kommen …

Rima Karaliene

Rudern durch den Stacheldrahtzaun
(Taschenbuch)
Im Herbst des Jahres 1961 gewannen neun junge Litauer – aus dem Ruderverein „Zalgiris“ Vilnius die Meisterschaften der UdSSR sowohl im Zweier mit Steuermann als auch im Achter und wurden in die sowjetische Nationalmannschaft eingeladen. Obwohl sie sehr wichtige internationale Wettkämpfe vor sich hatten, wurden sie von den Echos der Nachkriegszeit auf Schritt und Tritt verfolgt. Die politischen Meinungen ihrer Eltern oder Angehörigen, ihre Zusammenarbeit mit Partisanen und ihre Beziehungen zum Militär des vorher unabhängigen Litauens waren Gründe für den KGB, sie daran zu hindern, ins Ausland zu reisen oder sie sogar aus der Mannschaft auszuschließen. Sie wurden durch Athleten aus anderen Sowjetrepubliken ersetzt. So über Bord geworfen, bildeten die jungen Männer neue Mannschaften, bereiteten sich auf Wettbewerbe vor und starteten

auf Regatten innerhalb der UdSSR. Sie fühlten sich jedoch immer noch wie Bürger zweiter Klasse und erfuhren kältere Beziehungen zu ihren ehemaligen Mannschaftskameraden, wenn sie Siege bei internationalen Wettkämpfen erzielten. Immerwährend wurden sie auch durch die schmerzhaften Erinnerungen und Verluste ihrer Kindheit belastet. Dank der Beharrlichkeit, der Entschlossenheit der Ruderer und durch glückliche Zufälle hob der KGB im Jahre 1963 seine Beschränkungen für internationale Reisen auf. Die Ruderer holten bei ihrem ersten internationalen Wettkampf – der Europameisterschaft in Kopenhagen – die Bronzemedaille. Auf ihren Auslandsreisen wurden sie regelmäßig von KGB-Sicherheitsbeamten und von sowjetischer Propaganda genau verfolgt. Quasi als Geiseln des Sportsystems der UdSSR waren die Litauer gezwungen, während der Rudersaison an unzähligen Auswahlwettbewerben teilzunehmen. Sie konnten sich schließlich durchsetzen und gewannen das Recht, 1964 an den Olympischen Spielen in Tokio teilzunehmen.

Hans Lenk

Rudern schützt vor Lachen nicht: Sommermärchen des Leistungssports im Rudern

(Taschenbuch)

Sportfans kennen „Wunder“ und küren „Sommermärchen“: Wer weiß es nicht: Deutschlands Selbstbewusstsein stieg nach dem Weltkrieg erst wieder durch das „Wunder von Bern“, durch den Sieg der Fußball-Weltmeisterschaft 1954. Ein Halb-Jahrhundert später feierte man ein „Sommermärchen“ - veranstaltet im eigenen Land. - Fast niemand kennt „das Wunder von Mâcon“, den überlegensten EM-Sieg eines Ruderachters, der auch „das Wunder von Rom“ erruderte, den ersten deutschen Olympiasieg im Achter. Dessen Bugmann erinnert sich. Diesem „Sommermärchen“ ist der kleine Band gewidmet - frei nach Schillers „Ernst war die Leistung, doch heiter bleibt Humor“. Karikatur, Satire, leichte Muse - Heimspiele für ein Sommermärchen des Galeerensports: Rudern schützt vor Lachen nicht! - Das Satyrspiel und bachantischer Trunk folgten schon seit altersher der Wassertour von Ruderrecken oder -nixen: ob Wein, ob Bier, ob Rhein oder Main, ob Mosel oder Ratzeburger See, ob Wikinger oder Nibelungen, ob Drama oder Untergang: dem Lächeln eine Gasse! Navigare, remigare necesse est (Schiffen und Rudern sind not-wendig): in der Antike für Krieg und Handel, heut für lustvolles Handeln: Eigenhandeln, Eigenleisten machen Sinn. Welch ein Wandel(n)! Jedoch: verstehende Nostalgie ist die einzige Algie, die nicht wehtut, sondern tröstet - und die Nachwelt wie die LeserInnen amüsiert - hoffentlich.

Wenn Ihr noch weitere tolle Webseiten, Buch oder Filmtipps rund ums Rudern kennt, lasst es mich wissen (ruderblatt@rg-speyer.de)

Gerd Jakobs

Mit dem Kirchboot auf dem Rhein

Wie schön, dass wir Kirchboote haben! Und wie schön auch, dass Steffi eines Tages auf die Idee kam, eine Kirchboot-Tour zu organisieren. So fanden wir uns eines Sonntags im Reffenthal ein, um uns nach Germersheim bringen zu lassen und von dort mit dem Kirchboot auf dem Rhein den Weg zum Reffenthal zurückzulegen. Ausgestattet mit ausreichend Mückenabwehrspray, Sonnenschutz und Wasserschuhen. Das Regenzeugs konnten wir bei 30 Grad und strahlendem Sonnenschein getrost zuhause lassen. Und das Wasser wurde gespendet!

Wie erwähnt: Steffi hat das Ganze organisiert, mit tatkräftiger Unterstützung von Bernhard Merklinger (Transport des Kirchboots nach Germersheim) und Norbert Herbel und Dorle und Günter Schuff (Transport der Ruderwilligen nach Germersheim).

Alles war bestens vorbereitet: Wir konnten bequem im Bus bzw. im Auto Platz nehmen und wurden nach Germersheim zum Motorbootverein gebracht, wo das Kirchboot schon fest vertäut auf uns wartete. Dank Bernhard, der es am Tag zuvor dorthin transportiert hatte.

Bevor es losging, erwartete uns aber zuerst ein Frühstück für alle. Nochmal vielen Dank an den edlen Spender. Frisch gestärkt ging's dann los: Zuerst stellten wir fest, dass das Manövrieren des Bootes an den Steg, an dem alle einsteigen sollen, gar nicht so einfach ist. Aber mit vereinten Kräften und dank der Erfahrung einiger Teilnehmer*innen lag das Boot irgendwann sicher am Steg und alle machten sich fürs Einsteigen bereit.

Zuerst musste aber unser gesamtes Gepäck verstaut und die Riemen eingelegt werden. Und schon kam die nächste Überraschung: Die Riemen passten nicht so ganz. Wir hatten zwar zehn Riemen dabei, nur leider acht für Backbord und zwei für Steuerbord (oder umgekehrt?). Was haben wir gelernt: Die Riemen

sind zwar irgendwie mit schwarzen und roten Ringen gekennzeichnet, das scheint sich aber nicht auf die Seite zu beziehen, auf der sie zu benutzen sind. Und: immer genau prüfen, ob alles zusammenpasst. Und eigentlich war das auch gar nicht soo schlimm, denn da die Blätter ja einigermaßen gerade sind, konnten wir sie trotzdem beidseitig verwenden.

Dann gings endlich los: Zum Üben machten wir zuerst eine kleine Rundfahrt im Germersheimer Hafen. Wende über Backbord, Wende über Steuerbord, Ruder halt usw. musste schon klappen, bevor wir uns mit zehn Ruderinnen und Ruderern, einer Steuerfrau und zwei Ersatzfrauen auf den Rhein wagten. Aber dann: endlich auf den Rhein! Für einige Teilnehmer*innen war das tatsächlich die erste Ausfahrt auf dem Rhein. Ich hoffe doch, es hat ausreichend Spaß gemacht und es war nicht die letzte Rheinfahrt.

Die Hafenausfahrt liegt etwa bei Rheinkilometer 385, und stromabwärts kamen wir zügig voran. Nach gerade mal sechs Kilometern verließen wir den Rhein zum ersten Mal, auf der badischen Seite, zu einem kleinen Abstecher in den Unteren Philippsburger Altrhein. Hier wurde der Weg richtig abenteuerlich: Der Fahrweg wurde enger und enger, lange Äste, Zweige und Blätter ragten vom Ufer weit ins Wasser. Die Steuerfrau war echt gefordert: Backbord lang – halbe Kraft – nur die Vorderen rudern – Steuerbord lang – weiter halbe Kraft. So schafften wir es ganz achtsam unter der Brücke hindurch und umrundeten die Insel Korsika, bis wir in den Oberhäuser Baggersee einbiegen konnten. Dort dann die erste wohlverdiente Trinkpause auf dem Wasser, bevor es wieder zurück auf den Rhein ging.

Und flugs kamen wir zurück in heimischere Gefilde: der Berghäuser Altrhein, für die Rheinruderer fast schon zuhause. Hier machten wir den ersten echten Halt, mit Anlegen und kurzem Aussteigen. Wirklich sehr kurzem Aussteigen: Wer nicht in die Natur musste, war mit Schnaken Schlagen beschäftig. Also alle schnell wieder ins Boot und Ablegen. Zum Socken Anziehen, ordentlich hinsetzen und vielleicht was trinken hielten wir dann doch auf dem Wasser nochmal an.
Und schon waren wir wieder zurück auf dem Rhein. Bei km 400,5 liegt der Alte Hafen, also das Bootshaus. Wir legten nochmal an, ließen uns gemütlich auf der Wiese nieder und vertilgten die restlichen Brötchen vom Frühstück und was wir sonst noch an Ohnmachtshappen eingepackt hatten. Hier war dann doch allen anzumerken, dass wir bereits eine ganz schöne Strecke zurückgelegt hatten. Rheinabwärts hatten wir uns alle leichter vorgestellt.
Irgendwann muss auch die schönste Pause zu Ende gehen, und wir brachen auf zur letzten Etappe. Das Reffenthal war schon fast zu sehen, zumindest zu spüren. Fast. Die letzten sechs Kilometer konnten wir nochmal die letzten Kräfte mobilisieren, und so kamen wir alle gegen 16 Uhr müde, abgekämpft, aber extrem zufrieden im Reffenthal an.
Hier erwarteten uns dann schon Dorle und Günter Schuff mit Sekt und Kuchen. Also: verhungert sind wir auf der Fahrt sicher nicht. Nachdem das Boot wieder ordentlich verräumt war, konnten wir noch schön zusammenstehen und den Nachmittag ausklingen lassen. Eine wundervolle Tour, die wir alle gerne im nächsten Jahr wiederholen. Danke nochmal an Steffi und Bernhard fürs Organisieren, Günter und Dorle sowie Norbert für die Unterstützung beim Transport.

Petra Bohland

Rudern auf der Charente und das Hotel fährt mit

Nach langer Anreise treffen sich zehn hochmotivierte Wasserwanderer*innen aus Oslo, Bremen, Kleve, Neuss und Speyer zunächst in einem Hotel in Cognac. Am nächsten Tag übernehmen wir in Jarnac sur Charente unser schwimmendes Heim: ein Hausboot mit fünf Kabinen, die allerdings unterschiedlich groß bzw. eher klein oder winzig sind, drei Nasszellen, einer Küchennische und einer Lounge mit großem Esstisch. Genauer gesagt, zehn Becher und zehn kleine Frühstücksteller passen geradeso drauf, wenn man in der Mitte noch Butter und Brotbelag unterbringen will ... . Die meisten von uns sind Wiederholungstäter und kommen mit dieser Art der Unterbringung gut klar.
Ich überlasse die kleinste 2er Kabine (in der Beschreibung für das Hausboot sitzt dort ein Teddybär) komplett unserem langen Obmann und seinem Gepäck und übernachte auf dem schmalen Bänkchen in der Lounge. Dadurch bin ich zwar abends die letzte, die sich schlafen legt, aber morgens die erste, die aufsteht, und der Kaffee ist gekocht, bis die anderen erscheinen. Nur Gisela war schon beim Bäcker und es gibt leckere Croissants und frisches Baguette.
Letztlich packen alle irgendwo mit an und die weiteren Arbeiten verteilen sich mit

Selbstverständlichkeit. Wir hatten diesmal das Glück, einen erfahrenen Bootsführer mit ebenso erfahrener Frau zu haben und die ganze Zeit rudern zu dürfen, denn das Hausboot muss immer mit zwei Personen besetzt sein. Er selbst fand das nur bedingt toll, denn er konnte nur wegen einer Verletzung am Handgelenk nicht rudern. Noch am selben Tag haben wir die aus Kleve mitgebrachten Boote (2x+ und 4x+) abgeladen, aufgeriggert und zu Wasser gelassen. Mittags starten wir zur ersten Etappe.

122 km fast stehendes Wasser und 36 (!) Schleusen an fünf Rudertagen, das klingt nicht besonders sportlich. Man muss sich den Ablauf aber so vorstellen:

Alle fahren los, Hausboot und Ruderboote miteinander bis zur Anlegestelle vor der ersten Schleuse. Die ist für Hausboote gemacht, das heißt für uns Ruderer: Aus einem der beiden Boote klettern zwei von uns aus dem Boot und eine Leiter hoch. Sprint zur Schleuse, kurbeln: die Schotten auf, wenn der Wasserstand stimmt kurbeln, kurbeln, kurbeln: die Schleusentore auf. Das Hausboot fährt ein, die beiden Ruderboote hinterher. Zum Glück haben die Schleusen genau die richtige Größe! Kurbeln, kurbeln, kurbeln: Die Schleusentore zu, kurbeln: die Schotten zu. Sprint zum anderen Schleusentor, Wiederholung des Vorgangs, kurbeln: Schotten auf, kurze Verschnaufpause bis der Wasserstand stimmt. Kurbeln: Schleusentore auf, Hausboot und Ruderboote fahren raus, kurbeln: Schleusentore zu, Schotten zu. Sprint zum Anleger, wo das unterbesetzte Boot wartet, Leiter runter, Beine strecken und vorsichtig! einsteigen. Jetzt dürfen wir rudern und an der nächsten Schleuse ist das andere, vorausgefahrene Boot dran. Ganz pannenfrei geht es nicht vonstatten. Eine unserer beiden Anfängerinnen nimmt ein unfreiwilliges Bad, eine Kippelei im Vierer geht gerade noch gut aus.

Wir merken ziemlich schnell, dass die ursprünglich geplante Strecke kaum zu schaffen ist. Die Nächte sind kalt, morgens tanzen die Nebelgeister auf dem Wasser und abends wird es sehr früh dunkel und ungemütlich. Also verkürzen wir die Strecke. Wir müssen ja keine vorbestellten Quartiere erreichen, nur unser Hausboot nach einer Woche wieder am Ausgangsort abgeben. Dafür haben wir nun Zeit, die wunderschöne Landschaft und die Herbstfärbung um uns herum zu genießen, die Ruhe außerhalb der Saison. Wir erleben täglich die maximal möglichen Sonnenstunden, beobachten Reiher und Eisvögel und sitzen mittags zum Picknick auf dem Sonnendeck. Abends kochen wir auf dem Hausboot oder gehen essen, so in Cognac, wo einige von uns auch die Destillerie besichtigen, und am letzten Abend in Jarnac. Mir ist diesmal besonders aufgefallen, wie gut die Gruppe aus zehn Individuen sich zu einem wirklich harmonischen Team zusammengefunden hat. Eine schöne gelungene Fahrt. Da könnte man zum Wiederholungstäter werden ... .

9.10.-16.10.2021 von Jarnac nach Angoulème (stromauf) nach Cognac (stromab) und zurück nach Jarnac
Fahrtenleiter: Herbert Kaiser,
Clever Ruder Club

Steffi Haase-Goos

Auf dem Rhein nach Germersheim

Ein sonniger Sonntagmorgen im August, Wasserstand auf dem Rhein um die 6 m – wann haben wir das das letzte Mal erlebt?
Neun wackere Ruderinnen und Ruderer finden sich an diesem Morgen am Stammhaus im Alten Hafen ein, 100% Pfälzer und Elwedritsch werden bereitgemacht. Wir haben uns eine große Tour vorgenommen: Es soll bis nach Germersheim gehen – 16 km rheinaufwärts, und dann – nach einem stärkenden Mittagessen – wieder zurück. Der Wasserstand ist perfekt, und wir wollen rechtzeitig los, bevor die Motorbootfahrer und Jetski-Fahrer erwachen.
Die halbe Strecke bis zum Berghäuser Altrhein kennen die meisten von uns im Schlaf, unsere regelmäßige Tour. Aber diesmal halten wir uns weitgehend auf der badischen Seite, da ist es noch schön schattig. Was bei erwarteten über 30 Grad am heutigen Tag nicht zu unterschätzen ist.
Unser erstes Etappenziel ist der Altrheinarm bei Philippsburg mit der Insel Korsika. Auf Höhe des Berghäuser Altrheins merken wir dann auch schon, wie sehr wir uns an unsere regelmäßige Entfernung gewöhnt haben und wir zeigen erste Ermüdungserscheinungen. Jetzt eine Trinkpause. Aber bei der Strömung ist das natürlich keine Option. Dann aber wenigstens kurz etwas zurechtruckeln. Nachdem alle im Boot ihre Sitzposition gefunden haben, rudern wir auch irgendwann wieder im Takt. Noch zwei Kilometer bis zur ersten Pause – die ziehen sich gefühlt länger als die ersten fünf.
Aber endlich ist es geschafft. Unser Steuermann lenkt uns geschickt backbords in den Altrheinarm: Ruder halt, kurz Trinkpause. Aber die kurze Pause reicht, um uns zu zeigen, dass wir hier nicht alleine sind: Ein kleines Empfangskomitee aus Stechmücken (Schnooke) erwartet uns bereits. Also geht's gleich weiter bis zur geplanten Anlegestelle. Hier erwartet uns die nächste Überraschung: Leider haben wir das Hochwasser hier nicht berücksichtigt, und in der kleinen Sandbucht, an der wir eigentlich anlegen wollten, steht das Wasser bis zu den Büschen hin – kein gemütlicher Sandstrand. Also nur kurz anlegen, raus aus dem Boot und schnell ins Gebüsch (ja, die körperlichen Bedürfnisse können halt nicht verschoben werden), und gleich wieder ins Boot und ablegen und wenigstens weg vom Ufer … traurig blicken uns Massen von hungrigen Stechmücken hinterher.
In der Mitte des Sees können wir nochmal aufatmen: Hier sind weniger Mücken, und wir machen die Pause dann halt im Boot. Und dann geht es auch schon weiter: Die zweite Etappe bis Germersheim erwartet uns. Mittlerweile steht die Sonne etwas höher, Schatten Fehlanzeige. Dafür sind die Motorbootfahrer erwacht. Jetzt haben wir endlich richtiges Rheinfeeling: Bei hohem Wasserstand ist die Strömung stärker und die Wellen der vorbeifahrenden Schiffe wesentlich höher. So manches Motorboot braust an uns vorbei und bringt uns mächtig aus dem Rhythmus. Aber nur wenn's schaukelt, fühlt es sich nach Rhein an.
Wir kämpfen uns auf der badischen Seite weiter vorwärts, von Schatten mittlerweile keine Spur mehr. Auf den letzten drei Kilometern kreuzen wir, kurz vor dem Lingenfelder Altrhein. Mein Wunsch nach einer weiteren Trinkpause wird von den Mitruderern dankbar angenommen. Es will schließlich keiner riskieren, dass ich vor Dehydrierung Halluzinationen bekomme.
Aber dann Endspurt: Wir mobilisieren nochmal alles und erreichen mit letzter Kraft den Anlegesteg des RV Rhenania, wo für uns ein Tisch fürs Mittagessen reserviert ist. Das Bier und das Schnitzel haben selten so gut geschmeckt.

Ich übertreibe natürlich! Sicher war es anstrengend und heiß, aber wir sind uns alle einig: Die Mühe hat sich gelohnt. Wir haben gemeinsam gegen die Strömung und die Hitze gekämpft und den Motorbooten getrotzt. Wenn das kein Grund zum Feiern ist.
Nach einem köstlichen Mittagessen und viel Gelächter über die Ruder- und Steuerfähigkeiten der jeweils anderen Bootsbesatzung geht's auf den Rückweg. Gleich zu Anfang halbe Kraft. Mehr braucht es nicht, wir lassen uns mehr treiben als dass wir rudern, steuern nach, wo nötig, weichen den Booten und den Bojen aus, und malen uns schon das nächste kühle Getränk aus. Und wir genießen natürlich den tollen Blick auf die Rheinauen rechts und links (sorry: backbords und steuerbords), auf das glitzernde Wasser, wenn es die Sonnenstrahlen reflektiert, und genießen die gleichmäßige ruhige Bewegung.
Irgendwann erreichen wir so die Rheinbrükke, dann die Einfahrt zum Alten Hafen. Nach dem Anlegen schaffen wir es gerade noch, die Boote zu verräumen und fallen dann müde aber glücklich in den nahegelegenen Biergarten.
Wir sind uns einig: Es war anstrengend, aber jeder Schweißtropfen hat sich gelohnt. Es war für uns alle ein wunderbares Rudererlebnis, und wir sind uns sicher: Nächstes Jahr machen wir das wieder.
Und auch heute bei 5 Grad und Nebel und grade mal bissl über 2 Meter Wasserstand denke ich noch gerne an diesen Sommertag zurück und freue mich darauf, dass auch der nächste Sommer wiederkommt.

Petra Bohland

DRV Wanderfahrt: Im Kirchboot von Saarbrücken nach Saverne

12.-17. Sept. 2021

Das diesjährige Wanderrudertreffen des DRV fand bei der Saarbrücker Rudergesellschaft Undine e.V. statt. Direkt im Anschluss an den Festakt zum Abschluss des 55. WRT wurde eine Wanderfahrt im Kirchboot angeboten, die Elke und mich sehr interessierte. Die Organisation und Fahrtenleitung übernahm Rainer Engelmann, der erfahrene Wanderruderwart des DRV. Die Stellvertretung lag bei Petra Bertram aus Magdeburg. Eben noch im feinen Zwirn im Festzelt mit der ehemaligen saarländische Ministerpräsidentin AKK im Gespräch, stand Rainer zehn Minuten später im Ruderdress am Bootssteg und begrüßte die Fahrtenteilnehmer der Kirchboottour aus Berlin, München, Dresden, Köln, Germersheim, Gelsenkirchen, Mannheim und Speyer. Bei strahlendem Sonnenschein startete die bunte Truppe um die Mittagszeit zur ersten von fünf Etappen.
Insgesamt waren zu bewältigen:

- Saarbrücken – Zetting, 23 km, 8 Schleusen
- Zetting – Mittersheim, 35 km, 13 Schleusen
- Mittersheim – Xouaxange, 17 km, 14 Schleusen
- Xouaxange – Lutzelbourg, 23 km, 4 Schleusen, 2 Tunnel, 1 Hebewerk
- Lutzelbourg – Saverne, 12 km, 10 Schleusen

Die besondere Herausforderung dieser Wanderfahrt lag nicht bei den weiten Strek-

ken, sondern bei der Bewältigung der vielen Schleusen unterwegs. Das musste geübt werden, wozu reichlich Gelegenheit war. Ein Kirchboot ist mit zwei Paddelhaken nur mit Mühe zu stabilisieren. Diese Erfahrung mussten wir einmal machen, als das Boot im Strudel des einlaufenden Wassers zum Schrecken der Besatzung zum oberen Schleusentor hingezogen wurde und dabei reichlich Wasser übernahm. Von da an wurde eine Landmannschaft abgestellt, die mit zwei Seilen das Kirchboot in der Mitte der Schleusenkammer arretierte.
Die Fahrt auf dem Saarkanal und dem Rhein-Marne-Kanal führt durch eine reizvolle grü-

ne Landschaft vorbei an netten Ortschaften. Freundliche Spaziergänger und Radfahrer winken vom Ufer, Kirchboote gibt es hier sicher selten zu sehen. Dafür sind viele langsame Hausboote unterwegs, die auch ohne Bootsführerschein gesteuert werden dürfen. Zur Mittagsrast wurden wir mit allerlei französischen Leckereien verwöhnt: Baguette, Pasteten, Käse, Obst, Panache, Rotwein und den süßen Eclairs.
Das besondere Highlight diese Tour war am vorletzten Tag zu bewältigen. Ein Tunnel von 2700 m Länge ist in den Sandstein bei Arzviller geschlagen. Früher wurden hier die Kohlekähne von einer kleinen Treidelbahn durchgezogen. Da der Kanal zu schmal ist, um die Ruder auszulegen, hätten wir uns mit den Paddelhaken durcharbeiten müssen. Es ergab sich jedoch eine hervorragende Alternative: An der Motoryacht eines polnischen Künstlerehepaares durften wir in Schlepp gehen. Die Klänge von Jan Garbareks Saxofon brachen sich an den Tunnelwänden und verbreiteten zusammen mit der schwachen Beleuchtung eine mystische Stimmung, die alle in ihren Bann zog. Es ging heraus aus dem Tunnel und hinein in die Badewanne des Schiffshebewerks St. Louis / Arzviller. Mit dem Schrägaufzug aus dem Jahr 1969 überwindet man hier die 44,5 m Höhendifferenz in kurzer Zeit und erspart sich so die 17 ausgedienten Schleusenstufen. Fazit: Es war eine wunderbare Wanderfahrt, in schwieriger Zeit hervorragend von Rainer Engelmann organisiert, und wir waren mit einer super netten Truppe unterwegs.

Klaus Guth

Unglaublich: 124.699 Mannschaftskilometer gerudert

Es ist erfreulich, was unsere Ruderinnen und Ruderer im 2. Corona-Jahr 2021 im Boot zu leisten bereit waren. Trotz all der Einschränkungen bei der Mannschaftsbootsbesetzung und weiterhin deutlich reduziertem Programm an Wanderfahrten, Langstrecken-Wettbewerben und Regatten zeugt dies von einer gehörigen Motivation.
Exakt 124.699 Kilometer auf dem Wasser wurden, weiterhin meist im Reffenthal, zurückgelegt. Das sind 20% mehr als 2020 und reicht fast an das Vorcorona-Jahr 2019 heran. 162 Sportler hatten mindestens eine Ruderfahrt ins Fahrtenbuch eingetragen, insgesamt wurden 4118 Fahrten absolviert. Dabei waren 55 Mädchen und Frauen sowie 107 Jungen und Männer aktiv.
Die zwölf Kilometerpreisträger der vom Deutschen Ruderverband vorgegebenen Altersklassen ruderten zusammen 24.449 Kilometer. Die Anzahl der Ruderinnen und Ruderer mit mehr als 2000 km in der Saison sprang von 12 auf 23.
In der Klasse Jungen (bis 14 Jahre) holte sich Johann Dennhardt mit 445 Kilometern den ersten Platz vor Erik Görtz mit 309 Kilome-

tern und Ben Kunze mit 184 Kilometern. Bei den Mädchen siegte Anna Müsel (174 km) vor Nike Görtz mit 155 Kilometern und Charlotte Semmler mit 54 Kilometern. In der Kategorie Junioren (15-18 Jahre) darf sich dieses Jahr Ole Bartenbach mit 2858 Kilometern über Platz eins freuen, gefolgt von Leon Gronbach (2677 km), der wie im Vorjahr auf Rang zwei landete, und Maximilian Brill (2434 km). Bei den Juniorinnen ruderte Merle Wittmann mit 1514 Kilometern auf Platz eins vor Jane Elsner (1379 km) auf Platz zwei, gefolgt von Marlene Neubauer (855 km).

In der Kategorie Frauen I (19-30 Jahre) siegte Eva Hohoff mit 2519 Kilometern vor Alicia Bohn mit 1590 Kilometern sowie Stephanie Hang (841 km). Bei den Frauen II (31-60 Jahre) tauschten im Vorjahresvergleich Marion Peltzer-Lehr (2575 km) und Corinna Bachmann mit 2568 Kilometern die Plätze, gefolgt und erneut auf Platz drei von Christine Bodenstein (2320 km). Bei den Frauen III (61-75 Jahre) ruderte Steffi Haase-Goos mit 2587 km zum siebten Mal in Folge zum Kilometerpreis, gefolgt wie 2020 von Elke Guth (1460 km) und Sabine Marczinke (776 km). Dieser siebte Streich in Folge führte Steffi Haase-Goos nach ganz oben, sie wurde Kilometerkönigin 2021, nur 12 Kilometer vor der zweitplatzierten Marion Peltzer-Lehr.

Mit 3194 Kilometern war Tim Streib bei den Männern I (19-30 Jahre) eindeutiger Spitzenreiter. Johannes Buchholz lag mit 1101 km als Zweiter vor David Martirosyan mit 711 km. In der Kategorie Männer II (31-60 Jahre) ging der erste Platz erstmals an Lutz Fiedler (2729 km), vor Falk Bodenstein (2451 km) und Markus Prüfe (2362 km). Bei den Männern III (61-75 Jahre) setzte sich Harald Schwager mit 4270 Kilometern einsam an die Spitze, gefolgt von Klaus Guth (2516 km) und Frank Durein (2135 km).

Zum dritten Mal gab es in der vom Deutschen Ruderverband neu eingeführten Kategorie 76 Jahre und älter auch bei der RGS wieder zahlreiche Teilnehmer. Bei den Männern holte sich erneut Dieter Daut mit 1549 Kilometern Rang eins vor Dieter Rauschelbach (774 km) und Hermann Mayer (544 km). Bei den Frauen lag wie 2020 Hannelore Neubauer (35 km) vorn. Im Gegensatz zu den Vorjahren finden sich, trotz der größeren Zahl an Aktiven, kaum spezielle Kilometerwerte im Fahrtenbuch. Weder bei den Einzel- noch bei

CITROËN

DER NEUE CITROËN Ë-BERLINGO ELECTRIC
FREIZEIT, KINDER, WOCHENENDE – ALLZEIT BEREIT

5 ODER 7 SITZE
SCHNELLES AUFLADEN: 80 %
IN CA. 30 MINUTEN[3]

AB 199,– € MTL.[1]
INKL. WARTUNG
UND VERSCHLEISS[2]

KUNDENBEWERTUNGEN
CITROEN-ADVISOR.DE

citroen.de

Citroën empfiehlt Total [1]Ein Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) für Privatkunden der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, unter Berücksichtigung der Innovationsprämie (Herstelleranteil und staatlicher Anteil) für den neuen Citroën Ë-Berlingo Electric Elektromotor 136 Live Pack 100 kW (136 PS) Elektromotor, 50 kWh Batterie, Leasingsonderzahlung 6.790,– €, abzgl. 6.000,– Bundeszuschuss im Rahmen des Umweltbonus, Sie zahlen nur 790,–€; Laufzeit: 48 Monate, 48 x mtl. Leasingrate 199,– €, Laufleistung: 10.000 km/Jahr, gültig bis zum 31.12.2021 [2]inkl. Wartung und Verschleiß gemäß den Bedingungen des Free Drive à la Carte Vertrages der CITROËN DEUTSCHLAND GmbH, Bahnhofsplatz, 65423 Rüsselsheim. Die Citroën Umweltprämie in Höhe von 3.570,– ist bereits in die Leasingrate des neuen Citroën Ë-Berlingo eingerechnet. Der staatliche Anteil wird auf Antrag bei Vorliegen der Fördervoraussetzungen vom Bund an Sie ausgezahlt. Details unter www.bafa.de. [3]Abhängig von Ladegerät und Anschluss. Beispielfoto zeigt Fahrzeug dieser Baureihe, dessen Ausstattungsmerkmale nicht Bestandteil des Angebotes sind.

CITROËN Ë-BERLINGO ELECTRIC M (50 KWH BATTERIE), ELEKTROMOTOR 136, 100 KW (136 PS), Stromverbrauch kombiniert: 19.7 - 19.3 kWh/100 km, Elektrische Reichweite (kombiniert): 285 - 279 km, CO_2-Effizienzklasse: A+++

Werte nach WLTP - für dieses Modell stehen keine offiziellen NEFZ-Werte zur Verfügung, da diese entsprechend der europäischen Verordnungen ausschließlich nach WLTP homologiert worden sind. Das realitätsnähere Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure) hat das Prüfverfahren unter Bezugnahme auf den NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) ersetzt und wird auch zur Ermittlung der KFZ-Steuer herangezogen.

Werner Höhl (A) • Industriestr. 15 • 67346 Speyer • Telefon 0 62 32 / 7 43 85 • Fax 0 62 32 / 7 48 07 • info@autohaus-hoehl.de • https://www.citroen-haendler.de/hoehl-speyer

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle

den Mannschaftskilometern finden sich vier- oder dreistellige Schnapszahlen. Sehr genau gemacht haben es Julius Vortisch mit 100 Kilometern sowie Josefine Holstein und Markus Konieczny mit je 300 Kilometern.
Die meisten Mannschaftskilometer hat Ole Bartenbach mit 7190 Kilometern, vor Christine Bodenstein mit 6449 km, hingelegt. Der Einfluss der Einschränkungen, gerade im Mannschaftsbootsbereich, ist nach wie vor deutlich. Die durchschnittliche Mannschaftsgröße zog gegenüber 2020 zwar von 1,5 auf nun 1,7 an, liegt aber nach wie vor deutlich gegenüber 2019 mit 2,0 zurück.

Dr. Harald Schwager

Kilometerpreisträger 2021

Jungen bis 14 Jahre
1) Johann Dennhardt 445 km
2) Erik Görtz 309 km
3) Ben Kunze 184 km

Junioren 15-18 Jahre
1) Ole Bartenbach 2858 km
2) Leon Gronbach 2677 km
3) Maximilian Brill 2434 km

Männer I 19 – 30 Jahre
1) Tim Streib 3194 km
2) Johannes Buchholz1101 km
3) David Martirosyan 711 km

Männer II 31 – 60 Jahre
1) Lutz Fiedler 2729 km
2) Falk Bodenstein 2451 km
3) Markus Prüfe 2362 km

Männer III 61-75 Jahre
1) Harald Schwager 4270 km
2) Klaus Guth 2516 km
3) Frank Durein 2135 km

Männer IV 76 Jahre und älter
1) Dieter Daut 1549 km
2) Dieter Rauschelbach774 km
3) Hermann Mayer 544 km

Mädchen bis 14 Jahre
1) Anna Müsel 174 km
2) Nike Görtz 155 km
3) Charlotte Semmler 54 km

Juniorinnen 15-18 Jahre
1) Merle Wittmann 1514 km
2) Jane Elsner 1379 km
3) Marlene Neubauer 855 km

Frauen I 19 – 30 Jahre
1) Eva Hohoff 2519 km
2) Alicia Bohn 1590 km
3) Stephanie Hang 841 km

Frauen II 31 – 60 Jahre
1) Marion Peltzer-Lehr2575 km
2) Corinna Bachmann2568 km
3) Christine Bodenstein2320 km

Frauen III 61-75 Jahre
1) Steffi Haase-Goos 2587 km
2) Elke Guth 1460 km
3) Sabine Marczinke 776 km

Frauen IV 76 Jahre und älter
1) Hannelore Neubauer35 km

Wenn ich ein Rollsitzrädchen wär …

… ich käme ganz schön ins Rotieren.

Pro Ruderschlag bewegt sich der Rollsitz je nach Beinlänge des Ruderers circa 60 cm in Richtung Heck und die gleiche Strecke zurück, also 1,2 m pro Schlag.
Ich habe einen Durchmesser von 34 mm, was einem Umfang von rund 11 cm entspricht.
Da erfahrungsgemäß ein Ruderer für eine Strecke von einem Kilometer etwa 120 Schläge benötigt, legt der Rollsitz dabei auf den Rollschienen insgesamt 120 x 1,2 m = 144 m zurück!
Und was mache ich dabei? Ich komme ins Rotieren – rund 1309 Umdrehungen. Das ist ganz schön viel bei einem gefahrenen Kilometer.
Laut Fahrtenbuch war 2021 der Einer HaGu Schug mit 5210 geruderten Kilometern Spitzenreiter.

Wäre ich ein Rollsitzrädchen in diesem Boot gewesen, ich hätte mich in der Rudersaison 2021, das ist kaum zu glauben, 6 819 890 mal um meine Achse gedreht, und das bei ständigem Richtungswechsel nach jeweils 60 cm.

Gerhard Kayser

RGS-Vereinsregatta 2021

Am 28. August fand im Reffenthal die diesjährige Vereinsregatta statt. Vorstand und Organisationsteam hatten im Vorfeld lange überlegt, ob das Event angesichts der damaligen Corona-Lage verantwortbar wäre, hatten aber schließlich grünes Licht gegeben. Im Nachhinein freuen wir uns sicher alle, dass wir wie Frederick die Maus in dem bekannten Kinderbuch noch ein paar schön farbige Erinnerungen an den Sommer im Reffenthal sammeln konnten, bevor der Herbst über uns hereinbrach (Ihr wisst schon was ich meine…). Auch das Wetter meinte es am Regattatag gut mit der RGS, der Regen hatte sich rechtzeitig verzogen, die Temperaturen waren für Ende August annehmbar. Die drei Hauptprogrammpunkte waren die Rennen um die Vereinsmeisterschaft, die Bootstaufen und das gemütliche Grillen zum Ausklang.

Das Meldeergebnis für die acht ausgeschriebenen Rennen (in Klammern jeweils die Namen der Rennen sowie die Sponsoren der Preise für das Rennen) war sehr erfreulich mit einer regen Beteiligung aus allen Trainingsgruppen, über die wir uns wirklich sehr gefreut haben. Die Einer-Rennen gewannen Tim Streib bei den Männern („Zur Alten Pfalz“ gesponsert von Ralf Burkhardt) und Stephanie Hang bei den Frauen („Sekt-Cup“ gesponsert von Dr. Martina Schott), Leni Stahl bei den Mädchen und Ben Kunze bei den Jungen („Schnellschwimmer-Cup“ gesponsert von Martin Kühner). Im Mädchen- und Jungen-Doppelzweier siegten Johann Dennhardt und Ben Kunze („Zukunfts-Cup“ gesponsert von Dr. Harald Schwager) und im Eltern-Kind-Rennen Moni und Leo Wels („Double-Trouble-Cup“ gesponsert von Andrea Vogel und Julia Hoffmann). Den Mixed-Vierer („Gugelhupf-Cup“ gesponsert von Dr. Claudia Mößner) entschieden Stephanie

„Reffenthal“ mit Tim Streib, Leo Wels, Elke Müsel, Harald Schwager, Michael Picht, Danika Seibert, Stephanie Hang und Tom Pietsch, gesteuert von Elias Fabian

Weck, Worscht und Woi“ mit Ingo Janz, Connie Cerin, Petra Bohland, Alex Wels, Markus Prüfe, Hubert Doser, Sebastian Kohl und Andrea Vogel, gesteuert von Jane Elsner

„Sursee 3“ mit Leon Gronbach, Nico Bohn, Sandra Wundling, Patrick Papin, Frederik Hill, Jakob Fabian, Julia Hoffmann und Michaela Maier, gesteuert von Marion Peltzer-Lehr

„V8 Masterpiece“ mit Tim Lauer, David Martirosyan, Thomas Dresel, Eva Hohoff, Maximilian Brill, Marlene Neubauer, Moni Wels und Klaus Guth, gesteuert von Merle Wittmann

Hang, Marion Peltzer-Lehr, Tim Lauer und Ralf Burkhardt für sich und den Gig-Mixed-Vierer („Corona-Busters-Cup“ gesponsert von Geli Schwager) Frank Paßberg, Connie Cerin, Markus Münch und Patrick Papin mit Steuerfrau Dr. Claudia Mößner. Den Abschluss der Rennen machte der Vereinsachter (gesponsert von Alfred Zimmermann), zu dem gleich alle vier Achter („Weck, Worscht und Woi“, „Reffenthal“, „Sursee 3“ und „V8 Masterpiece“ vollbesetzt in der Abendsonne zu Wasser gelassen wurden.
Als erfreulichen zweiten Programmpunkt nach den Rennen ehrte RGS-Vorstand Ingo Janz Eva Hohoff und Elias Fabian zu ihren WM-Teilnahmen. Im Anschluss stand die Taufe der neuerworbenen Boote an: Zwei Einer, „First Lady“ (Taufpatinnen Margret Boiselle und Jane Elsner) und „Meisterjäger“ (Taufpaten Tim Streib und David Martirosyan), ein Doppelzweier „Black Pearl“ (Taufpatin Moni Wels) und ein Gig-Doppeldreier/-vierer „Elwedritsche“ (Taufpate Dieter Daut). Nach diesen ganzen Highlights freuten sich alle Aktiven und die zahlreichen Zuschauer*innen über das leckere Essen vom Grill und den gemütlichen Ausklang des Rudersommers im Reffenthal. Dabei kam auch erstmals die von Tim Streib gebaute „Ruderbar“ zum Einsatz, und das soll wohl noch etwas länger gegangen sein ...
Herzlichen Dank an alle Helfer*innen, die zu diesem schönen Fest beigetragen haben!

Prof. Dr. Michaela Maier

Das Redaktionsteam dankt dir, liebe Michaela, und all deinen Helferinnen und Helfern von ganzem Herzen für die Organisation und Durchführung der Vereinsregatta – sie war das Highlight unseres Vereinsjahres!

Werner Stange

Die „Erstwasserung“ der beiden neuen Empacher-Vierer

Nach der feierlichen Indienststellung des neuen Empacher-Achters „V8+ Masterpiece“ am 11. August 2019 begannen bald Ideen und Fantasien zur Ausdehnung der Flotte zu reifen. Mit dem Beginn des Corona-Jahres 2020 rückten völlig andere Gedanken und Gespräche in den Vordergrund. „Wie und wann schaffen wir es wieder ins Boot?“ war eine oft zu hörende Frage. Die Flottenausweitung rückte völlig in den Hintergrund. Doch gegen Ende des vierten Quartals 2020 wurden die Ideen wieder aufgenommen. Je näher die Geschenkezeit Weihnachten heranrückte, umso klarer zeichnete sich die Möglichkeit ab, dank Evonik Industries AG, für den Rennsport zwei Empacher-Vierer in den Bootspark aufnehmen zu können. Die technischen Experten übermittelten der Bootswerft die Baublätter fristgerecht und das große Warten begann. In den Sommerferien kam die erfreuliche Nachricht aus Eberbach, die Vierer sind fertiggestellt und können abgeholt werden. Ralf Burkhardt und ich nahmen das Aufriggern des ersten Vierers in die Hand, Julia Hoffmann kümmerte sich um Nr. 2.

Bei der Vereinsregatta wurde dann um den geeignetsten Termin gerungen, der die gewünschte Bootsbesetzung für die Erstwasserung der neuen Vierer erlaubte. Die Wahl fiel auf Sonntag, den 26. September 2021.

Die Einladung für die Erstwasserungs-Ruderinnen und -Ruderer lautet kurz und knapp: „Treffpunkt 9:00 Uhr Reffenthal im RGS-Einteiler, darunter weißes Trikot.“

Mit einem sehr zufriedenen Lachen im Gesicht stellten sich die Besatzungen dem Erinnerungsfoto:

Claudia Mößner, Sportvorsitzende, und Ralf Burkhardt, Verwaltungsvorsitzender; Julia Hoffmann und Tim Lauer, Trainerteam; Jane Elsner und David Martirosyan, Jugendvertretung sowie Elias Fabian und Eva Hohoff, „die Internationalen“ des Jahres 2021 waren sicher würdige Repräsentanten für die erste Ausfahrt.

Die Erstwasserung zweier neuer Empacher-Vierer hat es in der Geschichte der Rudergesellschaft Speyer 1883 e.V. noch nicht gegeben. Ein emotionaler, denkwürdiger Moment. Danke, Evonik Industries AG!

Dr. Harald Schwager

Saubere Sache – Putztag im Reffenthal

„The same procedure as every year….“ – im Reffenthal zwar nicht an Silvester, aber wie in jedem Jahr kurz vor dem Abrudern im Oktober ruft Rainer die Rudergemeinde zum kollektiven Herbstputztag. So auch wieder dieses Jahr. An einem herrlich sonnigen Herbsttag haben viele freiwillige RGS-Mitglieder eifrig und mit guter Stimmung angepackt und so innerhalb eines Vormittages unser schönes Bootshaus und das gesamte Gelände im Reffenthal wieder chic gemacht. Am Vortag hatte bereits eine kleinere Gruppe von Freiwilligen mit der Unkrautfräse die gesamte Rampe zur Pritsche hinunter von allerlei Bewuchs befreit. Ein herzliches DANKESCHÖN an alle, die mit angepackt haben. Nachfolgend einige Impressionen von den fleißigen Helfern und Helferinnen.

Dr. Markus Prüfe

10 Fragen an Hans-Jürgen Große

Hans-Jürgen Große (ganz rechts) bei der diesjährigen Vereinsregatta

Geli Schwager vom Redaktionsteam hat die Fragen

- *Seit wann in der RGS?*
- *Sportliche Aktivitäten und Erfolge?*
- *Funktionen im Verein?*
- *Besondere Erlebnisse im Verein?*
- *Was bindet an den Verein?*
- *Was kann man verbessern?*
- *Früher war alles …*
- *Blick in die Zukunft?*
- *Lebensmotto?*
- *Persönliche Wünsche?*

gestellt, die Hans-Jürgen Grosse auf diese Weise beantwortet hat:

Ich bin laut einem vom Vorsitzenden Rudolf Zechner und Schriftführer Rudolf Johner mit dem Datum Mai 1953 ausgestellten Mitgliedsausweis Mitglied der RGS. Als „Lehrling“ (heute Auszubildender) im Betrieb des 1. Vorsitzenden bin ich sozusagen zur Ruderausbildung in die RGS „abgeordnet“ worden. Den ersten Ruderschlag oder das, was er mal werden sollte, konnte ich im „Ruderkasten“, auf hölzernen Rollbahnen und einem mit Leder in der Anlage beschlagenen Riemen machen. Die Ausbildung zog sich über Wochen hin und nach vielen Ausbildungstouren im alten Hafen im geklinkerten bleischweren Zweier „Unverdrossen“ durfte ich dann erstmals endlich Rheinwasser kennenlernen.
Der Schwerpunkt der Ausbildung richtete sich auf die Beherrschung des Mannschaftsruderns im Riemenboot mit sich bald bildenden festen Mannschaften. Das führte schon im Jahr 1954 zu Heranbildung von möglichen Rennmannschaften.
Zu einer solchen Gruppe „Geeigneter“ zu gehören war dann schon ein Ritterschlag für mich. Als ein solcherart Geeigneter wurde ich dann auch erst Helfer („Ruderwart“) bei der Ausbildung weiterer geworbener Aspiranten, bis ich dann selbst als Rennruderer unter Trainer Erich Stopka Rennen bestritt. Ohne Pflichten gab man sich dem Ringtennis-Spiel im Bootshaus mit voller Begeisterung hin, oder man traf sich, um „etwas zu unternehmen“. Wir waren eine sehr eng verbundene Gemeinschaft.
Meine bescheiden zu nennende Rennruderkarriere endete schon 1957, angesichts der heutigen Leistungen lohnt es nicht weiter darauf einzugehen. Während meines Studiums konnte ich leider nur aus der Ferne die erfolgreiche Weiterentwicklung der Rennabteilung beobachten. Es war mir ein Herzensanliegen, meine Kameraden auf den Regatten zu besuchen. Nach meiner Rückkehr nach Speyer hatte ich wegen der dann im Vordergrund stehenden beruflichen Entwicklung keine Zeit mehr für ein aktives Rennrudertraining. Als Assistent der beiden Trainer Stange und Stopka habe ich versucht, einen Beitrag als Gegenleistung und Dank dafür zu bringen, dass ich eine tolle Kameradschaft und erfüllende Jugendzeit in der RGS erleben konnte.
Mir fehlt der Antrieb, weiter über evtl. zu erwähnende Leistungen für meine, unsere RGS nachzudenken. Ich nehme aber für mich in Anspruch sagen zu dürfen, dass immer dann, wenn die RGS oder die „Pflicht“-Hilfe Unterstützung benötigt, man auf mich zählen kann, soweit Zeit und Kraft für die zu lösende Aufgabe meinerseits gegeben sind.
Heute im Jahre 2021, mit 86 Jahren, bin ich unter eingeschränkten, persönlichen Bedingungen noch immer ein begeisterter Ruderer. Ich kann mich an der schönen Lage unseres neuen Bootshauses, der unvergleichlich schönen Natur unseres Ruderreviers und den vorliegenden Bedingungen unseres Ruderdaseins immer aufs Neue begeistern. Wenn ich die Entwicklung meines Rudererlebens in der RGS seit meiner Aufnahme als Mitglied mit dem vergleiche, was ich 1953 vorgefunden habe, dann kann ich (es sei mir erlaubt, die Anleihe zu nehmen) nur ausrufen:

FELIX RG SPEYER, FELIX SPEYER!

Endlich wieder Gäste in der RGS

Nach langer coronabedingter Pause hatten wir endlich wieder Gäste im Reffenthal. Am 17. September erprobten die Führungskräfte und das Vorstandsteam des Kommunalen Centers für Arbeit (KCA) aus Gelnhausen ihre ruderischen Fähigkeiten. Als Neulinge im Boot mit Steuermann Norbert Herbel am Ruder gaben sie ihr Bestes. Und wie immer war die Begeisterung groß, was man in einem Kirchboot alles über die gemeinsame Zusammenarbeit, über die gelebte Feedbackkultur und den persönlichen Umgang mit Neuem lernen kann. Nach wie vor ist die Teamentwicklung im Kirchboot ein beeindruckendes Angebot, das Unternehmen von der RGS gemacht wird. Wer das selbst gerne einmal mit Arbeitskolleg*inn*en erproben möchte, der wendet sich an Norbert Herbel, den Vater der Kirchboote. Es ist ein Gewinn für unsere Gäste und für die RGS.
Und dann war da noch der Wunsch, in schönem Ambiente arbeiten zu können. Die RGS-Gastgeberin Sabine Marczinke begrüßte erstmalig die Atlas Software GmbH aus Schwetzingen, deren Vertreter unbedingt mit Blick auf den Rhein arbeiten wollten. Zum Dank für unsere Gastfreundschaft spendeten unsere Gäste zwei neue Konferenztische für den Versammlungsraum im Stammhaus. Hurra. Und herzlichen Dank an Geschäftsführer Wolfgang Wachenfeld.

Dr. Martina Schott

Super Idee mit Überraschungseffekt

Schon zum dritten Mal werden wir als Verein Nutznießer der Adventskalender-Spende, die unsere Ruderkameradin Connie Cerin initiiert hat. Sie ist beim Serviceclub „Kiwanis“ engagiert und besorgt die Kalender für die Rudergesellschaft. Die Sachspende geht zu 100% in die RGS-Jugendarbeit. Hinter jedem Türchen verstecken sich tolle Preise, die bei Losglück und der richtigen Kalender-Nummer winken. Liebe Connie, herzlichen Dank für diese tolle Unterstützung!

Geli Schwager

Unser Sohn in der RGS – ein Bericht aus der Eltern-Perspektive

Irgendwie verbindet man mit Kanus, Booten und Schiffen zunächst einmal Abenteuer, die Figuren der Weltliteratur auf den Weltmeeren oder dem Mississippi erleben. Auch wenn man wie unser Sohn mehr oder weniger am Rhein aufgewachsen ist, denkt man beim Rudern jedenfalls nicht gleich an den Eintritt in einen Verein, der eben dies anbietet. Als die Frage, ob er vielleicht einmal in der RGS Speyer vorbeischauen wolle, an Joshua gerichtet wurde, war er in erster Linie überrascht. Der Gedanke war ihm bis dahin nicht gekommen.
Doch schon nach dem ersten Probetraining wurde klar, dass beim Rudern eine Mischung aus Naturnähe, Kraft- und Mannschaftssport, Teamgeist und individueller Leistung zusammenkommt, die andere Sportarten in dieser Kombination sehr viel weniger zu bieten haben. Der Blick auf das Ergometer beim Krafttraining wird so bei aller oder gerade wegen der Anstrengung zum puren Genuss; die frische Luft ist jedes Mal erholsam und macht zum Abend hin rechtschaffen müde; die Hallentrainings geben die Chance zum Austoben und Spaßhaben; die Trainer sind freundlich und fordernd zugleich. Kurzum, beim Rudern holen die Jugendlichen mit Anleitung das Beste aus sich heraus. Auch der Mannschaftsgeist hat eine besondere Note: Wenn alle im Gleichtakt rudern, zieht das Team das schwächste Glied mit. Aber dabei bleibt es nicht. Wer so von den anderen mit-

gezogen wird, baut Kräfte auf, wird mehr und mehr zum Leistungsträger des Kollektivs und verwandelt sich von der Last für die anderen zum Antreiber. So etwas kann man schwerlich beschreiben, man muss es wohl erlebt haben.
Für Joshua sind dies inzwischen Erlebnisse geworden, auf die er nicht mehr verzichten will – gerade in einer Zeit, in der das aktive, spontane und ungezwungene Zusammensein von Jugendlichen immer wieder durch Restriktionen bedroht bleibt. Das Vereinsleben übernimmt hier wichtigste Funktionen der Sozialisation; für Eltern eine unschätzbare Unterstützung. Rudern ist Kräftemessen ohne körperlichen Zusammenprall. Und so kann man für die Zeit des Trainings und / oder Wettbewerbs Abenteuerlust und Verausgabung kombinieren und kehrt am Abend unverletzt nach Hause zurück. Dort dürfte nicht nur Joshua inzwischen einen gediegenen Heißhunger entwickelt haben und mit Genugtuung feststellen, dass der Muskelzuwachs altersgemäße Formen annimmt. Mit Rudern kommt das Eiweiß an die richtigen Stellen. Joshua wird jedenfalls weiterrudern. Wie gewisse Figuren der Weltliteratur.

Ralf Rieber
Lucia Tischmeyer

Nachruf Alois Gmelch

Im Alter von 87 Jahren ist unser Ruderkamerad Alois Gmelch verstorben.
Im Jahre 1953 ist Alois Gmelch zusammen mit einer großen Anzahl von Jungen und Mädchen, alle im Alter ab 15 Jahren, als Mitglied in die RGS aufgenommen worden. Die 1952 neu gewählte Vorstandschaft unter dem Vorsitzenden Rudolf Zechner, dem ersten Instruktor Ruprecht Weber, den Ruderältesten und einigen Ruderwarten hatte sich zur Aufgabe gemacht, nach der Stagnation der Nachkriegsjahre der RGS neues jugendliches Blut zuzuführen, und an den weiterführenden Schulen und bei Gewerbebetrieben mit guten Werbeaktionen damit Erfolg gehabt.

Mit dieser Mannschaft begann eine intensive Ausbildungs- und Betreuungsphase, die nachhaltige Wirkung hatte. Noch heute sind aus dieser personellen Auffrischungsphase Mitglieder der RGS treu und es sind lebenslange Freundschaften entstanden. Das Leben in unserer RGS entwickelte sich in dieser Zeit intensiv und das nicht nur im Boot. Alois gehörte bald einem harten Kern von gleichaltrigen Ruderern mit ähnlichen Interessen an, die sich zusammen den Mühen und der Freude des Rennruderns verschrieben, ohne gleichzeitig den Genüssen der gemeinsamen Freizeitgestaltung zu entsagen.
Seine ruderischen Erfolge sollten an heutigen Maßstäben nicht gemessen werden, einmalig hingegen war sein Einsatz, den er als studierter grafischer Könner für die Literatur der RGS z. B. bei der Gestaltung und Betreuung des Schrifttums zum hundertjährigen Jubiläum geleistet hat. Wie einige andere seiner altersgleichen Ruderkameraden hat auch er seine Ehefrau Dorle in den Reihen der aktiven Ruderinnen gefunden. Trotz erheblicher körperlicher Einschränkungen, die ein aktives Rudern nicht mehr zuließen, hat er seiner RGS immer die Treue gehalten.
Alois war ein auf besondere Weise belebender Kamerad mit seinem Humor, seiner ansteckenden Fröhlichkeit und seinem Freundschaftssinn. Sein Fehlen wird besonders in seinem engeren Freundeskreis der „älteren Semester“ als schmerzlich empfunden.
Die RGS Familie trauert zusammen mit seiner lieben Dorle um Alois. Wir werden unserem treuen Freund und Mitglied ein ehrendes Andenken bewahren.

Jürgen Grosse
für die Rudergesellschaft Speyer

Abschied für immer

Am 18. November verstarb Frau Helga Stopka zuhause im Kreis ihrer geliebten Familie.
Sie war als Helga Bibus am 23. 4.1953 in den Verein eingetreten. Für Damen gab es damals keine Möglichkeit zum Rennrudern und so kam sie in einen Damenvierer für das Stilrudern. Im Verein hat sie damals ihren zukünftigen Ehemann Erich Stopka kennengelernt. 1956 fand die Hochzeit in der Gedächtniskirche mit einem der ersten Riemenruderer-Spaliere statt.
1958 kam ihr Sohn Jürgen und 1961 ihre Tochter Beate zur Welt. Ihr Ehemann Erich war zu der Zeit schon Trainer, ein Amt, das er von 1951 bis 1976 ehrenamtlich ausführte. Nie hat sich Helga beschwert, dass er diese vielen Jahre von der Arbeit kam und seine Aktentasche zur Seite legte, um sofort seine Trainerutensilien zu packen und Richtung Verein zu verschwinden. Helga war in dieser Zeit auf jeder Regatta dabei. Für beide war es selbstverständlich, dass die Kinder das Rudern ausprobieren durften. Die Begeisterung für den Rudersport war vererbt worden.
Helga hat nie aufgehört selbst auch regelmäßig ins Boot zu steigen – noch bis vor drei Jahren war sie ein- bis zweimal im Reffenthal im Ruderboot zu finden – und hat sich bis zu ihrem letzten Tag für alles, was den Verein und seine Mitglieder betraf, interessiert. Jede Veranstaltung des Vereins war ein unbedingtes Muss für sie.
Wir danken Helga Stopka für ihre langjährige Treue und für ihre Unterstützung und ihre Liebe zum Rudersport. Wir wollen sie stets in ehrender Erinnerung behalten.

Wir trauern um die Verstorbene und entbieten ihrem Sohn Jürgen Stopka und ihrer Tochter Beate und allen Anverwandten unser tief empfundenes Mitgefühl. Mögen die Erinnerungen an gesunde Zeiten bald über die Trauer dominieren.

Die Rudergesellschaft Speyer

Für eine guten Zweck Kronkorken sammeln

Jedes Jahr, überwiegend in Süddeutschland, werden Kronkorken für einen guten Zweck gesammelt. Das Prinzip ist immer das gleiche, die Kronkorken von Bier, Cola, Mineralwasser usw. bestehen aus hochwertigem Weißblech.
Bei der Spendenaktion werden möglichst viele Kronkorken gesammelt, diese werden dann an einer zentralen Sammelstelle abgeben. Sobald eine gewisse Menge (mehrere hundert Kilo) zusammengekommen ist, werden die Kornkorken an einen Schrothändler übergeben und der Erlös wird einem guten Zweck gespendet. Üblicherweise kommt in einem Jahr eine niedrige fünfstellige Summe zusammen.
Letztes Jahr ging der Erlös an das Kinderhospiz in Dudenhofen. Dieses Jahr wird der Förderverein für krebskranke Kinder e.V. in Tübingen unterstützt. Für den Erlös werden Spielzeug, Malsachen, Kuscheltiere usw. für die Kinder gekauft.
Wir sammeln im privaten Umfeld, die Kantine von DentsplySirona hilft mit und neben dem Garagen-Kühlschrank im Reffenthal steht ein Sammelbehälter. Im Oktober haben wir die ersten 22 kg übergeben.
Die diesjährige Aktion geht noch bis zum Frühling 2022. Gern könnt Ihr mir eure Kronkorken aus eurem privaten Umfeld mitbringen.
Es ist eine schöne Aktion, durch die Mülltrennung tut man etwas für die Umwelt, der Schrotthändler macht etwas Umsatz und das

wichtigste, das erlöste Geld wird einem guten Zweck zugeführt, dieses Jahr an krebskranke Kinder in Tübingen!

Ralf Burkhardt

Du wirst gebraucht als Lebensretter – Ein Interview mit Bernd Fleddermann zur Stammzellenspende

Bernd, du hast das Redaktionsteam darauf aufmerksam gemacht, dass es wichtig ist, sich mit dem Thema Stammzellenspende auseinanderzusetzen und aktiv zu werden. Weshalb ist das Thema so wichtig?

Leukämie ist eine lebensbedrohliche Krankheit. Ich habe in meinem engsten Umfeld erlebt, wie es ist, mit einer solchen Erkrankung zu leben. Wie bei anderen schweren Krankheiten verändert sich die Lebensperspektive mit einem Schlag. Man kann alle großen und kleinen Pläne erst einmal vergessen und neue braucht man nicht zu machen – der Blick nach vorne reicht nur noch bis zum nächsten Therapieschritt. Nur Hoffnung auf Heilung spendet eine Perspektive. Für viele an dieser Krankheit leidende Menschen ist eine Stammzellenspende der einzige Weg geheilt zu werden. Stammzellen im Knochenmark sind für die Blutbildung verantwortlich. Dieser Prozess ist bei Menschen mit Leukämie lebensbedrohlich gestört. Mit einer Stammzellentransplantation kann das blutbildende System eines Menschen neu aufgebaut werden. Die gespendeten Stammzellen werden aus dem Blut oder dem Knochenmark gesunder Menschen gewonnen. Dazu müssen bestimmte Merkmale von Spender*inne*n und Empfänger*inne*n möglichst genau übereinstimmen. Und damit die weltweit vielleicht einzige passende Spende für einen erkrankten Menschen gefunden werden kann, gibt es zentrale Register. Je mehr gesunde Menschen sich registrieren lassen, desto wahrscheinlicher wird es, dass unter ihnen einer ist, dessen Merkmale genau genug passen.Blutkrebs kann jeden treffen. Jederzeit und völlig unerwartet. Es trifft Erwachsene ebenso wie Kinder. Von zehn Menschen, die erkranken, findet in Deutschland einer keine Spenderin oder Spender. Sie alle hoffen auf einen spendenden Menschen, der ihnen wieder eine Lebenschance und Perspektive gibt. Zum Glück sind sowohl die Registrierung als auch die Spende einfach und unkompliziert. Als gesunder Mensch kannst du so sehr leicht Leben retten und Hoffnung schenken. Ich finde das eine tolle Motivation, sich für die Registrierung zu entscheiden.

Wem hilft man, wenn man sich registrieren lässt?

Grundsätzlich hilft man Menschen, die an einer Erkrankung des blutbildenden Systems leiden und deren Krankheitsbild oder Krankheitsverlauf eine Stammzellentransplantation erforderlich machen. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Blutkrebserkrankungen wie z.B. Leukämie. Aber auch andere Erkrankungen können mit einer Stammzellenspende therapiert werden. Betroffen sind neben Erwachsenen auch Kinder und Jugendliche.

Wie vielen Menschen in der Bundesrepublik wird durch Stammzellenspenden geholfen?
In Deutschland finden pro Jahr über 6000 Blutstammzellenentnahmen statt, mit denen aber auch international geholfen wird. Für Deutschland gab es in den letzten Jahren durchschnittlich ca. 3500 Spendergesuche pro Jahr.
Das sind jedenfalls die Zahlen, die das „Zentrale Knochenmarkspender-Register Deutschland“ in seinem Jahresbericht 2020 ausweist.

Welche Kriterien gelten für Spender*innen?
Für die Registrierung musst du zwischen 17 und 55 Jahre alt und gesund sein. Gibt es nun einen erkrankten Menschen, der Stammzellen mit deinen Merkmalen benötigt, musst du als Spender*in mindestens 18 Jahre alt sein. Es erfolgt dann eine genauere gesundheitliche Befragung und über eine Blutprobe die Bestätigung der passenden Gewebeeigenschaften. Übrigens, junge Spender*innen sind für die Registrierung besonders interessant, da sie für einen längeren Zeitraum der Spenderdatei zur Verfügung stehen und sich wohl auch medizinische Vorteile aus einer Spende von jungen Menschen ergeben.

Tut die Registrierung weh?
Absolut nicht! Die Registrierung erfordert null Überwindung und ist total simpel. Mit der Registrierung bekommst du ein Registrierungsset mit einem Wattetupfer und einem Rückumschlag zugeschickt.
Mit dem Wattetupfer machst du an der Wangeninnenseite einen Abstrich. Das war’s dann schon. Das kann zu Hause gemacht werden. Anschließend schickst du die Probe einfach per Post kostenfrei zurück. Du musst dich eigentlich nur dazu aufraffen, dich für die Registrierung zu melden.

Was passiert genau, wenn man registriert ist und dann zu einem Menschen als Spender*in passt?
Wenn du als Spender passt, wirst du kontaktiert und es wird geklärt, ob deine aktuellen Lebensumstände eine Stammzellenspende zulassen. Weiterhin finden umfangreichere Untersuchungen statt und der Arzt klärt mit dir, wie die Entnahme erfolgen soll. Die Kosten musst du natürlich nicht selbst tragen. Aber sicherlich steht im Vordergrund das besondere Gefühl, als Spender und Lebensretter identifiziert worden zu sein und einem Menschen helfen zu können, der in diesem Moment genau deine Spende braucht und so dringend auf sie wartet.

Wie funktioniert die Stammzellenspende genau?
Da ich kein Arzt bin, kann ich den Ablauf natürlich nur oberflächlich wiedergeben. Es gibt jedenfalls zwei Verfahren, mit denen die Stammzellen entnommen werden können. Die periphere Stammzellenspende wird wohl am häufigsten angewendet.
Hier wird vor der Spende durch ein Medikament die Anzahl der Stammzellen im Blut erhöht. Die Spende selbst dauert ein paar Stunden und läuft ähnlich wie eine Blutspende ab. Die zweite und deutlich seltener angewendete Methode ist die Knochenmarkentnahme.

Hier wird Knochenmarkgewebe aus dem Beckenkamm entnommen. Dies ist ein Eingriff, der unter Vollnarkose erfolgt.

Bestehen für die Spender*innen gesundheitliche Risiken, wenn es tatsächlich zur Spende kommt?
Die DKMS, eine große Organisation in Deutschland, die sich mit der Stammzellenspende beschäftigt, beschreibt die Risiken- und Nebenwirkungen für die jeweiligen Verfahren ganz gut auf ihrer Internetseite

https://www.dkms.de/informieren/medizinforschung/so-spendest-du-stammzellen

Entscheidend ist letztlich die ärztliche Aufklärung, wenn es zu einer Spende kommt.

Kann man eine Spende ablehnen, wenn man registriert ist, aber plötzlich Bedenken hat?
Grundsätzlich sollte man natürlich zu einer Spende bereit sein. Aber man kann immer eine Spende ablehnen, auch dann, wenn man bereits registriert ist.

An wen können sich mögliche Spender*innen wenden?
Eine wichtige Adresse ist sicherlich die DKMS. Die DKMS ist eine gemeinnützige Organisation in Deutschland, über die ich mich selbst vor Jahren registriert habe.
Die DKMS bietet die Möglichkeit der kostenlosen Onlineregistrierung unter www.dkms.de/registrieren und weitere Informationen zu dem Thema unter https://www.dkms.de/.
Vielleicht braucht in diesem Moment ein Mensch genau dich als Lebensretter*in. Warte daher nicht, sondern registriere dich gleich jetzt.

Die Fragen stellte Dr. Martina Schott

Bootsnamen erklärt: Kannonenkugel

Vielleicht geht es einigen Ruderkameradinnen und Ruderkameraden ähnlich wie mir, die den Namen dieses Bootes öfter im Fahrtenbuch oder auf dem Boot selbst gesehen und gelesen haben und dachten – ja, selbstredend und leicht zu verstehen – Geschwindigkeit und Wucht einer Kanonenkugel ist ein schönes Bild und ein passender Vergleich für einen Rennvierer. Soweit ist das auch richtig. Die Besonderheit des Bootsnamens liegt allerdings im Detail: Im Fahrtenbuch zwar nach dem Duden korrekt geschrieben, ist er dennoch nicht so, wie er auf dem Boot zu lesen ist: Kannonenkugel.
Spätestens jetzt stellt sich die Frage „Warum ist das so?“ Versehentlich so auf's Boot geschrieben und jetzt ist es halt so? Auf keinen Fall! Recherchiert man im Internet nach „Kannon“, findet man die Beschreibung einer buddhistischen Gottheit, die Trost und Glück spendet. Interessanter Gedanke, aber auch nicht richtig!

Kannonenkugel im Einsatz bei der Sursee-Regatta

Richtig ist, dass die Schreibweise die Aussprache des damaligen RGS-Trainers Harald Punt mit holländischer Sprachfärbung wiedergibt. Er war in den 70er und Anfang der 80er Jahre selbst ein herausragender Ruderer in den Niederlanden. Als Leichtgewichts-Ruderer errang er damals mehrere Vize-Weltmeistertitel im Einer und im Doppelzweier. Harald Punt war bei der RGS aktiver Trainer in den 2010er Jahren, unter anderem trainierte er einen Junioren Doppelvierer. Dabei sagte er im Training seinen Ruderschülern immer wieder seinen geflügelten Satz (mit holländischem Akzent): „Ihr müsst nach dem Wasser fassen sofort einen gewaltigen Beinschub bringen, so wie das Abschießen einer Kannonenkugel."
Ihm zu Ehren geht die Benennung und Schreibweise der „Kannonenkugel" auf seine holländisch gefärbte Aussprache zurück.

Dr. Markus Prüfe

„Der Achter, das ist die Mannschaft an sich"

(Hans Lenk: Das Achterwunder von Rom 1960. Erster Olympiasieg eines deutschen Achters)
Es ist der 3. September 1960. Wir sind auf dem Albaner-See bei Rom, unterhalb des Papstpalastes von Castel Gandolfo. Ein Kratersee, auf dem schon in der Antike Bootsschlachten und Ruderregatten stattfanden. Historisches Terrain also.
„Encore quatre minutes!" schallt das Startmegaphon über den See. Von den Kraterwänden hallt es dumpf zurück. Der olympische Endlauf steht bevor. Die Achter formieren sich an den Startnachen. Flaues Gefühl im Magen, bevor gleich der Startruf die Stille durchschneidet. Zusammenreißen – jetzt oder nie!
Der Start: „Êtes vous prêts? – Partez!"
„Los! Und weg, und weg – und eins – und zwei – und drei ... – und zehn!"
Sturm der Startspurts, Startspritzer klatschen, Knallen der Rollsitze, Getöse schriller Steuermannsschreie. Schlagzahl: 44 bis „42!" – „Leicht vorne! Übergang! Streckenschlag!": „40!" (Schläge pro Minute). – „… und lang!" – „Luftkasten voraus!" „Druck!" … „500 Meter! Viertel Länge! Hart bleiben!" ... „Und weg, … und weg …! Treten!" – „Und la-a-ang! … und lang! Druck! – 750! …."
1000 Meter: „Stiller Spurt! – Halbe Länge!" – 1200 m: „Hart bleiben!" Zehn scharfe Schläge erwidern den Zwischenspurt der Kanadier. „Dreiviertel Länge!" – Und noch 500 Meter – die letzten des letzten Rennens. Muskeln und Sehnen schmerzen im Zug. Treten, treten gegen wachsenden Widerstand. Luft – Keuchen – Arme, Beine – klobige Hindernisse. Blick aus dem Boot. Vancouver eine Länge zurück. – Endspurt: „Noch fünfzehn!" Der „zweite Wind". Der Bootskörper springt noch einmal an. Alles in diesen Schlag, und wieder in diesen. Man sieht und hört kaum. Schwärze, Brausen, schmerzend-rauchige Kehle. Die Schwere scheint schier unerträglich. „Vierzehn, fünfzehn – Durch!" – Fallen, Sinken, Luft, schwarze Wand, Lichtpunkte – Erschlaffen. „In Bewegung bleiben!" Automatisches, gelockertes Weiterpaddeln, Schnappen, Keuchen …. – Allmählich taucht die Umwelt auf: die braunen Boote, die bunten Trikots, die brausende Tribüne.
Nochmals zurück zum Finale – die Sicht des Schriftstellers Hagelstange – vom Papstpalast herab:
„Es war ein unvergessliches Panorama, das der schweifende Blick abtastete. Links neben uns, etwa 200 Meter entfernt, erhob sich das Papstschloss; unter uns wand sich, tiefer und tiefer, die Straße zu Tal; vor uns das ausladende Oval des Kraters; auf seinen Säumen die alten Dörfer und Burgen, Felsennest an Felsennest – und in seiner Mitte die nun von der abendlichen Sonne wärmer und milder überglänzte Wasserfläche. Und auf ihr, ganz außen rechts, in der Tiefe, diese überschmalen Agraffen, von einem achtarmigen Strahlenkreuz … getragen; … sanft und unaufhörlich gleiten sie übers Wasser dahin. Und jetzt waren sie näher gekommen, … waren belebt,

lebendig, glichen Tieren mit Flimmerhärchen, … wurden dem Auge kenntlich als jene einzigartige Zweiheit, die dennoch … Einheit ist: das leichte, lange überschlanke Fahrzeug, das die entfesselte und zugleich rationalisierteste Kraft von acht herkulischen und zugleich sensiblen Menschen in harmonischem Rhythmus vorwärts trägt … Sinnbild der Mannschaft, wie kaum eine andere Gruppierung im Spiel, im Zusammenspiel der Kräfte Sinnbild sein kann. Kein Oben, kein Unten. Kein Egoismus, keine Alleingänge, keine Star-Allüre, kein Abweichen. Kein Scheinhandeln, keine Rivalität. Bündnis, Disziplin, Gleichklang, Verantwortung, Askese, Opfersinn, Freundschaft. Der Achter, das ist die Mannschaft an sich. Und ein siegreicher Achter ist ein Triumph dieses Mannschaftsgeistes … Und wenn nicht alles trog, dann war das da unten der deutsche Achter, der einem triumphalen Siege entgegenfuhr ...“

Soweit Rudolf Hagelstange.

Des Schriftstellers dichterische Apotheose des olympischen Achtersieges von Rom 1960 gilt recht allgemein: Rudern ist der Mannschaftshochleistungssport par excellence: „Sinnbild der Mannschaft … im Zusammenspiel der Kräfte“: „Kein Oben, kein Unten, […], keine Starallüre […]. Kein Scheinhandeln, keine Rivalität. […] Disziplin, Gleichklang, Verantwortung, Askese, Opfersinn, Freundschaft.“ - Als Ideal mag das gelten. Doch die Wirklichkeit ist meist keineswegs so edel.

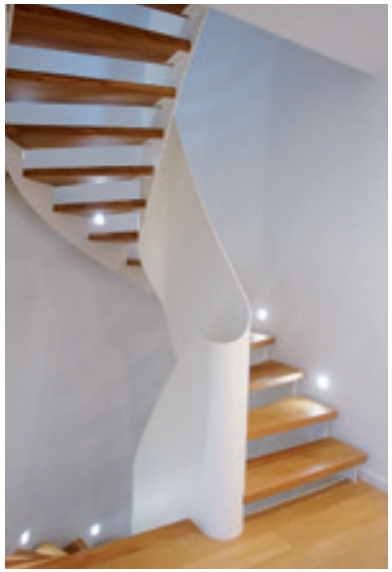
Immerhin: Alle Ruderer ziehen am gleichen Riemen – mit gleicher Kraft, gleicher Druckverteilung, gleicher Bewegung in die gleiche Richtung: Die Ruderbewegung als Ideal der höchstmöglichen formgleichen Zusammenarbeit. Keiner kann im Rennen sich selbst allein hervortun; seine Bewegung ist in die der Mannschaft, in deren Rhythmus integriert. In der Ruderbewegung sind alle gleich: Rudern ist sozusagen der demokratischste Sport – das reine Sinnbild des gemeinschaftlichen Zusammenwirkens: „Der Achter, das ist die Mannschaft an sich!“ Wir, die Ruderer, sitzen alle in einem Boot. Die Metapher trägt weiter. Das Bild hat mythische Faszination, ist ein bedeutsames, gar sozialphilosophisches Symbol. Der olympische Sieg prägte unser aller Leben danach – wenigstens im Selbstverständnis. Er hob unser Leben aus dem Normalzuschnitt heraus: In dem gemeinsamen Sieg würde hinfort jeder sein Selbstbild spiegeln. Wir hatten eine außergewöhnliche Leistung vollbracht – durch restlosen, rastlosen Einsatz. Wir mussten oft über uns selbst „hinauswachsen“ – in der extremsten Anstrengung an jener legendären Grenze, wo es gelang, uns so total „auszugeben“, zu „ziehen“, zu kämpfen, bis es uns „schwarz“ vor Augen wurde. Selbstüberwindung lernten wir im Sport. Und wir hatten durchgehalten – längerfristig über Trainingsmonate und -jahre und konzentriert in der Anspannung wichtiger Rennen. Wir hatten gelernt, die eigene Nervosität vor einer Leistung zu steuern, die eigenen Leistungsreserven unter Höchstanforderung auf den Punkt hin zu mobilisieren. Das lässt sich von sportlichen Wettkämpfen etwa auf Prüfungen oder andere Ernstsituationen des Lebens zum guten Teil übertragen, wenn man bewusst die Ähnlichkeiten sieht und wie wir in Wettkämpfen die Ängste, Aufregungen und Gefühlsreaktionen zu regulieren lernt. Auch die systematische sportliche Trainingsvorbereitung lässt sich auf andere Bereiche – z.B. den Beruf – teilweise übertragen, wenn man nicht im Sportlichen fixiert bleibt, wenn die Übertragung angeregt, gezündet, bewusst gewollt und gelenkt wird.

„Die Struktur der Leistung ist auf allen Gebieten gleich“, meinte unser unvergesslicher Trainer Karl Adam. Zumindest ähneln sich Anforderungen, Einsatz, Begeisterungsfähigkeit, Abläufe, Übungsformen, Phasen zwischen Leistung und Erholung, Probleme der Planung und Periodisierung des Trainings, der Mannschaftsführung und Leistungsmotivierung – Erscheinungen des „Auf und Ab“ zwischen Erfolg und Misslingen in vielen Handlungsfeldern. „Nichtgewinnen ist kein Scheitern“ – auch das lernten wir von Adam.

Wir waren acht Individualisten – und der Steuermann dazu: damals Studenten, die sich auf ihren Eigensinn viel zugutehielten: Man ruderte „für sich selbst“, nicht in erster Linie für Land, Stadt oder Verein. Das eigenwillige Streben dürfte so geblieben sein. Eigenhandeln und Eigenleistung gelten uns als Zeichen echt aktiven, des eigentlichen Lebens.

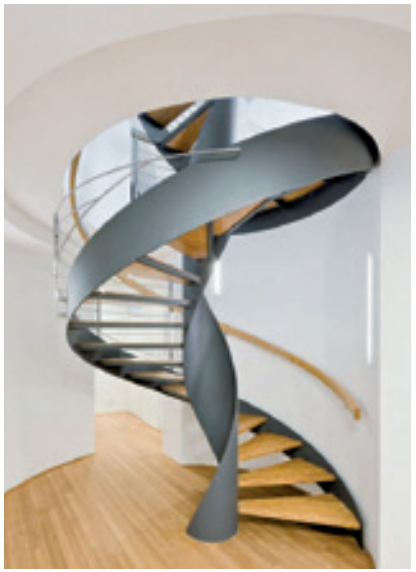
Spätere Ziele und Wege gestalteten sich recht unterschiedlich: Der Steuermann übertrug als hoher Offizier Stimmgewalt und Führungsqualitäten auf Kompanien der Bundeswehr, drei Ruderer trainierten Nachwuchs- und Meisterruderer – bis zum Gewinn von Deutschen und Weltmeisterschaften (wie auch ich beim WM-Achter von 1966 als Gründer und Amateur-Coach in Zusammenarbeit mit Karl Adam). Zwei Mannschaftsmitglieder wurden Lehrer, zwei Wissenschaftler und Hochschullehrer (davon einer in der Sportlehrerausbildung), Jurist, Tierarzt, Agronom, Ökonom,

Journalist die anderen. Man ging z.T. zu Zweitberufen über: Unternehmer, Geschäftsführer eines Sportbundes, Hotelier.
Flexibilität und Engagement bewährten sich dabei – wie früher, als man in allen Bootsgattungen trainierte und kämpfte. Wir überstanden jeder manche Stürme des Lebens – getreu einer Lebensregel des Dichters Graf von Platen: „Überlass dein Boot auf dem Meere des Schicksals nicht den Wellen, sondern rudere selbst; aber rudere nicht ungeschickt!“
Selbst zu rudern, selbst zu handeln – das haben wir im Sport gelernt, geübt. Der Sport als anspruchsvollste Schule der Eigenleistung, diese Prägung blieb uns allen für das Leben: Eigenleistung, Eigenwilligkeit, eigene Wege – im Eigenhandeln bildet sich der Sinn.
Die Mannschaft ist heute nur noch Erinnerung. Wir haben zwar viel durch die Gruppendynamik unserer Mannschaft über den Umgang mit Gruppen gelernt, und die meisten nutzten diese Erfahrung auch später noch im Umgang mit Mitarbeitern, Untergebenen, Trainingsathleten oder Schülern. Doch sind wir im Leben keine Mannschaft mehr. Heute sitzen wir nicht mehr in einem Boot. Die Wege trennten sich. Die halbe Crew ist leider schon gestorben. Und dennoch hat die Mannschaft im Geiste noch Bestand. Die Erinnerung bleibt, idealisiert, vergoldet. Wenn wir uns trafen, zeigten sich alte Beziehungen, Positionen, Hackordnungen, Freundschaften, Sympathien wieder ganz lebendig. Antipathien und Konflikte, die zuvor manchmal in zermürbender Saisonbelastung eskaliert waren, schwanden im abmildernden Licht der Erinnerung. Nostalgische Gemeinsamkeit des schicksalhaften Erfolgs überdeckt(e) sie. Wie sang Pindar, der olympische Dichter der Antike: „Wer aber siegt, gewinnt für das übrige Leben Glück und heitere Gelassenheit; ihn kränzt der Ölzweig unvergänglich: olympischer Preis – das Höchste, was je einen Sterblichen krönt“. (Stimmt bedingt, ist aber sehr pathetisch ausgedrückt!)
Zurück zum Rudern generell.
Rudern – eine der trainingsintensivsten, der „härtesten“ Sportarten: Hier ist wirklich nichts zu erschleichen oder vorzutäuschen. Den Erfolg muss man sich äußerst mühsam selbst erarbeiten. Anspruchsgesellschaftlich gesehen ist er kein „Geschäft“, kein passiver Lustgewinn. Das Rudern ist kein Sport für Showmen, für Stars und Möchtegern-Stars. Der Rudersport konnte noch unverzerrt, unverfälscht echter Amateursport bleiben, der wenig nur von sekundärer Motivation, von der Jagd nach Geld, Show und Karrierevorteilen beeinflusst ist. Rudern ist ein Sport für Insider und dadurch für echte Amateure – nicht



KURT STAHL
Holz- und Metallverarbeitung

Auestr. 16 | 67346 Speyer | 06232-640622 | www.kurt-stahl.de



für Medien und Voyeure, nicht für Spesenritter und Litfaß-Athleten. Glücklicherweise entgehen Ruderer aufgrund des Mangels an Versuchungen vielen heutigen Hauptgefahren des Hochleistungssports in unserer medienorientierten Selbstbespiegelungs- und Promi-Gesellschaft. Die nennt sich zwar Leistungsgesellschaft, ist aber doch eher eine Gesellschaft des äußeren Erfolges, oft gar des Scheinerfolgs oder der marktschreierischen Ansprüche. Unser Sport konzentriert sich besonders unverfälscht auf das Einfache, Wesentliche: auf das eigene Leistungshandeln, den Wettkampf sowie die Naturkräfte und das mannschaftliche Zusammenwirken.

Rudern ist ein besonders reiner Leistungssport. Trainingsleistungen, Leistungseinsatz, Selbstüberwindung sind in den kreislaufintensiven Sportarten am höchsten – dort, wo höchster Erfolg an der Grenze zwischen normaler Selbstüberwindung und totaler Selbsthingabe angesiedelt ist. Besonders in heutigen Spitzenrennen entscheidet manchmal eine solch extreme Selbstüberwindung. In manchen, freilich seltenen Rennen muss man, kann man schneller rudern, als man eigentlich könnte – bis einem „schwarz“ vor Augen wird – im tranceartigen Einsatz bis fast zur Selbstaufgabe. Das Rudern ist dann als extreme Energiemobilisierung bis an die Grenzen der willentlich zugänglichen Restreserven geradezu ein prototypisches Idealbild eigener Anstrengungsleistung.

Rudern ist aber auch ein Sport der Vielseitigkeit der Fähigkeiten. Es handelt sich um eine Kombination von Muskelkrafteinsatz, Geschicklichkeit, Balance, Rhythmus und Reaktionsschnelligkeit, Körperbeherrschung, sowie besonders der Kreislaufkondition, Ausdauerfähigkeit.

Rudern ist ein rhythmischer Sport in zyklisch sich wiederholender Bewegungs-Abfolge. Erlebnisse des „Fließens“, in denen man sich vom anscheinend selbständig gewordenen, sich selbst fortsetzenden Rhythmus einer als nahezu vollendet erlebten Bewegung getragen fühlt, sind im Rudern möglich (s.u.).

Rudern ist zudem eine Gerätesportart – abhängig von der Konstruktion schon beim Bootsbau und Bootsriss, beim Material und Design, auch von Riemen-, Skull- und Rollsitzentwicklung.

Obgleich es sich um eine künstlich erfundene, aus der Schifffahrt entwickelte Fortbewegungsweise mit eigenen artifiziellen Bewegungs- und Lernmethoden handelt, ist der Rudersport dennoch ein Natursport geblieben. Die Auseinandersetzung mit den Elementen der Natur wird deutlich am Überwinden von Widerständen, Strömungen und Gefährdungen durch Wasser, Wind und Wellen. Stets ist Begegnung mit der Natur einbezogen – als Einbettung oder Konfrontation? Dies reicht vom gelassenen Spazieren-Rudern über das Fahrtenrudern, Wanderrudern bis hin zum strapaziösen Intervall- oder Langstreckentraining im Rennrudern. Selbst das meditative Sich-Einlassen in die Naturstimmung eines sonnenüberglänzten Sees am Rande des sich im Winde wiegenden Schilfs gehört dazu.

Das Rudern ist also ein idealer Kombinationssport, der extreme Leistungsanforderungen im Wettkampf und Training mit innigem Zusammenwirken in der Mannschaft verbindet. Es vereint Technik sowie den Schlagrhythmus mit Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit und trotzt der Natur – vor allem Wind und Wellen. Was die Dimensionen der Leistung angeht, so ist es eine der vielseitigsten Sportarten.

Rudern ist insgesamt ein echter Amateur-Sport – und dies hängt mit seiner Leistungsorientierung, Bewegungsstruktur, inneren Dramatik sowie der „Insider-Attraktivität“ und dem Mannschaftscharakter zusammen. Höchstanforderungen an Selbstüberwindung, aber dennoch kein individuelles Hervorstechen des einzelnen. Understatement ist eher die Regel. Ein Sport also, der besonders die „inneren“ Werte des „Mehr-sein-als-scheinen“, „Mehr-leisten-als-angeben, als-vorgeben“ repräsentiert. Der Rudersport verkörpert besonders rein das Ideal der mannschaftlichen Eigenleistung. Höchster Leistungseinsatz des Einzelnen für einen gemeinschaftlichen Erfolg, für eine gemeinsame Leistung, die unerlässlich der gleichen Leistung jedes einzelnen Mannschaftsmitgliedes bedarf. Idealerweise ist Rudern der egalitärste Mannschaftssport. Er kombiniert elitäre Züge, echte, doch aktiv vollständig selbst erarbeitete hohe Leistung, mit vollständiger Gleichheit, Einordnung und Unterordnung der Mannschaftsmitglieder. Und in der Tat: Der Achter ist das eindrucksvollste Symbol dafür. „Der Achter, das ist die Mannschaft an sich“: die reinste Verwirklichung der Gemeinschaftsleistung unter dem Gesichtspunkt der Gleichheit aller Glieder. Rudern ist so die „demokratischste“ Leistungssportart: klarste Verkörperung der Gruppenleistung, der Leistung, die man gemeinschaftlich und nur so erreichen kann. Spannungen zwischen

den Einzelnen und der Mannschaft, zwischen dieser und der größeren Gemeinschaft, zwischen Leistungsidee und Egalität, zwischen Eigenleistung und Erfolg, Trainingsaufwand und Ergebnis, zwischen Anstrengung und Anerkennung – all das spielt unterschiedlich wirksam mit, würzt als Pfeffer die innere Dramatik und Mannschaftsdynamik. Rudern ist der reinste Mannschaftshochleistungssport. „Alle sitzen im gleichen Boot."

Das Rudern kann wie erwähnt rhythmisch elegant, geradezu „tänzerisch" sein, ein vollendeter ästhetischer Genuss für den vom „Flow"-Erleben getragenen Übenden. Man erlebt dies sicherlich kaum in der klobigen Bewegungsarbeit des Zweiers mit Steuermann, eher manchmal im Einer, besonders aber im eleganten Doppelvierer, Doppelzweier, Vierer o. Stm. – sogar auch im Achter. Im rhythmischen Schwingen liegt Genießen, Glücksempfinden. Man rudert sozusagen „in a state of grace", wie die Engländer sagen – im „begnadeten" Zustand des Glücksempfindens, des rhythmischen Schwingens. Dies ist selten im Rennen, doch ab und zu im Training bei völlig ruhigem Morgen- oder Abendwasser möglich (s.u.).

Zum Abschluss noch ein solches Trainingserlebnis des rhythmischen Schwebens, des „Flow" – auf dem Ratzeburger See:

Der See ist spiegelglatt. Morgensonne. Ganz leichter Nebeldunst schwebt noch über dem Wasser. Ich rudere im Einer mein Programm: „Warmmachen" – fünf Steigerungen zu zehn Schlägen, dann fünf Zwanziger-, fünf Dreißiger-, fünf Vierziger- und schließlich wieder fünf Dreißiger-Steigerungen, unterbrochen durch jeweils zwanzig Erholungsschläge. Die Morgenstille wird nur durch das rhythmische „Pitsch" des Wasserfassens aufgeteilt. Ich habe das Gefühl, über eine eisartige Fläche zu gleiten, mit zwei großen Löffeln Löcher in die Fläche zu schaufeln und eine gerade Perlenschnur von quallenartigen Wassergebilden aufgereiht hinter mir zu lassen. Ich kann an dieser Schnur entlangblicken und die Fahrt daran orientieren. So steuert man im Training und oftmals auch im Wettkampf. Die makellose Wasserfläche verführt zum Erlebnis eines unendlichen Gleitens. Bei den Streckenschlägen stellt sich das Gefühl ein, als werde man vom bloßen Rhythmus getragen: Auf den Wellen des Schlagrhythmus fliege ich leicht dahin! Die glitzernde Fläche mit dunklen Quallenansätzen entschwindet gleichmäßig „abgetackt", fast stetig fließend hinter mir. Gleichgewicht ist kein Problem. Verzaubert in der rhythmischen Bewegung, überlasse ich mich ihr ganz. Die Streckenschläge werden ausgedehnt. Das rhythmische Fließen gewinnt Eigenwert, verselbständigt sich. Ich überlasse mich ihm, schwinge, „fließe" mit auf der rhythmischen Bewegung, rudere in einem Zustand höchst empfindsamer Hingegebenheit, Selbstvergessenheit, genieße die Trancephase, die sich in dem Schwingen einstellt. Ich erlebe das Glück der vollkommenen Bewegung, wähne mich im Paradies der vollendeten Schwingungen. Wie sagte die Tänzerin Athikte in Valérys „Die Seele und der Tanz"? „Ich war in dir, o Bewegung, außerhalb aller Dinge ..." Rhythmus trägt das Leben und lässt es gleichsam zeitlos erscheinen. Ein auffliegendes Wasserhuhn, das mit klatschenden Trippelschritten auf dem Wasser enteilt und sich in die Luft erhebt, unterbricht das Fließen auf der Silberfläche. „Das Beste aber ist das Wasser – wie das gleißende Gold" – so dichtete einst Pindar, der olympische Siegesdichter der Antike. „Aus des Glükkes Feuerspiegel" lächelt sie dem Sportler zu, Medaille aus Olympia!

Gastbeitrag von
Prof. Dr. Hans Lenk, Karlsruhe
Ruderkamerad von Klaus Disqué

Dachbodenfund

Im Jahr 1981 wurde ich gebeten die Stelle des ‚Hausverwalters' zu übernehmen. Ruderkamerad Alex Jester war aus gesundheitlichen

Den Körper zu üben, der Freundschaft zum Hort,
Und treu zusammen zu halten
Zum frischen Gedeihen des Ruderesport,
Den Eifer lasst nimmer erkalten.
:: Der Flagge, die unsere Farben trägt,
In Glück und Unglück folgt unentwegt. ::

Nro. 7.

Mel: Stimmt an mit hellem, hohem Klang.

Gegrüßt sei'st du, mein Ruderhaus,
Froh sah ich dich erstehen.
Heut schmu'st du stolz und festlich aus,
Vom Dache Flaggen wehen.

Ein roter Stern im weißen Feld,
Des Ruderbundes Zeichen!
Bald weiß man in der ganzen Welt:
Die thun so leicht nicht weichen.

Heil unserm Kind! dem hörst du an,
Bist ihm zur Heimat worden;
Und fest wir stehen Mann an Mann
Für dich und unsern Orden.

Zum Hort der Freiheit wir dich weih'n
Den freudig wir erhalten.
Die feste Burg sollst Du uns sein,
Dein Kraft und Treue walten.

Gesegnet sei'st du freundlich Haus!
Laßt uns die Gläser heben!
Die Flagge hoch, die Riemen aus!
Das Ruderhaus soll leben.

Nro. 8. Training-Leiden.

Mel.: Die Hussiten zogen vor Naumburg.

Jüngling, der dem Rudersporte
Dich geweiht, hör meine Worte:
Glaube nicht, daß dies so leicht,
Daß das Ziel so schnell erreicht,
Wie's vielleicht dir däuchte.

Eh', das Ruderkleid das enge,
Sich um deinen Busen zwänge,
Hebe hoch der Finger zwei,
Schwöre der Gelübde, drei,
Als gingst du in's Kloster.

Schwöre ab dem Alkohole,
Schwöre Krieg dem Monopole
Und vor Allem sei's, weils muß
Schwöre ab dem Weiberkuß
Und der Aphrodite.

Wenn du so den Leib verpfändet
Glaube nicht, daß schon es endet;
Glaube nicht, die Trainerei,
Sei mit diesem schon vorbei;
Nein jetzt kann's erst losgeh'n.

Hast du große Leibesmassen
Mußt du Bitterwasser prassen
Bis man dir, du armer Mann,
Alle Rippen zählen kann,
Alle nach der Reihe.

Feuchtigkeit erschlafft die Glieder
Darum trinke bloß zwei Liter
Täglich; doch von zweierlei
Bleß zu wählen sieht dir frei:
Thee und Wassersuppe.

Und dieweil gar sehr thut nähren
Deinem Korpus vieles Schwitzen,
Nimm die Beine untern Arm,
Laufe dann, bis daß du warm,
Eine Viertelmeile.

Wenn du nun durch diese Kuren
Ganz verwischt des Fettes Spuren
Kannst du völlig sicher sein,
— Ruderst du nur sonst recht fein —
Wirst im Rennen siegen.

P. S. — A. T. B. zu Breslau.

Gründen zurückgetreten. Zu diesem Zeitpunkt war die Planung zur 100-Jahrfeier der RGS bereits in vollem Gang. Unter anderem sollten der damals schmucklose große Saal (das heutige Restaurant) und das Clubzimmer aufgehübscht werden. Dabei sollten im Clubzimmer tiefhängende, irdene Lampenschirme durch Einbauleuchten in der Holzdecke ersetzt werden. Mit einer Begehung des Speicherraumes oberhalb der Decke – der Weg dorthin führt über eine Boden-Decken-Leiter – sollte sichergestellt werden, dass von dieser Seite aus keine Hindernisse beim Einbau der Leuchtkörper auftreten. Durch die Ritzen im nicht isolierten Ziegeldach waren wohl jahrzehntelang Staub und Unrat eingedrungen und lagen einige Zentimeter hoch auf den Brettern und Balken. Meine Aufmerksamkeit bei der Begehung wurde dabei auch auf ein Stückchen graues Papier gelenkt, das aus dem Staub hervorlugte. Die Überraschung war groß, als ich beim Herausziehen des Papiers ein broschiertes Heftchen mit dem Titel „Lieder der Ruder=Gesellschaft Speyer“ aus dem Jahr 1900 in der Hand hielt. Beim weiteren Herumstochern im Staub fand ich noch ein weiteres Exemplar. Die beiden Liederbücher haben ihrem Alter entsprechend einige Zerfallspuren. Anfragen an einige Printmedien-Fachleute zur Restaurierung der Exemplare waren bisher wenig erfolgreich.

Rolf Wessel

Der Ruderwald – eine Umweltinitiative der Rudernationalmannschaft

Die Nationalmannschaftsathletinnen Ronja Fini Sturm und Carlotta Nwajide haben das Projekt „Ruderwald“ ins Leben gerufen, um sich für mehr Klimaschutz im Sport einzusetzen. Ziel ist es, einen Beitrag gegen die entstandenen Treibhausgasemissionen, die durch die Flüge zu Trainingslagern, zu Wettkämpfen und insbesondere zu Olympischen und Paralympischen Spielen entstehen, zu leisten.
Alle, die Lust haben etwas zu tun, können für drei Euro einen Baum spenden. Der „Ruderwald“ entsteht im Wiederaufforstungsprojekt des Chepalungu-Forests des WWFs in Kenia und wird durch „Sports for Future“ umgesetzt. Alle Ruderinnen und Ruderer haben die Chance, sich direkt für dieses Umweltschutzprojekt zu engagieren und vielleicht auch eigene Reisen zu ‚kompensieren‘.
Fini und Carlotta ist klar, dass allein durch ein Waldaufforstungsprojekt die Klimakrise nicht zu lösen ist. Dafür braucht es eine gesamtgesellschaftliche Transformation. Ihr Ziel ist es aber, mit dem „Ruderwald” auf die Klimakrise aufmerksam zu machen und ein Umdenken im Sport anzuregen. Das Rudernationalteam hat einen enorm hohen CO2-Fußabdruck. In der Olympischen Saison 2021 liegen viele Ruderinnen und Ruderer schon mit ihren Flügen über dem deutschen Jahres-Durchschnitt von zehn Tonnen CO2-Emissionen. Allein der Hin- und Rückflug zu den Olympischen Spielen in Tokio emittiert etwa sechs Tonnen CO2 pro Person. Deshalb haben die Nationalathlet*inn*en für den Ruderwald gespendet und suchen weitere Unterstützer*innen für diese Initiative.
Die neu gepflanzten Bäume in Kenia sollen dazu beitragen, Treibhausgase zu binden. Ein erster kleiner und wichtiger Schritt, dem weitere folgen könnten, wie sich Ronja Fini Storm wünscht: „Schön wäre es, wenn wir durch den Ruderwald zu Diskussionen anregen und dadurch weitere Projekte in den Rudervereinen initiieren, z.B. ein Wechsel zu einem ökologischen Stromanbieter, Installation von Photovoltaikanlagen auf den eigenen Dächern oder der Umstieg auf Elektromotoren für die Motorboote“.

So könnt ihr euch am Ruderwald beteiligen:

Spendet über diese Bankdaten:
Volksbank Lohne-Mühlen eG
Sports for Future e.V.
IBAN DE94 2806 2560 0007 1129 00
BIC GENODEF1LON

Dr. Martina Schott

Befreundete Vereine: Der S.N.U.B. aus Brüssel

Der Snub (der Name entsteht aus den Anfangsbuchstaben von Sport Nautique Universitaire de Bruxelles) wurde 1909 gegründet und war ursprünglich für die Studenten der Freien Universität Brüssel gedacht.
Mitten in der Stadt gegenüber dem königlichen Schloss mit seinem Park und am Canal

de Charleroi gelegen, verfügt er über eine 32 km lange schleusenfreie Wasserfläche, die ein Training auf langen Strecken erlaubt.
Aktuell gibt es vier Ruderclubs in der Region Brüssel und der Snub ist zweifellos der kleinste. Aber hier gilt wie so oft: klein, aber oho! Weil er auf seine etwas mehr als zwanzig Mitglieder zählen kann, ist er ein bisschen mit dem Dorf der unbezwingbaren Gallier verwandt, vor allem, was die Grundeinstellung aller angeht. So hat der Snub 1957, bei der europäischen Universitätsregatta in London, als erster eine Mannschaft mit einer Frau an den Steuerseilen gemeldet. Eine weitere Verbindungslinie zu den Galliern ist die Treue zu bestimmten Ereignissen wie der Voga Longa, dem Austausch mit anderen Ruderclubs und dem Sommertrainingslager am wunderbar azurblauen Lac d'Aiguebelette in Savoyen.
Um diese solidarische Grundeinstellung zu pflegen, ist es wichtig, dass alle mit Hand anlegen. Seit zwei Jahren geht das Vorstandsteam die Renovierung des Clubhauses an, das verschiedene Umstände in einen traurigen Zustand versetzt haben – einige Mitglieder der RGS haben das bei einer gemeinsam mit der RGS organisierten Wanderfahrt in Belgien selbst festgestellt. Bei dieser Wanderfahrt (danke noch einmal an Andrea und Franziska) konnten die Teilnehmer das Maastal in der Region Wallonien und den Kanal von Ostende nach Gent mit einer sagen wir mal etwas ungewöhnlichen Schleusung erleben, um mit einer kleinen Ausfahrt auf dem Kanal der Hauptstadt zu enden.
Zurück zur Renovierung: Nach der Reparatur der Wand aus Glasbausteinen wurde in den vergangenen Monaten das Ruderbecken (das letzte in ganz Belgien) von allen Mitgliedern unter Leitung von Johan und Wietske, unseren genialen Bauunternehmern, renoviert. Diese beiden haben schließlich auch die Reparatur des Daches auf den Weg gebracht – ein Dach, das an vielen Stellen ein bisschen Licht durchkommen ließ und von Zeit zu Zeit eben auch ein bisschen Regen.
Nachdem das Clubhaus in diesen Teilen renoviert war, haben wir uns, angestoßen vom Vorstandsteam unter dem Vorsitz von Claude Lorea, dazu entschlossen, uns mehreren Initiativen zu widmen. Unter diesen liegt uns eine besonders am Herzen: „Ramer en Rose" (Rudern in Rosa) will das Rudern unter Frauen verbreiten, die von einer Brustkrebser-

krankung betroffen sind; es ist tatsächlich wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Ruderbewegung eine therapeutische Wirkung bei der Reha hat.
Kürzlich hat der Snub beschlossen, jetzt Teil des Pôle Nautique de Bruxelles (Wassersportvereinigung Brüssel) zu sein, der vier gemeinnützige Vereine umfasst, die sich zusammengeschlossen haben, um ihre jeweiligen Initiativen, die alle mit Wassersport zu tun haben, voranzubringen: Zinneke.brussels (rudern und segeln für alle), Navistop (Plattform für Segelausrüstung) und das Atelier Marin (Schiffsbau).
Das Atelier Marin hat übrigens mit großartigem Ergebnis einen originalgetreuen Nachbau des berühmten Schiffes „La Licorne“ (Einhorn) von Ludwig XIV. in Versailles durchgeführt, was wir an dieser Stelle nicht übergehen wollen. Im Moment liegt „La Licorne“ im Brüsseler Hafen vor Anker und wir haben das Glück, bei jedem Training an ihr vorbeizufahren. Das Atelier Marin renoviert auch Yoles de bantry (Ruderbootstyp kombiniert mit der Möglichkeit, Segel aufzuziehen, inspiriert von einem Boot des 18. Jahrhunderts), von denen eine für „Ramer en Rose“ vorgesehen ist.
Zum Schluss möchte ich noch eine persönliche Anmerkung machen: Seit einigen Jahren habe ich das Glück, vielen von euch begegnet zu sein, sei es im Reffenthal, sei es auf wunderschönen Ruderwanderfahrten. Es ist immer eine Freude, bei euch zu Besuch zu sein, ihr seid eine großartige Truppe mit einer enormen Dynamik.
Wir würden uns sehr freuen, euch eines Tages in unserem Club begrüßen zu können. Ein Club, der für viele von uns so etwas wie ein zweites Zuhause ist. Ein Ort, wo wir einen familiären und solidarischen Geist pflegen.

Für das Vorstandsteam des Snub:
Manu Masson
(Übersetzung: Dr. Franziska Küenzlen)

Zum guten Schluss

„Im voll besetzten Vereinsbus mit gut gelaunten Kids zu sitzen, die alle `ne super Stimmung haben, dahinter der Hänger, vollgeladen mit coolen Booten und auf dem Weg zu einer Regatta oder ins Trainingslager – das ist für mich ein super Feeling!“ (Tim Streib)

Dialog beim Mittagessen zwischen den Trainingsleuten Leon Gr. und Elias F.:
„Man muss einen Sport betreiben, bei dem man viel essen kann.“
„Stell` dir mal vor, du könntest nur EIN Hühnerbein essen.“

Black Pearl

FELIX

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:
mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Sparkasse
Vorderpfalz

Volksbank
Kur- und Rheinpfalz

VERMUTLICH KEINE
THERAPIE

Trial Lady

Als Baumeister der Zukunft arbeiten wir den ganzen Tag daran, Ihren Alltag zu verbessern. **Indem wir über die Chemie hinausdenken.**

Ob Biotechnologie, Physik oder Materialkunde – wir vernetzen die Disziplinen, Kompetenzen und Perspektiven miteinander, um als Partner unserer Kunden wertbringende und nachhaltige Lösungen zu schaffen. Damit nehmen wir eine Führungsrolle in unseren Märkten ebenso wie in der Entwicklung unserer Industrie ein. In der Leidenschaft, mit der wir die Produkte unserer Kunden mit besonderen Eigenschaften versehen, liegt die Antwort auf die Frage, warum es uns gibt: um das Leben der Menschen besser zu machen, Tag für Tag.
Leading beyond chemistry to improve life, today and tomorrow.

www.evonik.de

EVONIK
Leading Beyond Chemistry