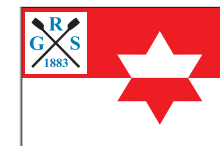


Mitteilungen der
Rudergesellschaft Speyer

Ruderblatt



Ruderblatt 2026 | Sommerheft



Inhaltsverzeichnis

Vorstand & Gremium

Vorwort.....	3
Berichte aus dem Vorstandsteam	4
Weiterentwicklung Sport.....	7
Bewegung ohne Boot (BoB) – die neue Mitgliedschaftsform der RGS.....	9
Regattapauschalen.....	9

Leistungssport

Deutsche Jahrgangsmeisterschaften 2026	10
Leistungssporttrainer Damion Eigenberg – eine erste Bilanz nach sechs Monaten.....	13
Die Marathonfrau und ein Selbstversuch	16
Bericht aus dem Nationalkader	19
Regatta Saarburg.....	20

AmateurChamps – Regatten

Canan und die Wilden 13	22
Telegramm der Frühjahrsaison 2026.....	22

Freizeitsport & Wanderfahrten

10 Jahre Frauen-Indoor-Rowing-Gruppe	27
Wieder einmal auf großer Fahrt: Mosel-Wanderfahrt der RG Speyer (18. / 19. April 2026).....	27
Premiere: Ein Wochenende für „Refresher“ und „Rookies“	30
Als „Bugbällchen“ bei den Newcomern	31
Ergo-Training kann richtig Spaß machen – Wintertraining mit Gabi und Martin	32
Ausbildung zum Steuermann / zur Steuerfrau.....	32
Schleusen-Tetris in Daunenjacken – Donaufahrt im Frühjahr.....	33
Ruderausflug des 1. Ruderclubs Forggensee nach Speyer	36

Aus dem Vereinsleben

Herzlich Willkommen in der RGS!.....	38
Besondere Ehrungen auf der OMV	39

10 Fragen an ... Sebastian Kohl.....	42
Was macht eigentlich ... David Matirosyan?.....	43
Kirchbootregatta 2026 – Vielen Dank an das Helferteam!.....	43
Skulls, Riemen und Boote – an Land.....	47
Skulls und Riemen – was bedeuten die Aufkleber?	48
Klimawandel kommt im Reffenthal an.....	50
Landesentscheid Jugend trainiert für Olympia Weltrekordversuch am Brezelfestsamstag.....	52
Fotoshooting RGS Jugend	52
Erst eincremen, dann einsteigen!	54
Nachruf Herbert Peters.....	54

Ziele und Projekte

Kirchbootevents – einmalig in Deutschland	55
Safe Sport – Die nächsten Schritte	56
Hänger-Ausbildung 2026	57
Jugendprojekt „Rise and Shine“	59
Schöne RGS-Grußkarten.....	60

Sonstiges

Leukämie – Leben mit der Krankheit.....	61
---	----

Aus der Historie der RGS

Historie unserer Sportler und Sportlerinnen des Jahres.....	64
--	----

Rudern in Kunst und Kultur

Ralph Gelbert.....	66
--------------------	----

Impressionen

.....	68
-------	----

Titelbild: Unsere U15 Medaillengewinner bei der Regatta in Saarburg mit den Trainern Bernd Fleddermann und Gabi Mülberger

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

Impressum

Herausgeber:

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

Erste Vorsitzende:

Dr. Martina Schott

Vorsitzende Verwaltung:

Connie Paßberg

Vorsitzender Sport:

Gerd Jakobs

Redaktion:

Gerd Jakobs
Dr. Franziska Küenzlen
Dr. Markus Prüfe
Dr. Martina Schott
Dr. Harald Schwager
Annett Zelder

Textbeiträge an

runderblatt@rg-speyer.de
Bildbeiträge an bilder@rg-speyer.de

Layout:

Thomas Maier
Media Design, Lingenfeld
www.m-design.de

Homepage:

www.rg-speyer.de

Auflage: 350 Exemplare

Vorwort

Liebe Mitglieder der Rudergesellschaft,

In den vergangenen Monaten durften wir an vielen Stellen erleben, wie viel Bereitschaft, Herzlichkeit und Engagement in unserer Gemeinschaft steckt. Dafür sind wir sehr dankbar. Es tut gut zu sehen, dass ihr Verantwortung übernimmt, Ideen einbringt und eure Zeit schenkt – nicht, weil ihr müsst, sondern weil euch unser Verein am Herzen liegt.

Unser Verein lebt von dem, was wir gemeinsam daraus machen. Von Menschen, die mit anpacken, mitdenken, organisieren, trainieren, begleiten, reparieren, zuhören, ermutigen und einfach da sind, wenn Hilfe gebraucht wird. Genau dieses Miteinander macht unsere RGS so besonders.

Gleichzeitig möchten wir Euch alle herzlich einladen, Euch auch weiterhin einzubringen – so, wie es zu Euch passt. Freiwilligenarbeit bedeutet nicht, dass jede und jeder alles machen muss. Oft sind es gerade die kleinen Beiträge, die viel bewirken: eine helfende Hand bei einer Veranstaltung, Unterstützung am Bootshaus, ein offenes Ohr für neue Mitglieder, Mithilfe bei der Organisation, ein Fahrdienst, ein Kuchen, ein kurzer Einsatz, ein guter Gedanke zur richtigen Zeit. Wenn viele etwas beitragen, wird es für alle leichter. Und vor allem: Es fühlt sich gut an, gemeinsam etwas zu schaffen.

Unser Vereinsleben entsteht nicht nur auf dem Wasser, sondern überall dort, wo wir einander freundlich begegnen, füreinander da sind und uns gegenseitig stärken.

Dabei wünschen wir uns, dass wir als Gemeinschaft weiterhin bewusst auf unseren Umgang miteinander achten. Dass wir freundlich, höflich und wohlgesinnt miteinander sprechen. Dass wir nicht zuerst darauf schauen, was vielleicht nicht perfekt läuft, sondern wahrnehmen, was schon gelingt. Ein ehrliches „Danke“, ein anerkennendes Wort oder ein konstruktiver Vorschlag können viel mehr bewegen als ein schneller Hinweis auf das, was noch fehlt.

Natürlich darf und soll es Rückmeldungen geben. Aber vielleicht gelingt es uns immer besser, zuerst die Perspektive des anderen zu verstehen: Was hat sich jemand dabei gedacht? Welche Mühe steckt dahinter? Welche Rahmenbedingungen gab es? Nicht alles ist von außen sofort sichtbar. Wenn wir einander mit Wohlwollen begegnen, entsteht Vertrauen – und genau daraus wächst unsere starke Gemeinschaft.

Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass unsere RGS ein Ort bleibt, an dem man gerne ist: sportlich, lebendig, hilfsbereit, wertschätzend und offen für alle, die dazugehören möchten. Auf unserem Ehrenamtstag am 22.8.26 um 18.30 Uhr möchten wir allen von Herzen danken, die sich bisher beteiligt haben oder sich zukünftig einbringen wollen. Gemeinsam wol-



len wir ein schönes Konzert erleben und es uns gut gehen lassen. Wir freuen uns auf Euch! Bis dahin habt Spaß bei der Lektüre dieses Ruderblatts und weiterhin viel Freude beim Rudern.

Wir freuen uns über eure sportlichen Erfolge, den guten Start unseres neuen Leistungssporttrainers, die Projekte zur Optimierung des Vereinsmanagements, die großartige Kirchbootregatta, die tollen RGS-Wanderfahrten, die erfolgreiche Erwachsenenbildung und die Neugestaltung des Prozesses vom Gig-Boot ins Rennboot bei den AmateurChamps. Es läuft gerade richtig gut, weil ihr euch einbringt!

*Herzlichst
Connie, Gerd und Martina*



Berichte aus dem Vorstandsteam

Liebe Mitglieder,
der Sommer liegt schon fast hinter uns. Viele schöne Ereignisse haben die letzten Monate geprägt.

Seit Januar trifft sich das **Vorstandsteam** wieder regelmäßig, um Themen zu diskutieren, die über alle Gremien und Arbeitsgruppen hinweg zu betrachten sind. Es ist schön, dass wir diese Arbeit wieder aufnehmen konnten, nachdem der Workload im Jugendsport endlich wieder Luft lässt, um das Vereinsmanagement normal zu organisieren.

Ende Februar starteten wir mit einem ersten Workshop im Rahmen unseres Ausbildungsprojektes „**Rise and Shine**“, in dem sich alle engagieren und fortbilden können, die Lust haben, als Betreuer:innen und Trainer:innen unseren Sport zu unterstützen.

Anfang März überraschten uns **vier dicke Bäume** an der Pritsche im Reffenthal und lösten heftige Arbeitseinsätze aus, mehr dazu in dem Artikel „Klimawandel kommt im Reffenthal an“.

Unser **Frühlingsaufräumtag** lief unter der Leitung von Rainer Bohn wie am Schnürchen, dank vieler helfender Hände erstrahlt das Reffenthal in neuem Glanz. Damit das so bleibt, wurde die regelmäßige Reinigung des Bootshauses durch wechselnde Leistungsgruppen reaktiviert. Monatlich räumt jeweils eine andere Gruppe das Bootshaus und das Gelände auf, damit es auch während des ganzen Jahres schön bei uns ist. Danke an alle, die sich einbringen, gerunzelte Stirn für alle, die das nicht tun. Am 14. März feierte die RGS wieder auf der „**Nacht**

des Sports“. Leon Grombach und Ole Bartenbach wurden als „Mannschaft des Jahres“ ausgezeichnet, ebenso wie Maxi Brill, der den Titel „Sportler des Jahres“ gewann. Gewohnt schön gewandet und professionell betreute die RGS-Jugend den Einlass und sorgte für gute Laune ab dem ersten Schritt in die Stadthalle. Mit neuem Konzept ist die „Nacht des Sports“ ein schönes Ereignis zum Auftakt in ein ereignisreiches Jahr. Blockt euch rechtzeitig den Termin für 2027, damit die RGS in großer Zahl vertreten ist.

Die **OMV** fand mit leichten Veränderungen statutengerecht statt. Für diejenigen, die unten an den Tischen sitzen, mag das kein Gedanke wert sein, für das neue Vorstandsteam, mit geringer Erfahrung in Vorbereitung und Abwicklung der OMV, war es ein kleiner Pulsbeschleuniger. Besonderen Dank an meine beiden Vorstandskollegen, die mich vertreten haben, da ich krankheitsbedingt absagen musste.

Zur diesjährigen OMV ist auch deutlich geworden, dass wir eine erweiterte **Ehrenordnung** brauchen, denn wir haben längst eine Vielzahl von Mitgliedern, die länger als 50 Jahre unserer RGS die Treue halten. Unser Ehrenrat hat sich erboten, einen Vorschlag zu entwickeln, so dass wir auf der OMV 2027 unsere Jubilare mit mehr als nur einem süßen Dank überraschen können. Herzlichen Dank an den Ehrenrat.

Am 24.4. feierte der **Stadtsportverband** sein 60jähriges Jubiläum. Ein wichtiges Netzwerk für alle Speyrer Vereine. Der Vorstand war vollzählig vertreten. War das Jubiläum eine sehr würdige Veranstaltung, ist das Anfahren unserer Nachbarn vom MBC immer eine lustige Sache. Dieses Jahr ging es raus auf den Rhein und ich durfte persönlich erleben, wie es sich an-



fühlt, wenn man ohne eigene Muskelkraft mal kurz nach Germersheim rauscht.

Auf der OMV wiesen wir darauf hin, dass die RGS finanziell solide aufgestellt ist. Mit dem neuen hauptamtlichen Trainer, den anstehenden Renovierungen im Stammhaus, dem drohenden Verlust unserer beiden Motorboote und dem fortgeschrittenen Kilometerstand unseres Vereinsbusses schwimmen wir aber keineswegs in Geld wie Dagobert Duck in seinem Geldspeicher. Deshalb hat das „Zasterteam“ seine Arbeit aufgenommen. Es werden Förderanträge gestellt und Ideen entwickelt, wie wir die Finanzen aufstocken können, ohne die Mitgliedsbeiträge zu oft anzuheben oder qualitative Abstriche bei unserem Trainingsmaterial machen zu müssen. Der erste Förderantrag hat zwar viel Arbeit bedeutet, aber es ist uns leider nicht gelungen, Teile des Sondervermögens des Bundes nach Speyer zu ziehen. Beim zweiten Antrag waren wir erfolgreich und konnten 2500 Euro für unser Projekt „Rise and Shine“ einwerben.

Wir möchten euch in diesem Zusammenhang nochmals herzlich dazu einladen, in euren Firmen **Werbung für Kirchboot-Events** zu machen. Details findet ihr im Artikel „Kirchboot Events – einmalig in Deutschland“.

Das Projekt „**Safe Sport**“ ist in die nächste Runde gegangen. Nachdem wir mit Annett Zelder eine kompetente Ansprechpartnerin für die Jugend gewinnen konnten und den Prozess zu Anfragen mit dem Ehrenrat definiert haben, gab es im Mai ein Treffen mit den Jugendtrainer:innen, um sich über die Regeln des Safe Sports auszutauschen, die bei uns gelten sollen. Auch hierzu mehr im Artikel von Annett Zelder in diesem Heft.

Die Zusammenarbeit zwischen Vorstand und **Jugendvorstand** bewährt sich. Auf gemeinsamen Treffen werden die Wünsche und Anregungen der Jugend gemeinsam besprochen und, soweit es geht, umgesetzt. Dank an den Jugendvorstand Anna Müsel, Sebastian Kohl und Charlotte Semmler für ihr Engagement. Nicht zuletzt für die Organisation der RGS-Teilnahme am Stadtradeln.

Die **Kirchbootregatta 2026** wies dieses Mal, wie angekündigt, einige Veränderungen auf. Dieses Jahr hat die RGS das Catering komplett übernommen, um den Gewinn aus dem großen ehrenamtlichen Einsatz, den die Regatta bedeutet, noch zu steigern. Ergänzt um das Angebot unseres lieben Pächters Mike und seines Teams musste niemand darben. Besonders gefreut hat uns die Spende des Weinguts Müller-Catoir, die Ralph Gelbert akquirieren konnte, und die zu dem guten Ergebnis beitrug.

Neu war auch unsere **Typisierungsaktion mit der DKMS** auf der Kirchbootregatta, bei der wir 34 potenzielle Stammzellenspender:innen gewinnen konnten. Getreu unserem Motto „Unser Rudern bewegt.“ setzt sich die RGS für die Belange von Menschen ein, die auf Hilfe angewiesen sind. In einem sehr schönen Artikel von Bernd Fleddermann und Sebastian Kohl erfahrt ihr mehr über Leukämie, Typisierung, Knochenmarkspenden und weshalb es so wichtig ist, die Arbeit der damit befassten Vereine zu unterstützen. Dank an alle, die sich haben registrieren lassen!

Einen besonderen Dank möchte ich unserem Ehrenvorsitzenden Alfred Zimmermann aussprechen, der uns als Vorstand bei allen wichtigen Terminen vertritt, die wir nicht selbst wahrnehmen können. **Vielen Dank Alfred!**

Was noch vor uns liegt, ist unser **Ehrenamts-tag am 22. August 2026**. Am 22. August wollen wir an die Tradition der geselligen RGS-Feste anknüpfen und mit euch gemeinsam einen schönen Abend verbringen. Wir möchten uns mit einem Konzert bei allen bedanken, die sich einbrachten, aktuell einbringen oder in Zukunft mitmachen wollen, um die RGS am Laufen zu halten. Sei es als Trainer:in, Betreuer:in, in den Ausschüssen, als Hängerfahrende, als Regattaorganisierende, bei der Kirchbootregatta, im Redaktionsteam des Ruderblatts, im Vorstandsteam, beim Aufräumtag, bei der Organisation von Wanderfahrten, in der Ausbildung, bei der Bootspflege, in der Verwaltung, in der Grünpflege, beim Akquirieren von Spenden, beim Eventmanagement, ... Ohne euer Engagement könnten wir unseren Verein mit zwei Bootshäusern, einem prächtigen Bootspark, vielen Angeboten zu Wasser und zu Lande sowie unserem starken Jugendleistungssport nicht ehrenamtlich managen.

Connie hat ihre guten Beziehungen in die Musikszene Speyers genutzt und für uns das Duo Möbius Andreas Krüger und Moritz Erbach gewinnen können, die für uns ihre Rio Reiser-Hommage spielen, die im Zimmertheater für ausverkauft Haus sorgte. Zu den schönen Weinen, die Ralph Gelbert als Spende aus dem Haus Müller Catoir gewinnen konnte, gibt es leckeres Fingerfood. Und ich habe einen Fördertopf gefunden, der dieses Fest monetär etwas abfedert, sodass wir unbeschwert feiern können.

Wir erwarten euch am 22. August um 18.30 Uhr in sommerfestlicher Kleidung am Fuchsbau der RGS und freuen uns sehr auf euch.

Verwaltung und Finanzen

Bauteam

Obwohl wir leider nicht von dem Sondervermögen des Bundes profitieren werden, nimmt Connie Paßberg und ihr neu gegründetes Bauteam die Planung zur Sanierung des Stammhauses im Hafenbecken in Angriff. Dies wird das größte Projekt, das wir seit dem Bau des neuen Bootshauses gemeinsam stemmen werden. Das Bauteam nimmt die Liegenschaft rund um das Stammhaus systematisch unter die Lupe. Ziel ist, den Bestand umfassend zu bewerten, bestehende Mängel zu erfassen und daraus einen langfristigen Maßnahmenkatalog zu erstellen. So können notwendige Projekte nach Dringlichkeit priorisiert und zeitlich sinnvoll eingeordnet werden.

Wer sich in Sachen Bau, Architektur, Handwerk u. Ä. kompetent fühlt und das Bauteam unterstützen will, meldet sich bitte bei Connie Paßberg.

Regattapauschalen – Vertrautes jetzt besser organisiert

Die Regattapauschalen sind jetzt einfacher und sicherer organisiert. Die Handkasse wurde zugunsten von transparenten Abrechnungen ersetzt. Details im Artikel Regattapauschalen.

Einzugsermächtigungen zur Vereinfachung

In den letzten Monaten haben wir Mitglieder angeschrieben und um eine Einzugsermächtigung gebeten. Mit dieser Maßnahme entlasten wir unser Buchhaltungsteam zeitlich, weil bisher alle Überweisungen einzeln geprüft werden mussten. Sollte jemand von euch die Einzugsermächtigung noch nicht erteilt haben, bitten

wir darum, es jetzt schnellstmöglich zu tun, um ehrenamtliche Arbeitszeit zu sparen.

Neue Blaue Stunde

Seit Mai überraschen uns Connie, Britta und Volker mit einer neuen Form der „Blauen



Stunde“. An jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr treffen wir uns in geselliger Runde und genießen den wunderbaren Platz, den wir am Fuchsbau haben. Für jeden dieser Abende, die noch bis September geplant sind, haben sich die drei Veranstalter ein eigenes Motto ausgedacht, das Getränke- und Speisenangebot prägt. Erzählt mal, wie es euch gefällt. Bereits

in den letzten beiden Jahren haben einige Ruderer die Gelegenheit genutzt, vor der blauen Stunde eine gemeinsame Ausfahrt auf dem Rhein zu machen, die anschließend nahtlos in den Abend überging.

Wir suchen eine Nachfolge für

Connie Paßberg

Connie Paßberg ist seit zwei Legislaturperioden im Amt und macht einen hervorragenden Job als Vorständin. Doch gemäß unserer neuen Strategie wollen wir, dass Menschen nicht zu lange in Vorstandsämtern aktiv sind. Zum einen, um sie nicht zu ermüden, zum anderen, um regelmäßig neue Impulse in die Vorstandsarbeit zu bekommen und auf diese Weise innovativ zu bleiben. Für Connie ist ihre Amtszeit als Vorständin im März 2027 beendet und wir suchen eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger. Es wäre schön, wenn ihr euch frühzeitig beim Vorstand meldet, denn dann können wir den Übergang gut organisieren – Aufgabenverteilung, Erwartungen, Einarbeitung.

Das Digi-Team

Das Digitalteam unter der Leitung von Michael Picht hat sich in den vergangenen Wochen und Monaten sehr intensiv mit verschiedenen Lösungen zur Vereinsverwaltung und -organisation beschäftigt und nach einer sorgfältigen Analyse die Entscheidung getroffen, dass wir auf einen anderen Anbieter umstellen werden. Im Vergleich zur bisherigen Lösung wechseln wir auf eine deutlich modernere und einfachere Bedienung für Mitglieder und Verwaltung. Wir berichten weiter.

Ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung moderner Zusammenarbeit: Unser Stammhaus ist

inzwischen mit WLAN ausgestattet, sodass die verschiedenen Teams nun deutlich flexibler arbeiten können. Statt immer physisch am selben Ort sein zu müssen, kann die Zusammenarbeit nun auch standortübergreifend erfolgen – ein weiterer Gewinn für unseren Verein.

Sportvorstand

Mitte März startete die geplante **Hängeraus-bildung** mit zwölf Freiwilligen, mehr dazu in unserem Kurzbericht.

Die Saisoneroöffnung nahm das Wettermotto dieses Frühjahrs vorweg. Das **Anrudern** lief dank des Vorbereitungsteams rund um Christine Bodenstern, Klaas Pietsch und Simon Dennhardt wie am Schnürchen und alle Hartgesottenen trotzten dem miesen Wetter. Besonders haben wir uns gefreut, dass Dorle und Günther Schuff den Weg ins Reffenthal fanden und gemeinsam mit uns gefeiert haben.

Erwartbar wie die Meisterschaftsgewinne des Fußballclubs Bayern München lesen sich die Erfolgsmeldungen über den Schnupperkurs und die anschließende Erwachsenen-ausbildung der RGS. Wir danken Christine Bodenstern, Connie Paßberg, Moni Wels, Annett Zelder, Beate Wettling, Steffi Haase-Goos und allen anderen Ausbilder:innen für die Organisation und erfolgreiche Umsetzung. 15 Neuzugänge verzeichnet die RGS dieses Jahr, weil wir dieses Mal die Ausbildungsplätze zugunsten noch perfekterer Betreuung reduziert haben. Wir heißen hiermit alle neuen Mitglieder herzlich willkommen!

Die Organisation des Jugendleistungssports nimmt immer konkretere Formen an. Gemeinsam mit Leistungstrainer Damion Eigenberg

formt Sportvorstand Gerd Jakobs ein leistungsstarkes Team von Trainer:innen und Betreuer:innen, die unsere Ruderjugend mit Spaß und Disziplin wieder zu wichtigen Akteuren auf Deutschlands Regattastrecken und zu einem starken Partner im Team Südwest machen. Details findet ihr in dem Artikel „Leistungssport neu aufgestellt“

Unser neuer hauptamtlicher Trainer **Damion Eigenberg** hat die ersten sechs Monate in der RGS hinter sich und teilt in einem spannenden Interview erste Erkenntnisse mit uns.

Die **Projektwoche des Schwerdt-Gymnasiums** Ende Mai bot 26 Teilnehmenden die Gelegenheit, den schönsten Sport der Welt in einem der besten Ruderreviere des Südwestens zu erleben.

Der Sportvorstand und die erste Vorsitzende haben regelmäßige Calls mit unseren Kaderathleten, die zwar **Speyrer Jungs** sind, aber außerhalb trainieren. Uns ist es wichtig, dass sie wissen, dass sie zu uns gehören. Wir wollen aber auch wissen, ob wir sie unterstützen können. In diesem Heft beginnen wir mit einer kleinen Artikelreihe, in denen wir den Jungs Fragen zu ihrem Sport stellen und deren Antworten für unseren Leistungssportnachwuchs und alle anderen inspirierend sein können. Lest mehr im Artikel „Berichte aus dem Nationalkader“.

Das Vorstandsteam

Weiterentwicklung Sport

Jugendsport

Nach einem Jahr des Umbruchs 2025 und dem Einstieg in eine breit aufgestellte Betreuung der Jugend durch ehrenamtliche Trainer und Trainerinnen startete das Jahr 2026 mit der guten Nachricht, dass wir ab 1. März 2026 mit Damion Eigenberg wieder einen hauptamtlichen Trainer haben werden. Vielen Dank an das Vorstandsteam, Ralf Burkhardt und Roland Gosebruch, die das Zustandekommen des Vertrags seitens der RGS vorangetrieben haben.

Mit Damion kamen auch neue Ideen in die RGS, die mit Start des Sommertrainings ab April ihre erste Umsetzung fanden: Wir haben jetzt u. a. drei Trainingseinheiten in der Woche (Mittwoch, Freitag und Samstag), bei denen alle Alters- und Leistungsklassen (U15, U17, U19) zusammen trainieren. Dadurch hoffen wir, eine Verbesserung des Gemeinschaftsgefühls, des gemeinsamen Lernens und der gegenseitigen Unterstützung zu erreichen. Außerdem ist es so leichter, das Training unter den Trainern zu organisieren und auch das gegenseitige Lernen im Trainerteam zu ermöglichen.

Das aktuelle Trainerteam besteht aus

- Damion Eigenberg – Stützpunkttrainer Speyer – Schwerpunkt U19 / U17
- Martin Gärtner – Trainer U19 / 17
- Patrick Papin, Gabi Mülberger, Bernd Fledermann, Sebastian Kohl, Johann Dennhard, Eva Hohoff – Trainer – Schwerpunkt U15

Aus beruflichen Gründen haben Lars Seibert, Danika Seibert und Elke Müsel ihre ehrenamtliche Trainertätigkeit aufgeben müssen. Vielen Dank an euch, dass ihr geholfen habt, als das Jugendtraining eure Hilfe gebraucht hat. Zum Glück können wir weiterhin auf eure Unterstützung mit Rat und – falls notwendig – Tat rechnen.

Auch im organisatorischen Bereich gab es positive Veränderungen. Eva Hohoff bringt ihre ganze Erfahrung in die Organisation der Regatten ein: Bei der Meldung, beim Ladeplan für den Hänger, dem Transport von und zu der Regatta und für die Kommunikation aller wichtigen Informationen rund um eine Regatta. Connie organisiert neben vielen anderen Dingen, die sie für den Verein macht, die Übernachtungen in den Hotels und, wenn notwendig, das Mieten von Fahrzeugen.

Ein wichtiges Thema ist das Hängerfahren, insbesondere bei den Jugend-Regatten. Mit unserem Projekt „Hänger-Team“ (siehe den gesonderten Artikel) konnten wir schon einige Transporte durchführen, die nicht durch ein Mitglied des Trainerteams gemacht werden mussten.

Mit unseren U23-Kadersportlern haben wir die Kommunikation intensiviert, um sie in ihrer Leistungssportkarriere bestmöglich zu unterstützen.

Ich bin der Ansicht, dass sich die RGS-Jugendbetreuung auf einem sehr guten Weg befindet.

Was wollen wir weiter verbessern?

- Das Finden und die Ausbildung von weiteren Trainern und Trainerinnen, siehe dazu das Projekt „Rise and Shine“.

- Die Etablierung von Projekten mit Schulen (Ergo Cup, Kirchboot, Projektwoche, ...), um Schüler und Schülerinnen so für den Rudersport zu begeistern, dass sie Mitglied der RGS-Jugend werden. Zusätzlich wollen wir stärker versuchen, mögliche Talente zu identifizieren und sie in den Leistungssport zu integrieren.

- Die Betreuung von Jugendlichen, die nicht Leistungssport machen, so erweitern, dass sie ein passendes Angebot von der RGS erhalten und mit Freude die Trainings besuchen.

ErwachsenenSport

Bei der Erwachsenenbildung haben wir einen sehr erfolgreichen Prozess. Dieses Jahr haben die Ausbilder rund um Christine und Oskar im März zusätzlich ein Intensivwochenende angeboten, damit alle, die im Winter nicht so viel gerudert sind, eine Möglichkeit hatten, ihre Rudertechnik aufzufrischen. Das Angebot ist sehr gut angekommen und wir werden es sicher nächstes Jahr wiederholen.

Beim Schnupperkurs dieses Jahr mussten wir die Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen etwas reduzieren, weil die Erwachsenenbildung so erfolgreich ist, dass wir langsam an unsere Kapazitätsgrenzen kommen.

Beim Übergang vom Freizeitsport zu den AmateurChamps haben wir dieses Jahr eine ‚Zwischenstation‘ eingebaut. Beim Montagstraining trainieren jetzt ambitionierte Sportler:innen mit, aber nicht im Rennboot, sondern noch in den breiteren Booten. Sie bekommen genau wie die anderen AmateurChamps Videofeedback und direktes Feedback vom Motorboot aus. Dadurch hoffen wir, dass der Übergang

ins Rennboot und in die Gruppe der Amateur-Champs leichter fallen wird als bisher.

Die Masters haben dieses Jahr ein Trainingslager am Tegernsee gemacht. Das ist sicher eine gute Gelegenheit, als Team zusammenzuwachsen und intensiv zusammen zu trainieren.

Unsere Senioren unter Leitung von Bernhard Merklinger sind weiterhin sehr aktiv.

Was wollen wir weiter verbessern?

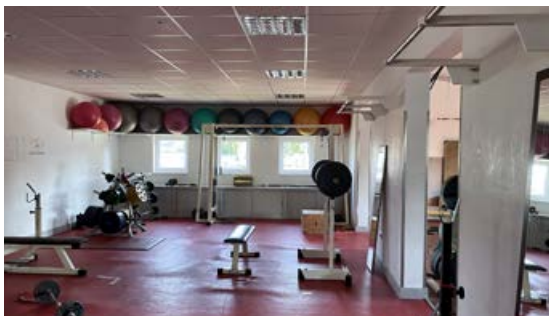
Beim Erwachsenensport sind wir nahe an der Kapazitätsgrenze, trotzdem haben wir noch Bereiche, bei denen wir wachsen können.

- Beim Seniorensport haben wir aufgrund der Trainingszeiten tagsüber noch Wachstumspotenzial. Genaues ist noch nicht geplant, aber ich denke, es lohnt sich, das Thema anzugehen.

- Auch beim Rheinrudern vom Stammhaus am Alten Hafen aus könnten wir unser Angebot erweitern. Da fehlt uns weiterhin jemand, der eine regelmäßige Organisation der Trainingstermine anbieten kann.

Im Juli haben wir begonnen, die Renovierung der mittleren und rechten Trainingshalle im Stammhaus zu planen. Wir werden euch zeitnah über die Fortschritte bei der Planung und der Umsetzung berichten. An dieser Stelle bedanken wir uns von ganzem Herzen für die großzügige Spende der Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz, die diese Sanierung unterstützt.

Zum Abschluss möchte ich allen von Herzen danken, die sich im Sportbereich mit außergewöhnlichem Engagement einbringen. Das sind



im Jugendbereich neben den oben genannten Jugendtrainern, die einen außergewöhnlichen Einsatz leisten, die Betreuer:innen und Eltern, die beim Training, bei Regatten und vielen anderen Gelegenheiten die Jugend unterstützen. Besonders möchte ich mich bei Damion bedanken. Es ist sicher nicht leicht, in einem Land mit anderer Sprache, Kultur, Verbands- und Vereinsstruktur einen neuen Trainerjob zu beginnen. Du bist mit Herzblut und vor allem Dingen Spaß dabei und hilfst uns sehr, den Verein weiter voranzubringen.

Bei den Erwachsenen sind es alle Ausbilder:innen rund um Christine, Moni, Karin, Oskar, Bernhard und Steffi. Ihr macht einen tollen Job, um Erwachsenen das Rudern nahezubringen. Canan hat dieses Jahr schon drei Ausfahrten angeboten (Mosel, Rastatt und Mittelrhein), die sehr gut angenommen wurden. Vielen Dank für die tolle Erweiterung des Angebots der RGS.

Im organisatorischen Bereich gilt mein Dank den Mitgliedern des Sportausschusses, insbesondere

- Claudia für das Kümern um die Ordnung in den Bootshallen,
- Tim für deine Backoffice Unterstützung und

deinen Rat bei schwierigen Themen,

- Julia für deinen Rat und deinen Einsatz für den RV Südwest.

Großen Dank an meine Vorstandskolleginnen Connie und Martina und dem Vorstandsteam für eure Unterstützung insbesondere bei schwierigen Themen.

Gerd Jakobs

Bewegung ohne Boot (BoB) – die neue Mitgliedschaftsform der RGS

Unsere Beitragssatzung kannte bislang grundsätzlich nur zwei Formen der Mitgliedschaft: die aktive Mitgliedschaft im Ruderbetrieb sowie die Fördermitgliedschaft.

Aber nicht jedes Mitglied kann oder möchte bis ins hohe Alter aktiv am Ruderbetrieb teilnehmen. Dennoch möchten unsere langjährigen Mitglieder weiterhin sportlich aktiv bleiben, ihre Gesundheit fördern und auch sportlich die Gemeinschaft im Verein genießen. Durch den neuen Beitrag BoB können wir die Lücke schließen, die zwischen der aktiven Mitgliedschaft und der reinen Fördermitgliedschaft bestand.

In der Beitragssatzung ist nun die Möglichkeit geschaffen, nach einer mindestens 20jährigen aktiven Mitgliedschaft in die Beitragsgruppe BOB (Bewegung ohne Boot) zu wechseln. Diese Regelung richtet sich an alle Mitglieder, die nicht mehr rudern, dem Verein aber weiterhin verbunden bleiben und die sportlichen Ange-

bote an Land nutzen möchten. Zum einen würdigen wir damit die langjährige Treue unserer Mitglieder und gleichzeitig schaffen wir einen Anreiz, auch nach dem Ende einer langjährigen aktiven Ruderzeit Teil unserer sportlichen Gemeinschaft zu bleiben. Denn Sport, Bewegung und soziale Kontakte tragen in jedem Lebensalter zu Gesundheit und Lebensqualität bei. Der neue Beitrag BoB wurde auf der OMV 2026 mit großer Mehrheit beschlossen. Mitglieder, die die Voraussetzungen erfüllen und in diese Beitragsgruppe wechseln möchten, können sich hierzu gerne an den Vorstand wenden. Der monatliche Beitrag in dieser Beitragsgruppe beträgt 25 Euro.

Mit rudersportlichem Gruß,

Cornelia Paßberg

Regattapauschalen

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,

bei meinen Kunden frage ich gerne nach dem „Gerücht des Monats“, um dann gemeinsam mit ihnen Fakten von Fiktion zu trennen. Glücklicherweise haben wir in der RGS keine tratschige und gerüchtelastige Kultur, sodass der Faktencheck bei uns selten notwendig wird. Dennoch hält sich seit letztem Winter ein Thema hartnäckig. Es geht um die Regattapauschalen, die erhoben werden, wenn unsere Jugendlichen zu Regatten und Trainingslagern fahren.

Hier der wichtigste Fakt überhaupt: Es gibt KEINE NEUEN Pauschalen, die Jugendlichen und Eltern zugemutet werden. Schon vor



Amtsantritt des jetzigen Vorstands beteiligten sich die Familien unserer Ruderjugend an den Kosten, die durch Regatten und Trainingslager entstehen. Nur wurden die Beträge bis zur jetzt geltenden Änderung in bar eingesammelt und verwaltet. Diese Handkasse war aber sehr aufwendig für die Regattabetreuer:innen, zudem wurde auch immer wieder Geld vergessen oder verloren, sodass sich alle eine weniger aufreibende Form der Regattapauschalen gewünscht haben.

Connie Paßberg und ihr Team haben jetzt eine Form entwickelt, die bei den Beteiligten auf große Zustimmung stößt. Die RGS geht in die Vorkasse, bucht Unterkünfte, zahlt Verpflegungen vor Ort und rechnet am Ende der Saison mit den Jugendlichen und ihren Eltern nach tatsächlichem Aufwand ab. Vor jeder Regatta und jedem Trainingslager erhalten die Eltern

eine ungefähre Schätzung der Kosten, die auf sie zukommen. Ungefähr deshalb, weil auch der RGS die tatsächlichen Kosten nie vor der Regatta bekannt sind.

Wie gehabt übernimmt die RGS die Meldegelder und die Fahrtkosten. An der Kostenübernahme durch den Verein hat sich also nichts geändert, die Neuerung ist lediglich die Umstellung von Bargeld auf Rechnung.

Was tatsächlich neu ist, sind die grundsätzlich gestiegenen Kosten, die sich bei den Meldegeldern, den Spritkosten, den Kosten für Bahntickets und den Preisen für Übernachtung und Verpflegung bemerkbar machen. Das trifft uns alle, im Privaten und im Verein gleichermaßen. Wir hoffen, dass mit diesem Artikel Transparenz hergestellt werden konnte und diejenigen, die sich Sorgen gemacht haben, dass der Verein aus der Finanzierung seiner Ruderjugend aussteigt, beruhigt sind.

Dr. Martina Schott

Deutsche Jahrgangsmeisterschaften 2026

Bei den diesjährigen Deutschen Junioren- und Jahrgangsmeisterschaften (U17, U19 und U23) waren neun Ruderinnen und Ruderer der RGS in neun Booten am Start. Aufgrund der Hitze vor und während der Meisterschaften gab es nicht nur eine Änderung des Regattaortes, sondern auch des Reglements. Die Hitze hat zu kräftigem Wachstum von Laichkraut im Baldeneysee geführt, was die kurzfristige Verlegung auf den Elfrather See in Krefeld notwen-



dig machte. Um die Sportler vor der extremen Hitze zu schützen, wurden die Hoffnungsläufe und Bahnverteilungsrennen kurzfristig gestrichen. Der Deutsche Ruderverband passte den Modus an, um die Belastung zu minimieren und die Rennen in die kühleren Morgenstunden zu verlegen.

Im Juniorinnen-U17-Einer war Runa Seibert am Start. Mit einem knappen Sieg vor Malvine Spieß, RV Triton Leipzig, im Vorlauf in 6:19,48 Minuten gelang der Sprung ins Halbfinale. Der fünfte Platz im Halbfinale bedeutete letztlich Platz elf aller Starterinnen. Ein schöner Erfolg. Als Vorlaufvierte im Leichtgewichts-Juniorinnen-U17-Doppelzweier sicherten sich Nike Görtz und Gabriela Künkel mit der Zeit von 5:52,81 Minuten den Platz im A-Finale. In einem weit auseinandergezogenen Feld siegte



Jetzt

VR Banking App
nutzen und Wero
freischalten.

Mein Banking in der Hand, unabhängig wann und wo ich will.

- Alles in einer App, jederzeit **griffbereit** – auch unterwegs
- Mit Wero sicher **Geld senden und empfangen** oder online bezahlen
- **Kontaktlos** zahlen direkt mit dem Smartphone
- **Alles im Blick** – Überweisungen, Kontobewegungen, Daueraufträge
- **Multibankenfähig**: alle Bankverbindungen in einer App
- Aktien, Fonds und Wertpapiere bequem handeln mit der **Brokerage-Funktion**

Europäisches, digitales
Bezahlverfahren

WERO



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG



hier der Essener RRV. Die beiden Speyererinnen kamen nach 6:07,83 Minuten auf den sechsten Platz. Erneut eine tolle Platzierung. Im Junioren-U17-Doppelvierer mit St. gelang Jonathan Habermehl mit seiner Crew der Renngemeinschaft RG Speyer/Mainzer RV/RV Trevis/Mainzer RG mit Rang zwei, eine knappe Länge hinter der Renngemeinschaft Heidelberger RK/Mannheimer Regatta-Verein, der Einzug ins Halbfinale. Dort gab es für Jonathan Habermehl, Olaf Lutz, Jan Sommer, Johannes Haag und Steuerfrau Dorothea Dette nach 4:48,72 Minuten erneut Rang zwei. Dieses Mal eine Länge hinter der Renngemeinschaft RRG Mülheim/RC Witten/Neusser RV. Damit war der Startplatz im A-Finale gesichert. Im Finale kamen die ersten fünf Boote innerhalb von 2 Bootslängen ins Ziel, spannend zu sehen für die Zuschauer. Mit Platz fünf darf das Südwest-Quartett sehr zufrieden sein.

Felix Lorch und Joshua Rieber ruderten an den Start des Junioren-U19-Doppelzweiers. Im Vorlauf Platz eins und zwei oder die vier folgenden zeitschnellsten Boote qualifizierten sich für das Halbfinale. Das Speyerer Duo kam als drittes Boot hinter der Frankfurter RG Germania/SC Magdeburg in 7:40,86 Minuten ins Ziel, das reichte leider nicht für das Weiterkommen. Auch Charlotte Semmler verpasste mit ihrem fünften Platz in 8:49,00 Minuten den Einzug ins Halbfinale.

Bei den U23 hatten die Trainer die beiden Speyerer Leon Gronbach und Maximilian Brill sowohl im Vierer-ohne als auch im Achter in verschiedene Mannschaften gesetzt. Im Vorlauf des U23-Vierer-ohne-St. siegte Leon Gronbach mit seinen Kameraden Lino Zastrow, Justus Beckmann und Julius Kaim klar in 6:05,95 Minuten. Maximilian Brill rutschte mit seinem Vierer aufgrund der Zeit von 6:18,67 Minuten als drittes Boot ebenfalls noch ins A-Finale. Das Finale wurde dann, was man im Rudern wohl als große Prügelei oder weniger martialisches als sehr harten Bord-an-Bord-Kampf bezeichnet. In jedem Fall ein Augenschmaus für die Zuschauer. Bei der 500-Meter-Marke lag der Vierer mit Maximilian Brill, Jakob Knapp, Georg Rieck und Johannes Benien fünf zehntel Sekunden vor dem Gronbach-Quartett. Bei der 1000-Meter-Marke hatte sich der Vorsprung nur unwesentlich auf neun Zehntel Sekunden vergrößert. Lediglich die folgenden Boote lagen bereits ein, zwei und mehr Längen zurück. Bei 1500-Meter war der Vorsprung um weitere vier zehntel auf 13 zehntel Sekunden angewachsen. Doch der Endspurt des Gronbach-Vierers hatte sich gewaschen und die Crew kam immer näher an das führende Boot heran, am

Ende siegte der Brill-Vierer in 5:56,58 Minuten vor dem Gronbach-Vierer in 5:56,82 Minuten. Wow! Was für ein Rennen. Gold und Silber für die Jungs und die RGS.

Im Vorlauf des Achters sollte Platz eins und zwei zum Einzug ins Finale für die beiden Speyerer reichen. Fast einträchtig ruderten die beiden Boote, wie es schien mit Leichtigkeit, nebeneinanderher. Platz eins für den Achter um Maximilian Brill in 5:52,07 Minuten, Platz zwei für den Achter um Leon Gronbach in 5:53,75 Minuten. Lediglich die Zeit des drittplatzierten Bootes von 6:07,60 Minuten macht deutlich, dass es wohl doch heiß her ging. Im Finale sahen die Zuschauer dann erneut ein schönes Rennen in dem die Renngemeinschaft RG Speyer/Berliner RC/RC Favorite Hammonia/RV Dorsten/Marbacher RV/RV Münster/RC Allemania mit Maximilian Brill, Jakob Knapp, Georg Rieck, Ben Tazier, Johannes Benien, Moritz Bitz, Vinzent Kuhn, Leonardo Rosenquist und Steuermann Martin Sauer den Takt vorgab. Nach 500 Metern 1,35 Sekunden Vorsprung auf den zweiten Achter, nach 1000 Metern 2,73 Sekunden, nach 1500 Metern 3,61 Sekunden und im Ziel dann etwas weniger als eine Länge und 2,71 Sekunden Vorsprung vor Silber. Das bedeutete nach 5:39,60 Minuten erneut Gold für Maximilian Brill. Wer saß im zweitschnellsten Boot und gewann erneut Silber? Leon Gronbach mit seiner Crew. Bravo. Erneut Gold und Silber!

Dr. Harald Schwager

Leistungssporttrainer Damion Eigenberg – eine erste Bilanz nach sechs Monaten

Lieber Damion, mein letztes Treffen mit unserem Jugendvorstand – Sebastian Kohl, Anna Müsel und Charlotte Semmler – ergab, dass unsere Ruderjugend sehr zufrieden ist, wie du das Training gestaltest, die Regatten begleitest und die einzelnen Athlet:innen betreust. Natürlich interessiert uns auch deine Sicht der Dinge.

Damion, du bist jetzt seit sechs Monaten bei uns im Verein – wie fühlst du dich inzwischen angekommen, sportlich und persönlich?

Sechs Monate klingt schon nach einer längeren Zeit. Während ich diese Antworten schreibe, sind es eigentlich eher vier Monate. Ich hoffe also, dass ich mich bis zum Erscheinen des Ruderblatts noch ein Stück mehr angekommen und auch etwas ruhiger fühle.

Als regionaler Talenttrainer in Deutschland anzufangen, zu einem neuen Verein zu kommen und mitten in der Saison einzusteigen, ist ein bisschen so, als würde man auf einen fahrenden Zug springen. Man braucht Zeit, um den Rhythmus zu finden, die Menschen kennenzulernen und den Kontext wirklich zu verstehen. Was mir sehr gefällt, ist die Energie und die Bereitschaft der Athletinnen und Athleten, aber auch des Vereins und des Trainerteams. Wir machen Schritt für Schritt Fortschritte. Ich sehe eine Gruppe von Menschen, die arbeiten will und die etwas zusammen aufbauen möch-

te. Natürlich gibt es noch viel zu tun. Aber ich habe das Gefühl, dass es in die richtige Richtung geht. Ich bin gespannt, wie weit wir in dieser Saison kommen und vor allem, was wir langfristig daraus machen können.

Wenn man mitten im Prozess steckt, sieht man den Fortschritt nicht immer sofort. Aber ich glaube, wenn wir später zurückschauen, werden wir vielleicht überrascht sein, wie viel schon in Bewegung gekommen ist.

Was hat dich in den ersten Monaten hier besonders positiv überrascht?

Mich hat persönlich sehr positiv überrascht, wie herzlich ich im Verein aufgenommen wurde. Die Hilfe bei der Wohnungssuche, die Unterstützung in den ersten Wochen, die Hilfe beim Umzug und die offene Art vieler Menschen bei der RGS haben für mich einen großen Unterschied gemacht.

In ein anderes Land zu ziehen und in einem neuen System anzufangen, ist kein kleiner Schritt. Am Anfang ist das natürlich intensiv. Aber der Verein hat mir diesen Übergang deutlich leichter gemacht. Dafür bin ich wirklich dankbar.

Was ich auch sehr schätze, ist die starke Vereinskultur. Man spürt, dass die RGS nicht nur ein Ort ist, an dem gerudert wird. Es ist auch eine Gemeinschaft. Menschen kümmern sich um den Verein, um ihr Umfeld und umeinander. Das ist etwas sehr Wertvolles.

Du kommst aus den Niederlanden: Welche Unterschiede nimmst du zwischen dem Rudersport dort und hier in Deutschland wahr?

Das ist eine sehr interessante Frage. Natürlich gibt es kulturelle Unterschiede, aber am Ende



bleiben Ruderer Ruderer. Athletinnen und Athleten wollen besser werden, Trainerinnen und Trainer wollen helfen, Vereine wollen gute Erfahrungen und gute Leistungen ermöglichen. Dieser Teil ist überall ähnlich.

Der größte positive Unterschied, den ich in Deutschland sehe, ist die Größe, Struktur und Ernsthaftigkeit des Juniorenruderns. In den Niederlanden ist Rudern sehr stark um das Studentenrudern und die Universitätsvereine herum organisiert. Juniorenrudern gibt es natürlich auch, aber es gibt weniger professionelle Strukturen und deutlich weniger bezahlte Trainer, die speziell mit Juniorinnen und Junioren arbeiten.

In Deutschland ist das Juniorenrudern viel breiter aufgestellt. Die Anzahl der U15-, U17- und U19-Ruderinnen und -Ruderer, die Tiefe der Teilnahmefelder auf Regatten, die Orga-



nisation rund um Wettkämpfe und die Arbeit von Vereinen, von regionalen Strukturen und von der Ruderjugend sind wirklich beeindruckend. Deutschland nimmt Juniorenrudern ernst. Das ist eine große Stärke des deutschen Rudersports.

Ein weiterer Unterschied ist die Rolle des Trainers. In meiner vorherigen Position in den Niederlanden war meine Aufgabe stärker darauf ausgerichtet, ein Programm zu leiten und weiterzuentwickeln: das Trainerteam aufzubauen und zu begleiten, mit Krafttrainern, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern, Universitäten, regionalen Organisationen und nationalen Strukturen zusammenzuarbeiten. Das direkte Coaching auf dem Wasser war wichtig und schön, aber die Hauptaufgabe war, das System um die Athleten herum zu bauen.

Hier in Deutschland ist die Trainerrolle viel direkter mit dem täglichen Trainingsprozess ver-

bunden. Man ist näher an den Athletinnen und Athleten. Das ist anders, aber auch wertvoll. Es zwingt einen, sehr nah an der täglichen Realität der Sportler zu bleiben und wieder stärker auf Details und Grundlagen zu achten. Für mich ist das eine schöne Herausforderung und auch eine Chance, mich als Trainer wieder ‚back to basics‘ zu begeben.

Gibt es etwas aus der niederländischen Ruderkultur, das du besonders spannend findest und vielleicht auch hier einbringen möchtest?

Ja, auf jeden Fall. Ich glaube, es ist immer wertvoll, über das eigene System hinauszuschauen: in andere Länder, andere Sportarten und manchmal sogar in ganz andere Arbeitsfelder. Es gibt kein perfektes System. Deshalb ist es wichtig, neugierig zu bleiben: Was funktioniert hier? Was funktioniert woanders? Und was davon können wir sinnvoll zusammenbringen? Ein Thema aus der niederländischen Ruderkultur, das ich sehr spannend finde, ist der Übergang von U19 zu U23. In den Niederlanden steigen viele Ruderinnen und Ruderer erst mit dem Beginn des Studiums in den Sport ein. Viele entwickeln sich erst so richtig in der U23-Altersklasse. Es ist dort nicht ungewöhnlich, dass Athleten relativ spät anfangen, und trotzdem ein sehr hohes, manchmal sogar internationales Spitzenniveau erreichen.

Rudern ist eine Sportart, in der eine späte Entwicklung möglich ist. Dieser Weg ist in den Niederlanden stark die Norm. Das finde ich wichtig. Wir sollten nicht nur fragen: Wer ist jetzt gerade schnell? Wir sollten auch fragen: Wer kann sich entwickeln? Wer lernt schnell? Wer hat die richtige Haltung? Wer kann kör-

perlich, technisch und mental über mehrere Jahre wachsen? Wer ist vielleicht mit 24, 28 Jahren oder noch später richtig stark?

Für mich geht es in der Talententwicklung nicht darum, einfach den heute stärksten Athleten auszuwählen. Es geht darum, ein Umfeld zu bauen, in dem Menschen mit der Zeit wachsen können. Dafür braucht es gutes Coaching, klare Strukturen, Geduld, hohe Standards und eine Kultur, in der Athletinnen und Athleten lernen, Verantwortung für ihre eigene Entwicklung zu übernehmen. Mein zentrales Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Menschen die Zeit, die Mittel und die Unterstützung bekommen, um sich wirklich zu entwickeln.

Mir erzähltest du zum Beispiel, dass in den Niederlanden gar nicht so teure Boote von den Nachwuchsathlet:innen gerudert werden, wie es hier bei uns der Fall ist. Stimmt es, dass das Boot am Ende nur in der absoluten Leistungsspitze wertvolle Sekunden ausmacht und vorher eine geringere Rolle spielt, als viele annehmen?

Ja, aber mit einer gewissen Differenzierung. Gutes Material ist wichtig. Ein gutes Boot, eine exakte Einstellung und gut gepflegtes Material helfen einem Athleten, nah an sein eigenes Optimum zu kommen. Aber der wichtigste Faktor bleibt immer der Mensch im Boot. Wenn die Watts fehlen, wenn man technisch nicht sauber rudert oder wenn die Kraft nicht optimal aufs Wasser übertragen werden kann, dann löst das Boot dieses Problem nicht. Die technische und körperliche Entwicklung kommt zuerst.

Oft sind eine gute Bootsform und gute Pflege wichtiger als das Alter des Bootes oder die Frage, ob die Ausleger aus Carbon oder Alumi-

nium sind. Ein älteres Boot, das gut gepflegt ist, kann immer noch sehr konkurrenzfähig sein. Ich hatte zum Beispiel im letzten Jahr einen Athleten, der in einem zehn Jahre alten Empacher zum Weltcup gefahren ist. In den Niederlanden haben Vereine nicht immer das neueste Material zur Verfügung. Man muss mit dem arbeiten, was da ist: 'Roeien met de riemen die je hebt' (Rudern mit den Skulls, die man hat). Das ist nicht immer ideal, aber es bedeutet nicht automatisch, dass man nicht konkurrenzfähig ist.

Gleichzeitig gibt es gute Gründe, auf Vereins-ebene in hochwertiges Material zu investieren. Carbon-Ausleger oder hochwertigere Konstruktionen können länger halten und im Vereinsbetrieb langlebiger sein. Es geht also nicht nur um Geschwindigkeit, sondern auch um den langfristigen Wert. Und auf internationalem Niveau wird das Material natürlich wichtiger. Wenn ich eine Mannschaft in ein internationales Finale schicke, dann möchte ich, dass sie Material zur Verfügung hat, das mindestens auf dem Niveau der Konkurrenz ist. An diesem Punkt dürfen kleine Unterschiede dieser Art kein Thema mehr sein.

Für junge Athletinnen und Athleten ist die Botschaft aber einfach: Ein Ferrari sieht gut aus, aber am Ende bringt der Motor die Leistung. Also: Erst den Motor bauen.

Wie erlebst du die Arbeit mit unseren Jugendlichen – was macht dir an dieser Aufgabe besonders Freude?

Ich arbeite sehr gerne mit den Jugendlichen. In der Gruppe steckt viel Energie. Sie wollen lernen, sie wollen besser werden, und sie wollen auch gemeinsam etwas aufbauen. Dieser letz-

Görtz

Wussten Sie schon, was *unserer Urkruste* auszeichnet?

- ✓ mit hauseigenem Sauerteig
- ✓ mit regionalem Mehl
- ✓ auf Steinplatte gebacken



te Punkt ist wichtig. Rudern ist nicht nur eine Einzelleistung. Selbst im Einer ist man Teil einer Trainingsgruppe und Teil eines Vereins. Die Atmosphäre um die Gruppe herum macht viel aus. Wenn Athletinnen und Athleten sich gegenseitig unterstützen, sich herausfordern und stolz auf ihren Verein sind, kann daraus etwas Starkes entstehen.

Die Jugendlichen dürfen stolz auf sich sein. Sie arbeiten hart, sie lernen viel, und sie helfen mit, den nächsten Schritt für die RGS aufzubauen.

Welche Momente im Trainingsalltag oder bei Regatten haben dir bisher am meisten Spaß gemacht?

Ich hatte schon viele kleine Momente, in denen ich schmunzeln musste, wenn ich die Gruppe auf dem Wasser oder an Land gesehen habe. Und natürlich: Die besten Momente kommen hoffentlich noch. Ein Moment, den ich sehr schön fand, war die Siegerehrung von Jonathan in München, nachdem er seinen Lauf im U17-Leichtgewichts-Einer gewonnen hatte. Das Besondere für mich war, dass ihm die Medaille von Jochen Kühner überreicht wurde, einem ehemaligen RGS-Olympioniken.

Für mich zeigte dieser Moment, was Sport und Vereine so außergewöhnlich macht. Verschiedene Generationen kommen zusammen. Ein junger Athlet schreibt gerade seine eigene Geschichte und steht dabei in derselben Vereinstradition wie jemand, der die Olympischen Spiele erreicht hat. Das ist die Kraft des Vereinssports. Er verbindet Menschen auf eine besondere Art.

Wenn du auf die nächsten Monate blickst: Welche Pläne oder Ziele hast du für dich und für unsere Ruderjugend?

Die wichtigste Frage ist, wie wir in Speyer und in der direkten Region ein starkes und stabiles Jugend- und Juniorenprogramm aufbauen können.

Für mich beginnt jedes erfolgreiche Programm mit den Menschen. Die richtigen Menschen schaffen die Kultur, die Richtung und die Energie. Das betrifft Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Eltern, Ehrenamtliche, Vereinsführung und das größere Rudernetzwerk.

Der nächste Schritt ist also nicht nur, bessere Trainingspläne zu schreiben. Natürlich ist die Qualität des Trainings wichtig. Aber die größere Frage ist: Wie bringen wir mehr junge Menschen zum Rudern? Wie halten wir sie im Sport? Wie bilden wir unsere Trainerinnen und Trainer weiter und wie bekommen wir neue dazu? Wie schaffen wir eine klare Struktur vom Anfängerbereich bis zum leistungsorientierten Juniorenrudern? Wie machen wir diesen Weg sichtbar und attraktiv? Diese Fragen zu stellen, ist der erste Schritt.

Wenn Speyer als regionales Talentzentrum wachsen soll, brauchen wir beides: eine breite Basis und einen klaren Leistungsweg. Mehr junge Athletinnen und Athleten, mehr gutes Coaching, mehr Struktur und eine Kultur, in der Entwicklung ernst genommen wird. Und genauso wichtig: eine Kultur, in der wir jeden Erfolg, ob groß, ob klein, bewusst feiern.

Und ganz persönlich zum Schluss: Was motiviert dich jeden Tag aufs Neue, mit jungen Sportlerinnen und Sportlern zu arbeiten?

Als Trainer zu arbeiten, ist ein Privileg. Man darf sehr motivierte Menschen dabei begleiten, einen Teil ihrer eigenen Geschichte zu schreiben. Man sieht diese Geschichte aus nächster Nähe entstehen, auf und neben dem Wasser. Und später darf man manchmal aus der Ferne weiterverfolgen, wie diese Geschichte weitergeht.

Das ist für mich etwas Besonderes. Menschen entwickeln sich, wachsen, scheitern, versuchen es wieder, werden stärker und entdecken oft mehr in sich, als sie vorher geglaubt haben. Daran mitarbeiten zu dürfen, ist sehr wertvoll.

Die Fragen stellt Dr. Martina Schott

Die Marathonfrau und ein Selbstversuch

Es gibt Dinge, von denen wohl jede und jeder behauptet „das musste ich einfach machen“. Der Antrieb dazu kann aufgrund sozialer Normen, aus moralischer Verpflichtung oder gar der Antizipation negativer Folgen ausgelöst sein. Keiner dieser Gründe dient als hinreichende Erklärung für die Frage „Warum nehmen Ruderer und Ruderinnen an der Tour du Léman teil?“ Bei dieser inoffiziellen Weltmeisterschaft der Marathon-Ruderer über 160km wird von Genf aus einmal um den Genfer See gerudert. Die längste Ruderregatta weltweit.

2025 waren siebzehn Boote, darunter vier Frauen-Boote, am Start. Mit dabei unsere Marathonfrau Canan Dockendorf. In der Renngemeinschaft RG Speyer / Mannheimer RC /

Clever RC / Germania Kiel / RC Tilburg sollten die 160 Kilometer bewältigt werden. Nach 80 Kilometern Hauen und Stechen mit Frankreich ging das Quintett um Canan Dockendorf voll auf Angriff. Welch ein Gedanke? Ich stelle mir vor meinem geistigen Auge nach 80 Kilometern meine schmerzenden Hintern, Rücken und die blasenbelasteten Hände vor. Autsch. Doch der Plan ging auf. Der Vierer konnte sich deutlich absetzen, musste am Ende mit unerwartet starken Böen und riesigen Wellen kämpfen. Letztlich erreichten fünf der siebzehn gestarteten Boote das Ziel.

Nach 14 Stunden und 59 Minuten durfte Canan Dockendorf als erste Speyrerin jubeln: Sieg nach 160 km verbunden mit ihrem Kommentar „Das war mein schönster Sieg, aber auch mit Abstand der schmerzhafteste.“ Im Rückblick, einige Wochen später, beantwortet Canan meine Frage, was aus heutiger Sicht in Erinnerung geblieben ist:

„Nach etwa 12 bis 13 Stunden war es keine Regatta mehr. Die Platzierung rückte für mich völlig in den Hintergrund. Es ging nur noch darum, diesen inneren Kampf gegen den eigenen Körper und den eigenen Kopf auszuhalten. Rückblickend war es eine echte Grenzerfahrung. Manchmal denke ich an die vielen Ruderstunden in der Dunkelheit, an den eisigen Wind auf dem See – und allein bei der Erinnerung läuft es mir kalt den Rücken hinunter. Was für ein Glück, dass die Mannschaft so gut gepasst hat.“

Doch damit nicht genug. Nach einer Marathonstrecke ist vor einer Marathonstrecke. Der Blick ins Fahrtenbuch zeigt, dass sich Canan Dockendorf akribisch auf die Langstrecken vorbereitet. Jedes Jahr um die Wintersonn-



wende findet in Amsterdam der Midwinter-Marathon über 54km statt. Gerudert wird am kürzesten Samstag des Jahres – dieses Jahr bei großzügigen 7 Grad. Die Strecke führt zuerst aus Amsterdam heraus ins ländliche Umland und später die letzten 24km wieder hinein in die Stadt. Durch die vielen Kanäle und wunderschönen Grachten von Amsterdam muss immer sehr präzise navigiert werden. Klingt nach einer schönen Ruderwanderfahrt, wenn's denn keine Regatta wäre. Dieses Jahr waren insgesamt 72 Boote am Start. Die Renngemeinschaft RG Speyer / Mannheimer RC / Clever RC / Bonner RV im gesteuerten Dreier bewältigte die ersten 30 Kilometer bei starkem Nebel unter Einsatz des GPS.



Das Quartett mit Canan Dockendorf war sehr schnell unterwegs: „Laut Racemap sowie dem eigenen Tracking war die gesamte Strecke nach etwa 4 Stunden und 41 Minuten bewältigt, damit war der bisherige Streckenrekord in dieser Bootsklasse um zehn Minuten unterboten. Leider gab es aufgrund von Problemen bei der Zeitmessung seitens des Veranstalters keine offiziellen Ergebniszeiten.“

Auch zur „Kurzstrecke“, im Vergleich zum Genfer See, in Amsterdam stellte ich Canan die Frage, was in Erinnerung bleibt. Die entwaffnende Antwort: „Wenn ich an Amsterdam denke, muss ich immer schmunzeln, weil ich schon Tage vorher wirklich Angst vor schlechtem Wetter habe. Letztes Jahr hatten wir schreck-



lich kalten Wind und Dauerregen, dieses Jahr war es zum Glück nur beim An- und Ablegen kalt. Den Nebel konnten wir gut mit unserem GPS-austricksen. Beim Rudern wird einem immer warm“, so Canan. Die mir als Nichtmarathonruderer auf der Zunge liegende, aber wohl völlig unwichtige Nachfrage „und die Hände, der Hintern?“

Um der Antwort zur Frage vom Anfang „Warum tut jemand etwas, beispielsweise Marathonrudern?“ näher zu kommen, blieb mir am Ende nur die Trivialantwort „Weil man es schon gefühlt immer macht und es einfach Spaß bereitet“. Kaum zu glauben, aber wahr.

Canan weiß noch sehr genau, wann es losging: „Meine erste Langstrecke habe ich mit 16 Jahren absolviert. Ich habe beim 24-Stunden-Rudern in Hürth mitgemacht. Einen ganzen Tag

im Ruderboot verbracht. Meine Mannschaft war sehr erfahren, ich überhaupt nicht. Die geruderte Strecke weiß ich leider nicht mehr, nur, dass ich durchgehalten habe. Seitdem bin ich liebend gern auch etwas länger auf dem Wasser.“

Auch 2026 geht es gerade so weiter. Doch lassen wir den Sieg von Canan Dockendorf mit ihren Partnerinnen Frederike Nitschke, Ulrike Derichs, Claudia Ciescholka und Fiona Weber über die 100-Kilometer-Distanz bei der EUREGA '26 nach 5:49:33 Stunden und harter Arbeit, nicht nur aufgrund des Niedrigwassers im Rhein, einmal beiseite.

Um ein besseres Gefühl für das Thema „weite Strecken rudern“ zur Verfassung dieses Artikels zu bekommen, haben wir uns einem Selbstversuch unterworfen. Am 7. März trafen wir uns in aller Frühe im Reffenthal, wir, das waren Birgit Dillmann, Canan Dockendorf, Ralf Mattil und ich. Wir brachen auf in Richtung Bernkastel und wollten spätestens um 9 Uhr auf Wasser sein, um die 78 Kilometer-Strecke nach Cochem vor Einbruch der Dunkelheit in einem Rutsch durchzurudern. Kurz vor Abfahrt von der Autobahn wurde aufgrund eines Unfalls unsere Geduld auf eine harte Probe gestellt. Totalsperrung mit „großem Besteck“ aus Polizei-, Kranken-, Feuerwehr- und Abschleppwagen sowie Rettungshubschrauber. Gefühlte Stunden später wurden wir von einem netten Polizisten informiert, dass wir nun bitte wenden sollten. Autsch. Letztlich haben wir es gut geschafft, Zugfahrzeug und Hänger in die falsche Richtung auszurichten. Nun waren wir polizeilich angewiesene Geisterfahrer. Bernkastel erreichten wir deutlich zu spät und ruderten erst um 11:15 Uhr los. Zum Glück

mussten wir an der ersten Schleuse nicht lange warten, so blieb laut Marschtabelle ein Erreichen von Cochem möglich. Das Warten an der zweiten Schleuse ließ uns massiv daran zweifeln, das Ziel vor Einbruch der Dunkelheit zu erreichen. Ich vermute, dass wir alle vier mehrfach Kopfrechenübungen durchführten, um uns Mut zu machen. Es kann klappen, natürlich nur ohne Anlegen, ohne Pause. So kam es dann auch. Die letzte Schleuse erreichten wir gegen 17:30 Uhr, es war noch erkennbar hell. Es gab kein Problem mit dem Schleusenwärter, der uns freundlich grüßend allein über die Großschiffahrtsschleuse talwärts brachte. Nun, wer will auch sonst an einem Samstagabend, bei den tiefen Märztemperaturen, geschleust werden? Die letzten sieben Kilometer nach Cochem wurden ein Rennen gegen die Zeit mit schmerzenden Gliedern, Händen und sonst allem. Beim allerallerletzten Tageslicht legten wir an der Cochemer Pritsche an. Geschafft! ... vor allem wir.

Das letzte Dilemma vor einem phantastischen Abendessen waren nun unsere langen Arme, schließlich musste das Boot noch aus dem Wasser und auf die Rasenfläche abgelegt werden. Mit letzter Kraftanstrengung schafften wir es.

Resümee: Selbstversuch gelungen, Artikel über das Langstreckenrudern geschrieben.

Dr. Harald Schwager

Bericht aus dem Nationalkader

Wir halten engen Kontakt mit unseren Kaderathleten, denn sie sind Teil der RGS-Familie, auch wenn sie derzeit an anderen Orten trainieren. Damit ihr alle Bescheid darüber wisst, was bei ihnen Sache ist, beantworten sie abwechselnd spannende Fragen, um euch zu inspirieren und ihre Tipps mit euch zu teilen. Heute präsentieren wir die Antworten von Leon Gronbach, der gerade zwei Silbermedaillen auf den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften verliehen bekam.

Welche Ziele verfolgst du im Moment und wie arbeitest du darauf hin?

Das große Ziel ist natürlich die Heim-WM in Duisburg. Nach der Bronzemedaille bei der U23-WM in Polen möchten wir an diesen Erfolg anknüpfen. Gleichzeitig möchte ich meine Erfahrungen aus dem letzten Jahr bestmöglich in die Mannschaft einbringen und dazu beitragen, dass wir als Team unser Potenzial ausschöpfen.

Wie sieht eine typische Trainingswoche für dich aus?

Mein Alltag besteht meistens aus einer festen Struktur: morgens Training, danach Uni und anschließend wieder Training. Daneben müssen natürlich auch Essen, Lernen sowie Zeit für meine Freundin und Freunde und die Familie untergebracht werden. Dadurch sind die Tage oft gut gefüllt, aber genau diese Mischung macht den Alltag abwechslungsreich.

Groni rudert in „normalen“ Trainingswochen zweimal am Tag 20 km, dann macht er 100 Minuten Kraft- oder Ergotraining, hinzu kommen Stabilität und Mobilität und, damit er sich nicht langweilt, rundet eine längere Rad- und Laufstrecke das Programm ab.

Welche Routinen helfen dir, fokussiert zu bleiben?

Der Alltag als Leistungssportler lebt von Routinen. Viele Abläufe wiederholen sich täglich, damit alles reibungslos funktioniert. Gleichzeitig ist es wichtig, sich bewusst Pausen zu nehmen und auch mal abzuschalten, was mir oft nicht leichtfällt. Aber genau das hilft dabei, langfristig konzentriert und motiviert zu bleiben.

Wie gestaltest du deine Ernährung, Schlaf und Regeneration im Zusammenhang mit dem Training?

Ein gutes Frühstück ist für mich die Grundlage eines erfolgreichen Trainingstages. Am liebsten frühstücke ich Porridge mit Obst oder ein Rührei. Am Stützpunkt haben wir hierfür ideale Bedingungen. Insgesamt ist es wichtig, vor allem genug zu essen, aber sich auch während dem Training gut mit Kohlehydraten zu versorgen. Geschlafen wird dann, wenn alles erledigt ist, da habe ich sicher noch Verbesserungspotenzial. Manchmal hilft aber dann ein Mittagsschläfchen.

Welche Strategien nutzt du, um mentale Stärke zu entwickeln (Visualisierung, Ruheübungen, Zielsetzung)?

Vor wichtigen Rennen visualisiere ich häufig verschiedene Rennsituationen und spiele mög-



liche Szenarien im Kopf durch. Gleichzeitig versuche ich, mich nicht zu sehr von äußeren Faktoren beeinflussen zu lassen. Am wichtigsten ist es, bei sich selbst zu bleiben und sich auf die eigene Leistung zu konzentrieren und auf sie zu vertrauen.

Gibt es Rituale oder Gewohnheiten vor großen Rennen, die dir helfen?

Mir helfen die sehr genauen Zeitpläne an Renntagen. Dadurch weiß ich genau, wann ich was machen muss, und ich kann mich voll auf das Rennen konzentrieren. Diese Struktur gibt mir Sicherheit und spart Energie, weil ich nicht ständig über den nächsten Schritt nachdenken muss und weiß, dass für alles gesorgt ist.

Was hat sich durch dein Kaderleben in deiner Persönlichkeit verändert?

Das Kaderleben bringt, würde ich sagen, vor allem eine gewisse Verantwortung. Es wird eine Infrastruktur aus Trainern, Physios, Bootswarten, Leistungsdiagnostikern und vielem mehr für dich bereitgestellt. Dabei liegt es aber letztendlich in deiner Hand, was du neben dem Sport tust, um bestmöglicher Athlet zu sein. Natürlich bedeutet der Kaderstatus auch finanzielle Förderung, die dich dabei unterstützt, dich bestmöglich auf den Sport zu konzentrieren.

Wie balancierst du Training, Studium und Sozialleben?

Das ist nicht immer einfach. Je nach Saisonphase muss man Prioritäten setzen. Manchmal steht die Uni etwas mehr im Hintergrund, in anderen Phasen bleibt weniger Zeit für das Sozialleben. Der Sport hat dabei eigentlich immer die höchste Priorität, aber ich versuche, alle Bereiche miteinander zu vereinbaren.

Was ist dein stolzester Moment als Kaderathlet bisher?

Die Bronzemedaille bei der U23-WM in Polen gehört definitiv zu meinen größten Erfolgen. Besonders in Erinnerung bleibt mir aber auch das Doppelgold bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften 2025 im Speyer-Einteiler. Diese Erfolge zeigen, wie viel Arbeit und Leidenschaft in diesem Sport stecken.

Was hat die RGS dazu beigetragen, dass du heute im Nationalkader ruderst?

Die RGS hat mir eine gute Grundlage für mei-

ne ruderschen Fähigkeiten gegeben. Vor allem aber habe ich hier gelernt, wie wichtig Spaß am Training und am gegenseitigen Wettkampf ist. Es gibt nichts Besseres, als sich jeden Tag mit seinen Freunden beim Sport zu batteln und zu sehen, wie man immer besser wird.

Welche Ratschläge würdest du jungen Athleten geben, die den Weg in den Kader anstreben?

Geduldig und konsequent bleiben und dabei nie den Spaß verlieren. Rudern ist vor allem Fleißarbeit, und ohne Spaß wird das auf Dauer echt anstrengend. Nicht jede Trainingseinheit und nicht jedes Rennen laufen perfekt. Entscheidend ist, dranzubleiben, kontinuierlich zu arbeiten und auch nach Rückschlägen nicht den Fokus zu verlieren.

Grundsätzlich habe ich viel Spaß beim Rudern und das ist auch die Grundlage für Motivation. Aber natürlich habe ich auch mal keine Lust auf eine Einheit oder bin einfach kaputt. Mir hilft es dann immer, gute Musik zu hören und mir ein Essen zu überlegen, auf das ich mich nach dem Training freuen kann.

Die Fragen stellte Dr. Martina Schott

Regatta Saarburg am 30. /31. Mai 2026 – Zwei Berichte, die einen tollen Eindruck vermitteln

Am 30. / 31. Mai 2026 war Saarburg wieder ganz im Zeichen des Rudersports – und wir von der RGS mittendrin. Der Saarburger Ruderclub 1925 e.V. hatte wieder sein Regattawo-

chenende organisiert, zu dem viele Vereine mit ihren Sportlerinnen und Sportlern angereist waren.

Der Samstag war geprägt vom Landesentscheid im Rudern der 12- bis 14-Jährigen für Rheinland-Pfalz und das Saarland. Es ging um einiges: Wir kämpften um die begehrten Startplätze für den Bundesentscheid, der Anfang Juli in Münster stattfinden wird. Gefahren wurde eine anspruchsvolle 3000-Meter-Langstrecke mit Wende – eine Strecke, auf der wir unser Können zeigen und gleichzeitig taktisch klug fahren mussten. Die Rennen waren spannend und jeder hat sein Bestes gegeben.

Am Sonntag ging es dann weiter mit der Saar-Ruder-Regatta direkt vor dem Bootshaus unterhalb der Altstadtbrücke. Auf der 500-Meter-Strecke traten Kinder, Juniorinnen und Junioren, Seniorinnen, Senioren und Masters in den verschiedenen Bootsklassen an. Wir hatten viele Rennen – vom Einer bis zum Vierer – und haben auch mit den anderen mitgefiebert. Mit unseren Siegen konnten wir als Verein überzeugen.

Natürlich wurde auch wieder für das leibliche Wohl gesorgt, der Saarburger Verein hat einiges angeboten und unsere Trainer und Betreuer haben uns unterstützt und gepflegt. Insgesamt war es ein sportliches Wochenende voller spannender Rennen und Spaß – wir freuen uns schon auf das nächste Mal.

Felix Rüger

Und hier noch die ergänzenden Impressionen von Gabriel Kotulla

Am Samstag haben wir uns um sechs Uhr im Refenthal getroffen, um zusammen nach Saarburg zu fahren. Auf halber Strecke haben wir



leider ein Reh überfahren und mussten auf einem Parkplatz auf die Polizei warten. Damit wir unsere Rennen nicht verpassen, sind drei von uns mit einem anderen Auto weitergefahren, um die Boote schon mal aufzuriggern. Als wir nach einer Stunde trotz Panne und Wildunfall in Saarburg ankamen, hatten Johannes und Julius gerade zu ihrem Qualifikationsrennen für Münster abgelegt.

Kurz bevor Johannes und Julius das Ziel erreichten, legten Samuel und Adrian ebenfalls zur ihrem Qualifikationsrennen ab. Dann um kurz nach elf hatten auch Gabriel und Hannes zu ihrem 3.000 Meter Qualifikationsrennen abgelegt und waren gestartet. Nach zirka 15 Minuten sind die beiden dann durchs Ziel gefahren. Am frühen Nachmittag war die Siegerehrung. Alle am Samstag gefahrenen Zweier haben gewonnen und haben sich für Münster qualifiziert.

Danach gab es noch einen Athletikteil der Regatta, der auch in Münster wichtig sein wird. Am Nachmittag war es sehr heiß, deshalb wollten wir in der Saar baden gehen, aber davor mussten wir erst die Boote, die am Sonntag fahren, aufriggern und den Pavillon zusammenbauen. Danach haben wir für eine halbe Stunde in der Saar gebadet. Gegen halb sechs sind wir zu unserer Unterkunft, einer Turnhalle gelaufen. Dort haben wir unsere Schlafsäcke und Feldbetten aufgebaut. Da es in der Turnhalle keine Duschen gab, sind wir ins nahe gelegene Freibad duschen gegangen. Als Abendessen gab es Pizza. Nach dem Essen haben wir noch ein bisschen gespielt und sind um 22:15 Uhr ins Bett gegangen. Am nächsten Morgen mussten wir um 7 Uhr aufstehen. Wir haben unsere Sachen gepackt und in den Bus geladen

und sind dann zum Frühstück zum Saarburger Ruderclub gelaufen.

Am Sonntagmorgen waren die 500 Meter Rennen, wo wieder die Zweier antraten. Bei den Rennen holten Johannes und Julius einen zweiten Platz und Gabriel und Hannes den dritten Platz.

Gabriel Kotulla

Canan und die Wilden 13

Am 21. März 2026 fand nach längerer Pause die Neuauflage des traditionsreichen Aschaffener Schlossuferpokals statt. Unser AmateurChamps-Regatta-Motivator Norbert rief zur ersten Saisonregatta, und sieben Speyerer Vierer und eine Renngemeinschaft folgten dem Aufruf. Es galt eine Strecke von 4700 Meter, zum Teil gegen den Strom, mit einer für die RGS ungewohnten Steuerbordwende auf dem Main zu bewältigen.

Trotz erfolgreichem Wintertraining wurde unser Frauenboot krankheitsbedingt (durch Bronchitis und „Rücken“) empfindlich geschwächt. Training im Boot ... Fehlanzeige. Aber Abmelden war keine Option. Ziel war somit ein schöner Bootsausflug bei bestem Frühlingswetter nach Aschaffenburg.

Doch dann kam Canan! Von uns als Schlagfrau auserkoren, coachte sie unser Rennen mit der Startnummer 13. Canan testete unsere Fähigkeiten und siehe da, unsere Mannschaft wuchs über sich hinaus. Statt der vereinbarten Schlagzahl von 24, das erfuhren wir Ladies erst nach dem Rennende, ruderten wir eine tatsächliche Schlagzahl von 30. Das reichte zwar nicht für den Sieg, die Renngemeinschaft mit Elke und

Corinna, zeitgleich mit der Frankfurter Mannschaft, war schneller. Aber voll motiviert, mit neuen Trainingszielen, stieg die ganze Mannschaft (Canan, Moni, Claudia, Andrea mit Steuerfrau Susi) aus dem Boot und wurde von unserem Regatta-Maskottchen Connie in Empfang genommen.

Der erste Regattateilnahme 2026 war ein voller Erfolg und gibt Motivation für die Saison. Alles in Allem war Aschaffenburg eine sehr schöne Wohlfühl-Regatta mit toller Stimmung. Das Speyrer RGS-Team war wieder spitze. Neben Corinna und Elke in Renngemeinschaft ging ein weiterer Sieg an unseren Super-Gruftie-Vierer. Nächstes Jahr kommen wir gerne wieder.

Moni Wels und Andrea Vogel

Telegramm der Frühjahrsaison 2026

Los ging das Regattajahr mit der Langstrecke in Leipzig und dem Kleinboottest +++ Der in die Senior-A-Klasse aufgestiegene Ole Bartenbach und Senior B Leon Gronbach vertraten die Farben der RGS +++ Bei den Kleinbootmeisterschaften in München waren wiederum Ole Bartenbach und Leon Gronbach am Start +++ Bei der 1. Schlossuferpokal Langstrecke in Aschaffenburg gab es 3 Siege, einen zweiten und zwei dritte Plätze +++ Der Rudernachwuchs zeigte sich bei der Frühregatta in Mannheim bei fünf Siegen in Frühform +++ Am Tag der Arbeit, dem 1. Mai erarbeiteten sich die Speyerer bei der Langstrecke in Frankfurt zwei Siege +++ Der Masters-Doppelvierer I ruderte



mit Ludwig Mülberger, Norbert Speth, Norbert Herbel, Gerhard Kayser und Steuerfrau Steffi Haase-Goos in 30:32 Minuten zur Raddattel, auch der Doppelachter mit Limburg brachte Norbert Herbel, Gerhard Kayser und Ralph Gelbert eine Medaille +++ Dem Siegesreigen schloss sich Canan Dockendorf über 100-km bei der EUREGA als bestes Frauenboot mit ihrem Team an +++ Nach der Internationalen Junioren-Regatta in München auf der Olympiabahn Oberschleißheim kommentierte unser Trainer Damion „Große Schritte sind gemacht und eine klare, spannende Aufgabe für die nächsten Wochen liegt vor uns die Lücke weiter zu schließen“ +++ Jonathan Habermehl war erfolgreichster Speyerer und holte alle drei Siege für die RGS +++ Sechs Raddatteln hol-

ten Jung und Alt bei der Heidelberger Regatta +++ Moritz Rügen war zwei Mal erfolgreich und Corinna Bachmann, Michaela Maier und Elke Müsel holten je 3 Masters-Siege, getrennt und gemeinsam +++ Mit drei Siegen kehrten die Jüngsten vom Landesentscheid und eingebetteter Saarregatta aus Saarburg zurück +++ So schafften drei Doppelzweier die Qualifikation zum Bundesentscheid +++ Der Sprung in den Deutschland-Achter gelang Ole Bartenbach beim Worldcup in Sevilla +++ Nach anfänglicher Führung blieb am Ende Rang vier +++ Über zwei weitere Siege durften sich die Junioren bei der Kölner Juniorenregatta freuen +++ Nike Görtz mit Gabriela Künkel im Doppelzweier und Jonathan Habermehl waren die Sieger +++ Bei der 2. Kleinbootüberprüfung in

Ratzeburg zeigten sich Maximilian Brill und Leon Gronbach mit ihren Partnern im Zweier-ohne in guter Form +++ Ein enges Finale zeigte die außergewöhnliche Leistungsdichte im Männer-Riemenbereich eindrucksvoll +++ Platz fünf für Maximilian Brill und Rang sechs für Leon Gronbach +++ Bei der Internationalen Ratzeburger Regatta gab es hinter den Niederlanden Silber für den Achter um Leon Gronbach und Bronze für den Achter mit Ole Bartenbach +++ Nach dem Vorlaufsieg im Vierer-ohne legte das Quartett mit Maximilian Brill, einen Blitzstart hin und führte schnell das Rennen an und siegte verdient +++ RV Hellas Offenbach konnte noch bis auf drei zehntel Sekunden aufschließen, der Abstand von ganzen neun Sekunden auf die drittplatzierten Briten



Schmitt
MODE FÜR MÄNNER.

67346 SPEYER MAXIMILIANSTR. 15
TEL. 06232/10075-0

67059 LUDWIGSHAFEN LUDWIGSTR. 46-50
TEL. 0621/513292



zeigt die Härte des Rennens +++ Bei der 2. Internationalen DRV-Junior-Regatta in Hamburg war von der RGS nur Jonathan Habermehl im Doppelzweier und Doppelvierer-mit-Steuer-mann vertreten +++ Im Doppelvierer gab es im dritten gesetzten Lauf in 4:58, 20 Minuten einen Sieg für die Renngemeinschaft RG Treis-Karden/RV Trier/Mainzer RV/RG Speyer +++ Bei „rund um den Kühkopf“ waren die Speyerer Norbert Herbel, Gerhard Kayser, Ludwig Mülberger, Norbert Speth mit Steuerfrau Steffi Haase-Goos nicht nur die älteste der gestarteten 18 Boote, sondern auch die schnellste Crew +++ Bei zehn Starts der Speyerer bei der Regatta in Bamberg gab es sechs Siege, drei

zweite und einen dritten Platz +++ Aufgrund von krankheitsbedingten Ausfällen wurden Mannschaften kurzfristig umbesetzt, dies tat dem Siegesreigen keinen Abbruch, ebenso wenig wie der zum Teil orkanartig blasende Wind +++ Immer ein Schmankehl sind die Rennen in der Königsklasse, dem Achter +++ Hier trat in der Offenen Klasse die Speyerer Masters-Crew mit Marion Peltzer-Lehr an den Steuerseilen, Elke Müsel am Schlag, Christine Bodenstein, Ralf Burkhardt, Birgit Dillmann, Frank Durein, Martin Gärtner, Ralf Mattil und Harald Schwager über die 1500-Meter-Distanz an und beendete das Rennen erfolgreich +++ Je zwei Mal Gold und zwei Mal Silber dane-



ben zwei weitere Endlaufteilnahmen gab es bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Krefeld/Essen +++ Aufgrund starken Wasserpflanzenbewuchses im Baldeneysee musste die Regatta kurzfristig verlegt werden +++ Im Vierer-ohne durfte sich Maximilian Brill über einen ultrahart umkämpften Meistertitel freuen +++ Lediglich 24 hundertstel Sekunden lagen zwischen Gold und Silber, über das sich Leon Gronbach mit seinem Quartett freuen durfte +++ Nicht ganz so knapp gestaltete sich der Zieleinlauf im Achter +++ Gleiches Ergebnis wie im Vierer-ohne, Gold für Maximilian Brill und Silber für Leon Gronbach +++ Das A-Finale im Leichtgewichts-Juniorinnen-Doppel-



zweier B erreichten Nike Görtz und Gabriela Künkel und wurden sechstes Boot +++ Über das Halbfinale kämpfte sich der Doppelvierer um Jonathan Habermehl ebenfalls ins A-Finale und wurde fünftes Boot +++ Komplettiert wurde die DJM-Mannschaft von Charlotte Semmler, Runa Seibert, Joshua Rieber und Felix Lorch +++ Der Perspektivkader des Team Deutschland-Achter hat bei der Henley Royal Regatta intensive Tage erlebt +++ Der Achter mit Ole Bartenbach an Bord musste sich leider schon in der ersten Runde geschlagen geben +++ Beim Ladies' Challenge Plate gelang der Start gegen eine Londoner Crew nicht wie erhofft +++ In den K.O.-Duellen über die 2.112 Meter lange Strecke ist der Start ein entschei-



dender Faktor +++ Beim Bundesentscheid in Münster sammelten unsere Jüngsten weitere Regattaerfahrung über die Langstrecke und bei der Bundesregatta +++ Am Start waren im Jungen-Doppelzweier 12/13 Jahre Julius Zinßer mit Johannes Baier, im Leichtgewichts-Jungen-Doppelzweier 12/13 Jahre Adrian Diekgerdes mit Samuel Abendroth und im Leichtgewichts-Jungen-Doppelzweier 13/14 Jahre Gabriel Kotulla mit Hannes Goldinger +++ Kurz vor Redaktionsschluss: Nominierung von Maximilian Brill im Vierer-ohne und Leon Gronbach im Achter zur U23 WM in Duisburg +++ Bei den Deutschen Triplemeisterschaften in Krefeld ruderte Ole Bartenbach im Seniorenachter A über die 1000-Meter-Strecke zur Silbermedaille



+++ Marvin Degen war im Zweier-ohne für die Uni Duisburg-Essen unterwegs, kam mit dem 4. Vorlaufplatz nicht ins A-Finale +++ Bei den Masters gelang Michaela Maier bei der Triple-Meisterschaft das Triple +++ Drei Mal Gold: im Masterinnen-Achter C, im Doppelvierer B und D +++ Im Achter und Doppelvierer B hatte auch Eva Hohoff, für den Ludwigshafener RV am Start, zum Sieg beigetragen +++ Arnd Garsuch durfte sich über einmal Silber, zwei Mal Bronze und einen vierten Platz freuen +++

Dr. Harald Schwager



10 Jahre Frauen-Indoor-Rowing-Gruppe

Dieses Jahr startete die Frauen-Indoor-Rowing-Gruppe in das zehnte Wintertraining. Zur Vorbereitung der ersten Women's Ergometer Challenge rief Julia Hoffmann die Frauen Ergometer Gruppe im Oktober 2016 ins Leben. Im Wintertrainingsplan gab es bis dahin nur die Gymnastikgruppe am Montagmorgen und das abendliche Mastertraining. Für die übrigen Ruderer und Ruderinnen bestand im Winter keine Trainingsmöglichkeiten unter Anleitung. Julia hatte mit dem neuen Trainingsangebot genau ins Schwarze getroffen. Aus den Teilnehmerinnen der ersten Women's Ergometer Chal-

lenge im Januar 2017 ergab sich eine engagierte Frauengruppe, die sich freute, miteinander im Winter zu trainieren. Gemeinsam stand Technik, Ausdauer, Stabilität und Mobilität im Vordergrund. Spaß und Geselligkeit kamen dabei nie zu kurz. Gut vorbereitet absolvierten die RGS-Frauen und Mädchen die erste Challenge. Schnell war klar, eine Wiederholung auch im nächsten Jahr. Eine schöne Tradition war entstanden.

Unser Kommunikationskanal war die WhatsApp-Frauen-Power-Gruppe, die uns später gut durch die Corona-Zeit brachte. Während der Pandemie wurde der Kontakt über das wöchentliche „Digitale Training“ gehalten. Diese gemeinsame Zeit war damals für alle eine willkommene Abwechslung und hielt uns fit. Als Treffen (unter Auflagen) wieder möglich waren, testeten sich die Mitglieder der Frauengruppe vor jedem Training, um gemeinsam zu trainieren. Zeitgleich übernahmen Moni und Andrea 2021 die Gruppe und Andrea zusätzlich die Women's-Ergometer-Challenge-Organisation, da Julia sich auf das Referendariat konzentrieren musste.

Auch für uns gilt alle Rudersportlerinnen ins Training einzubinden und gut auf die Challenge vorzubereiten. Um allen gerecht zu werden, orientiert sich unser Training an Zeitintervallen, gemeinsam beginnen, gemeinsam enden, um die persönliche Leistung zu verbessern. Wichtig in jeder Stunde ist das Aufwärmen und die Mobilisierung aller Gelenke sowie das anschließende Stabilitätstraining und Cool Down.

Seit dem letzten Winter besteht in der Gruppe auch die Möglichkeit, das Ruder-Sportabzeichen abzulegen. Die 15 Minutenzeit erreichen

wir während der Challenge, auf die 40 Minuten sind wir bereits bestens vorbereitet und fahren diese im direkten Anschluss. Bis zum Ende der Hallensaison erfolgt das herausfordernde 2 Minuten-Intervall-Training. Dank der Anschaffung der Slides können sich die Frauen am Ende der Wintersaison wieder auf den Bootsrhythmus vorbereiten.

Natürlich ist uns auch Geselligkeit wichtig. So feiern die Frauen ihren Women's-Ergometer-Challenge-Erfolg immer mit einem gemeinsamen Essen und der Überreichung der Urkunden. Unsere letzte Trainingseinheit findet traditionsgemäß schon vor dem offiziellen Anrudern auf dem Wasser statt. Im Reffenthal verabschieden wir uns danach mit einem Glas Sekt von unserem Wintertraining.

Moni Wels und Andrea Vogel

Wieder einmal auf großer Fahrt: Mosel-Wanderfahrt der RG Speyer (18./19. April 2026)

Nach vielen Jahren, in denen unsere Wanderruderer eher von den Organisatoren anderer Vereine profitierten, wurde erstmals wieder von Seiten der RGS eine eigene Wanderfahrt organisiert – und wie von der Initiatorin Canan Dockendorf erhofft, war das Interesse überwältigend. Schon nach wenigen Tagen lagen mehr Rückmeldungen vor als Plätze zur Verfügung standen, sodass zu den vier gesetzten Teilnehmern der gesamte Rest der 15köpfigen Truppe in einem Losverfahren vergeben werden musste. Die Vorfreude war groß, als sich schließlich



eine bunt gemischte Gruppe aus Freizeitrudern, AmateurChamps, erfahrenen Wanderrudern und Rennrudern auf den Weg an die Mosel machte.

Tag 1: Von Bernkastel-Kues nach Zell

Frühmorgens, am Samstag um 6:15 Uhr, trafen wir uns im Reffenthal, um die drei gesteuerten Gig-Boote zu übernehmen und die Wanderfahrt zunächst mit Bus, Hänger und zwei weiteren Fahrzeugen über die Autobahn zu starten. Unmittelbar nach der Ankunft in Bernkastel-Kues brachten Canan, Peter Faber und Ralf Mattil Autos und Hänger zu unserem Tagesziel nach Zell, während die übrige Mannschaft die Boote startklar machte.



Wir starteten bei bestem Sonnenwetter, insgesamt lagen rund 42 Kilometer vor uns. Bereits zu Beginn zeigte sich die Mosel von ihrer schönsten Seite und bot herrliche Ausblicke auf Weinberge, malerische Orte und die vorbeiziehende Flusslandschaft.

Unterwegs legten wir in Traben-Trarbach eine Pause ein. Bei einem rustikalen Vesper stärkten wir uns für die zweite Hälfte der Strecke. Dazu gab es einen wunderbaren Blick über die Mosel und natürlich durfte auch ein Schlückchen Wein nicht fehlen.

Besondere Aufmerksamkeit erforderten die Schleusen, die auf unserer Etappe zu passieren waren. Einige der Teilnehmenden hatten zuvor



noch keinen Schleusengang im Ruderboot mitgemacht, und so war die erste Schleuse, bei der wir gleich hinter einem „Dickschiff“ einfahren durften, ein echtes Erlebnis. Doch Ruderer lernen bekanntlich schnell – und spätestens bei der zweiten Schleuse stellte sich bereits Routine ein. Bei weiter schönem Wetter, der gemütlichen Mosellandschaft und der ungebrochenen Faszination für den Schleusenbetrieb fiel auch das Warten vor der Einfahrt in die Schleusenkammer leicht.

Anschließend ging es gut gelaunt weiter Richtung Zell. Die wunderschöne Mosel, geprägt von weiten Schleifen, ruhigen Passagen und eindrucksvollen Weinbergen, machte das Ru-



dern für alle zum Genuss. Während einige die Landschaft genossen, entwickelten andere durchaus sportlichen Ehrgeiz und hatten das Ziel, die vorausfahrenden Wanderboote einzuholen. Für Unterhaltung und gute Stimmung war dabei jederzeit gesorgt, sodass der eigentliche Charakter der Fahrt erhalten blieb – nämlich gemeinsam unterwegs zu sein, die Landschaft zu genießen und das Miteinander im Verein zu erleben.

In Zell angekommen, bezogen wir eine komplette Ferienwohnungsanlage. Dank der nebeneinanderliegenden Balkone konnten wir sogar von Wohnung zu Wohnung kommunizieren. Vor dem gemeinsamen Abendessen blieb genügend Zeit für eine kleine Erholungspause. Einige nutzten das Schwimmbad, ande-



re ließen den Tag bei einem Glas Wein auf dem Balkon ausklingen.

Tag 2: Von Zell nach Cochem

Am nächsten Morgen zeigte sich erneut, wie viel gute Vorarbeit in dieser Fahrt steckte: Es gab bestellte Brötchen zum Frühstück, vorgepackte Kisten für jedes Zimmer, Kaffee und Tee in ausreichender Menge, und sogar der Proviant für den Tag war über den Inhalt der Kisten schnell organisiert.

Auf diese Weise bestens versorgt starteten wir zur zweiten Etappe. Weitere 36 Kilometer lagen vor uns, diesmal mit dem Ziel Cochem. Auch an diesem Tag mussten zwei Schleusen passiert werden. Doch nach den Erfahrungen des Vortages fühlten wir uns bereits wie echte Profis.



Bei bester Stimmung glitten die Boote über die ruhig dahinfließende Mosel. Die abwechslungsreiche Landschaft, die entspannte Atmosphäre und das harmonische Miteinander machten die Fahrt zu einem besonderen Erlebnis. Gemeinsam erreichten alle 15 Ruderinnen und Ruderer wohlbehalten unser Ziel in Cochem.

Fazit: Diese seit längerer Zeit wieder von uns selbst organisierte Moselwanderfahrt war in jeder Hinsicht ein Erfolg: Zwei wunderschöne Rudertage, viele gemeinsame Erlebnisse, sportliche Herausforderungen und jede Menge gute Laune. Ein herzlicher Dank gilt allen Organisatoren, dem Landdienst und den vielen helfenden Händen, die diese Fahrt möglich gemacht haben. Insbesondere der Einsatz von Canan –

sie war die Strecke im Vorfeld sogar zweimal abgefahren, damit wirklich alles passte – hat wesentlich dazu beigetragen, dass die eigentliche Wanderfahrt so reibungslos und entspannt verlief. Und eines ist jetzt schon sicher: Solche Veranstaltungen machen Lust auf mehr – und sind der beste Beweis dafür, wie lebendig unser Vereinsleben ist.

Birgit Dillmann

PS: Zur Orientierung für ggf. eigene Überlegungen und kommende Wanderfahrten sei noch erwähnt: Bei dieser Wanderfahrt wurde für Hotelübernachtung, Fahrtkosten sowie vorbereitete Verpflegung für Frühstück und Vesper ein Betrag von knapp 100 Euro pro Person fällig und transparent abgerechnet. Restaurantkosten und Getränke vor Ort übernimmt jeder zusätzlich selbst.

Premiere: Ein Wochenende für „Refresher“ und „Rookies“

Um Ruderinnen und Ruderern nach einer längeren Pause sowie Newcomern der letzten Jahre ein intensives Techniktraining zu ermöglichen, entstand die Idee für ein spezielles Intensiv-Wochenende für diese Zielgruppe. Unter qualifizierter Anleitung sollte im Gig-Boot gezielt an der Rudertechnik geübt werden. Zur Vorbereitung diente die Beschreibung sowie ein Video auf unserer Lernplattform „Wir Rudern“, das sich alle Teilnehmenden vorab noch einmal ansehen konnten. 18 Mitglieder der RGS meldeten sich schließlich für den Kurs am 14. und

15. März an. Unterstützt wurden sie von zehn Helferinnen und Helfern, die an beiden Tagen als steuernde Ausbilderin bzw. steuernder Ausbilder oder als mitrudender AmateurChamp im Einsatz waren.

Bei frischen sechs Grad ging es am Samstagmorgen um 9 Uhr los. Die Bootseinteilung, die Oskar und Christine vorbereitet hatten, musste aufgrund von kurzfristigen Ausfällen vor Ort nochmal schnell angepasst werden. Anschließend gingen drei Vierer und ein Zweier mit Steuerfrau oder -mann aufs Wasser. Am ersten Vormittag lag der Schwerpunkt auf dem richtigen Bewegungsablauf, der Körperhaltung und natürlich darauf, als Mannschaft zusammenzufinden. Verschiedene Übungen sowie direkte Rückmeldungen der Trainerinnen und Trainer halfen dabei, die Rudertechnik Schritt für Schritt zu verbessern. Am Nachmittag wurden die Mannschaften neu zusammengestellt. Ein gesteuerter Vierer, zwei gesteuerte Doppelzweier sowie Pluto und Orion erhielten eine neue Besetzung. Der Fokus lag nun stärker auf dem Zusammenspiel im Boot, dem gemeinsamen Rhythmus und einer sauberen Kraftübertragung. Die Ruderinnen und Ruderer konnten so das am Vormittag Gelernte direkt umsetzen und weiter vertiefen. Ein erfolgreicher erster Trainingstag ging vorüber und entgegen der Wettervorhersage kam kein Tropfen vom Himmel.

Nach einer fröhlichen Nacht des Sports traf sich die motivierte Gruppe am Sonntagvormittag um 11:30 Uhr zu einer weiteren Trainingseinheit im Reffenthal. In sechs Booten wurden insgesamt 17 „Refresher“ und „Rookies“ trainiert. Das Besondere diesmal: Norbert und Oskar begleiteten die Einheiten im Motorboot



und zeichneten die Fahrten per Video auf. So erhielten die Teilnehmenden nicht nur direktes Feedback auf dem Wasser, sondern haben auch die Möglichkeit, ihre Rudertechnik später nochmal in Ruhe anzuschauen und gezielt daran weiterzuarbeiten.

Insgesamt war es ein sehr gelungenes Trainingswochenende, das sowohl den Teilnehmenden als auch den Helfer:innen einiges abverlangt hat. Ein herzlicher Dank geht an alle, die zum Gelingen dieses ersten Intensiv-Wochenendes beigetragen haben – insbesondere an das Helfer:innenteam: Christine Bodenstein, Moni Wels, Karin Emde, Connie Paßberg, Julia Brauckmann-Berger, Annett Zelder, Klaas Pietsch, Christian Gerbes, Norbert Her-



bel und Oskar Zelder. Sie haben sich an dem Wochenende Zeit genommen, haben warm eingepackt im Heck gesteuert, sind fleißig mitgerudert, haben angeleitet und ihre Begeisterung fürs Rudern weitergegeben. Ein sehr engagierter Auftakt in die Rudersaison 2026!

Annett Zelder

Als „Bugbällchen“ bei den Newcomern

Vom 10. bis 12. April fand der diesjährige Schnupperkurs für Erwachsene statt. Für mich war es bereits die vierte Teilnahme – 2023 noch selbst als Newcomerin, seitdem als sogenann-

tes „Bugbällchen“. In dieser Rolle sitzt man gemeinsam mit drei Neulingen im Boot, das von einer Kursleiterin gesteuert wird, und unterstützt bei den ersten Erfahrungen auf dem Wasser.

In diesem Jahr nahmen 15 Newcomer teil – viele „family & friends“, die von fünf Steuerfrauen (Beate Wettling, Moni Wels, Christine Bodenstein, Connie Paßberg, Karin Emde) und einem Steuermann (Hubert Doser) systematisch an das Rudern herangeführt wurden. Zusätzliche Unterstützung kam von Britta Gronbach, Connie Paßberg und Annett Zelder.

Das Programm startete am Freitagabend am Steg im Stammhaus am Alten Hafen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden unsere

Neulinge in drei Gruppen eingeteilt und durchliefen im Rotationsprinzip drei Stationen: Ergometertraining, Bootskunde sowie Ein- und Ausstieg. Beim anschließenden gemeinsamen Pizza-Essen im Porto Vecchio gab es dann ausreichend Gelegenheit, sich näher kennenzulernen und Fragen rund ums Rudern sowie zum Vereinsleben zu besprechen.

Bei traumhaftem Wetter ging es am Samstagvormittag nach einem Rundgang durch das neue Bootshaus im Reffenthal endlich aufs Wasser. In drei Gig-Booten saßen Frauen und Männer unterschiedlichster Altersgruppen und Größen, mit und ohne Vorerfahrung. Schnell wurde allen bewusst, wie komplex die Ruderbewegung ist und wie viele Dinge gleich-

zeitig beachtet werden müssen. Umso beeindruckender war es zu sehen, wie rasch Fortschritte erzielt wurden: Dank der kompetenten Anleitung waren bereits nach der zweiten Trainingseinheit am Nachmittag in allen Booten deutliche Verbesserungen erkennbar. Im Bug beim Schnupperkurs hat man nicht nur alle im Blick und stabilisiert das teilweise wackelige Boot, sondern kann zusammen mit den Anfänger:innen auch die grundlegende Rudertechnik wiederholen und trainieren. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, die Newcomer kennenzulernen. Ein dankbarer Job!

Am Sonntag waren die Teilnehmer:innen um 11:30 Uhr wieder motiviert am Start, um trotz Muskelkater noch eine Einheit im Ruderboot zu absolvieren. Mit neu gemischten Booten wurde weiter geübt und geschnuppert. Zum Abschluss gab es Brezeln, Sekt und viele positive Rückmeldungen. „Alle gehen in die nächste Runde“, vermeldete Christine nach dem Wochenende. Denn nach den drei Schnuppertagen geht die Ausbildung dienstags in der Freizeitgruppe acht Wochen lang weiter.

Wir hoffen sehr, dass den Newcomern der Einstieg in den Rudersport genauso viel Freude bereitet hat wie den Steuerleuten und Bugbälchen und dass wir sie bald regelmäßig im Reffenthal wiedersehen. Denn auch wenn der Anfang manchmal etwas mühsam ist: Es wird immer schöner!

Mittlerweile sind übrigens alle 15 in die RGS eingetreten.

Annett Zelder

Ergo-Training kann richtig Spaß machen – Wintertraining mit Gabi und Martin

Die Begeisterung für das Indoor-Rowing ist Gabi Mülberger deutlich anzumerken. Daher ließ sie sich zum Indoor-Rower Instructor ausbilden (wir berichteten im Ruderblatt 2025/Winterheft) und leitet seither das Donnerstags-Ergo-Training in der Wintersaison. Tatkräftig stellt sie jedes Mal eine abwechslungsreiche Mischung aus Aufwärmübungen, Ergometer-Einheiten, Fitnessübungen und Stretching zusammen. Ich habe dabei gelernt, dass man Dehnübungen sogar auf dem Ergometer machen kann. Manchmal heißt es: „British Rowing – kurz und knackig!“ Dann sind die Ergo- und Muskeleinheiten sehr kompakt und zügig hintereinander zu absolvieren. Das macht mir besonders viel Spaß. Wenn es darum geht, Zeitintervalle für die Women's- oder Men's-Challenge oder für das Deutsche Ruderabzeichen auf dem Ergometer zu fahren, wird dies im Training gezielt ermöglicht und intensiv unterstützt. Man wird angeleitet, angefeuert und am Ende sogar bejubelt. Mit Martin Gärtner hat Gabi einen tollen Unterstützer für ihr Training gefunden. Mit unermüdlichem Engagement und viel Geduld vermittelt er uns die richtige Rudertechnik. Wer das Glück hat, von ihm ein Einzelcoaching auf dem Bio-Rower zu bekommen, kann dabei enorm viel lernen. In der Rudersaison geht es dann darum, die Technik ins Boot zu übertragen. Aber keine Sorge: Nach einer Wintersaison im Donnerstags-Er-

go-Training hat man Martins Stimme auch im Reffenthal im Ohr: „Stabiler Rücken“, „Brust raus“, „Erst die Beine“ ...

Annett Zelder

Ausbildung zum Steuermann / zur Steuerfrau

An drei kurzweiligen und abwechslungsreichen Terminen hat uns Claudia alles Wichtige rund um das Steuern eines Ruderbootes beigebracht. Getroffen haben wir uns dafür immer im Stammhaus am Alten Hafen in Speyer.

Dabei lernten wir jede Menge Schilder und Zeichen kennen, die man auf dem Wasser unbedingt wissen sollte. Außerdem haben wir viele verschiedene Situationen durchgesprochen und besprochen, wie man sich jeweils richtig verhält. Themen wie Vorfahrtsregeln, Verkehrsregeln auf dem Wasser – also rechts, links und Begegnungsverkehr – sowie die Tücken der Bühnen standen ebenfalls auf dem Programm. Natürlich durften auch die Knoten nicht fehlen: Hier haben wir vieles gelernt, müssen aber sicher noch etwas üben.

Claudia stellte uns sämtliches Material zur Verfügung, das man zum Lernen benötigt, sodass wir uns optimal auf die schriftliche Prüfung vorbereiten konnten. Für eine angenehme Atmosphäre war stets gesorgt: Beate verwöhnte uns mit kleinen Snacks und ihren hervorragenden Kochkünsten, sodass die Verpflegung erstklassig und die Stimmung in der Gruppe durchweg positiv war. So wurden die Abende nicht nur lehrreich, sondern auch ausgesprochen unterhaltsam. Von den sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmern hatten drei bereits Zeit, die

schriftliche Prüfung abzulegen. Nun fehlt noch die praktische Erfahrung: 100 km rudern und 40 km Steuererfahrung auf dem Rhein müssen gesammelt werden, um anschließend Obmann beziehungsweise Obfrau werden zu können. Herzlichen Dank an Claudia für ihr großes Engagement, ihre Zeit und die tolle Gestaltung der Ausbildung!

Zum Schluss noch ein kleiner Aufruf an alle Interessierten im Verein: Nutzt bei der nächsten Gelegenheit die Chance, selbst an der Ausbildung zum Steuermann beziehungsweise zur Steuerfrau teilzunehmen. Je mehr ausgebildete Steuerleute wir im Club haben, desto mehr Wanderfahrten und gemeinsame Unternehmungen können wir künftig möglich machen!

*Michaela Schnell,
Christian Gerber, Beate Pfundstein*

Schleusen-Tetris in Daunenjacken – Donaufahrt im Frühjahr

Die Frühjahrs-Wanderfahrt des Landesruderverbandes Baden-Württemberg (LRVBW) führte in diesem Jahr an die Donau, genauer gesagt von Ulm nach Straubing. 22 Rudervillige aus ganz Deutschland, eine Teilnehmerin aus der Schweiz und eine aus Frankreich trafen sich Ende April am Ulmer Bootshaus, um die fünf Boote für die Tour aufzuriggern. Uns erwarteten sieben Rudertage mit fast 20 Schleusen auf 250 Kilometern.

Bereits im Vorfeld war in der eigens eingerichteten SIGNAL-Gruppe vor allem die Frage nach der angemessenen Kleidung heiß disku-



MAIERMEDIEN

FULL-SERVICE IN SACHEN MEDIEN



GRAFIK-DESIGN



PRINT-PRODUKTE



WEBSEITEN



BESCHRIFTUNGEN



TEXTILDRUCK



DROHNEN-FOTOGRAFIE

OBERGARTENSTRASSE 41 · 67360 LINGENFELD

TELEFON: 0 63 44 / 9 54 65 23

E-MAIL: INFO@MAIERMEDIEN.DESIGN · INTERNET: MAIERMEDIEN.DESIGN



tiert worden: Die Tage waren zwar schon recht sonnig, doch – wie Anfang Mai zu erwarten – fielen vor allem nachts und am frühen Morgen die Temperaturen nahe an den Gefrierpunkt. So wurden das Für und Wider individueller beziehungsweise allgemeiner Steuerjacken sowie die Notwendigkeit wasserdichter Steuerdecken für jedes Boot eingehend diskutiert. Am Ende entschied jede für sich, ob warme Kleidung eingepackt oder – um Gepäck zu sparen – auf die Ausstattung der Mitrundernden vertraut wurde. Im Laufe der Woche stellte sich heraus, dass wir zwar bestens auf kälteste Temperaturen vorbereitet waren, den Großteil der warmen Kleidung jedoch unbenutzt wieder mit nach Hause nehmen würden. Die Ruderfahrt

begann mit einer 40-Kilometer-Etappe und sieben (!!!) Schleusen – direkt die erste Herausforderung für uns alle. Die Donau darf bis kurz vor Regensburg nicht von motorisierten Schiffen befahren werden, daher gab es auf diesem Abschnitt keine Berufsschiffahrt und entsprechend auch keine großen Schiffsschleusen. Dafür aber insgesamt 16 Bootsschleusen, alle mit denselben Maßen von 22 mal 4 Metern. Diese Maße gehen auf die „Wiener Zillen“ zurück, besser bekannt als „Ulmer Schachteln“: Frachtschiffe mit genau diesen Abmessungen, die ab dem 16. Jahrhundert in Ulm gebaut wurden und bis Wien sowie teilweise sogar bis nach Russland und in die Türkei fuhren.

Mit viel Feingefühl, Schieben, Festhalten und Platzmachen schafften wir das Kunststück, alle fünf Boote in die Schleuse zu bekommen. Und was einmal funktionierte, sollte noch 15 weitere Male gelingen. Spätestens ab der dritten Schleuse hatten wir ein System entwickelt, mit dem alle Boote schnell und sicher Platz fanden: Eine Person – meist Fahrtenleiter Detlef – stieg vor der Schleuse aus, um diese von Hand zu bedienen und die Boote von oben zu dirigieren. Die ersten beiden Boote fuhren in die Schleuse ein und positionierten sich eines möglichst weit rechts, das andere weit links. Das dritte Boot legte sich in die Mitte. Gegenseitiges Festhalten an den Auslegern mit Unterstützung der Paddelhaken sorgte für Stabilität. Anschließend wurden die letzten beiden Boote rechts und links in die verbleibenden Lücken manövriert – fertig war das Bootspäckchen. Detlef gab von oben noch einige Anweisungen, ob ein Boot weiter nach vorne oder weiter zur Seite musste, und schon ging es abwärts. Teilweise senkten sich die Boote bis zu neun Meter in die

Tiefe. Ein spannendes Unterfangen, das von allen Beteiligten Konzentration und Anspannung erforderte. Nach jeder Schleuse legten wir zunächst eine kurze Pause ein, um durchzuatmen und die Muskeln zu entspannen. Erst dann ging es weiter – für die nächsten fünf bis sechs Kilometer, bis bei der nächsten Schleuse das Spiel von vorne begann.

Die Strömung der Donau war auf diesem Abschnitt kaum wahrnehmbar. Insbesondere vor den Schleusen, aber auch auf weiten Teilen der Strecke konnte der Fluss bis zu 200 Meter breit werden, wobei sich von beiden Seiten Untiefen bis weit zur Mitte hinzogen. Die Steuerleute waren hier besonders gefordert, und immer wieder kam der Ruf vom Bug: „Weiter raus, hier wird's flach!“ Entsprechend surreal wirkte die Landschaft mit ihrem weiten Blick über das Wasser: Immer wieder ragten abgestorbene Äste und ganze Bäume aus dem Wasser – ein untrügliches Zeichen für weitere Flachstellen. Kurz vor der letzten Schleuse des Tages wurde das Wasser besonders seicht. Wir waren froh, dem vorausfahrenden Boot folgen zu können: Wo dieses durchkam, gab es auch für uns einen Weg. Leider hatte das letzte Boot weniger Glück. Als wir gerade mit den ersten drei Booten in die letzte Schleuse des Tages einfuhren, erhielt Detlef einen Anruf aus dem letzten Boot: Sie hatten sich festgefahren und kamen aus eigener Kraft nicht mehr los. Aussteigen war keine Option, da der Untergrund nicht aus festem Sand, sondern aus sumpfigem Schlamm bestand und man Gefahr lief, bis zum Bauchnabel einzusinken. Das wollte natürlich niemand riskieren. Detlef entschied, dass wir mit den drei Booten die letzte Schleuse passieren und zur Anlegestelle des Tages weiterfahren sollten.



Gleichzeitig bat er das vorletzte Boot, zur Unterstützung zurückzufahren. Später erfuhren wir beim Abendessen, dass das festgefahrene Boot freigeschleppt werden konnte. Es wurde noch vor der Schleuse abgelegt, und die beiden Mannschaften wurden von dort mit dem Bus ins Hotel gebracht. Für die Besatzungen dieser beiden Boote sollte die Reise am nächsten Morgen von dort aus weitergehen.

Eine kleine Überraschung erwartete uns bei der Ankunft im Hotel: Der Wirt hatte uns zu einer Runde Freibier eingeladen. Eine nette Geste, die wir nach dem anstrengenden Tag dankbar annahmen. Die nächste Herausforderung wartete am Ende des zweiten Tages. Nach „nur“ 36 km und fünf Schleusen erreichten wir Donau-

wörth. Dort mussten wir unmittelbar vor der Brücke bei ungewöhnlich starker Strömung und Querströmung scharf links in die Wörnitz einbiegen und diese ein Stück aufwärts bis zum Kanu-Club rudern, wo wir die Boote ablegen konnten.

Unmittelbar unter beziehungsweise hinter der Brücke befinden sich noch Stein- und Stahlreste der mittlerweile abgerissenen Vorgängerbrücke. Beim Kanu-Club wurden wir eindringlich vor der Durchfahrt gewarnt: In der Vergangenheit waren immer wieder Ruderboote an den Hindernissen beschädigt worden, gekentert oder sogar gesunken. Auch ein Blick auf die Satellitenansicht bei Google Maps zeigte Verwirbelungen, die wir lieber nicht durchrudern wollten. Die Einschätzung vor Ort ließ ebenfalls kaum eine andere Entscheidung zu: Die Boote wurden am Kanu-Club abgeriggert und verladen und direkt hinter der Brücke nach der Gefahrenstelle wieder eingesetzt.

Am folgenden Morgen in Neuburg hatten wir endlich etwas Zeit, um die schöne Altstadt zu besichtigen. Beim Frühstück erfuhren wir, dass ein Teilnehmer ernsthaft erkrankt war und die Fahrt abbrechen musste. Nun stand die Frage im Raum, ob wir die Fahrt mit nur einem Landdienst und allen fünf Booten fortsetzen oder ein Boot verladen und fortan mit vier Booten weiterfahren sollten.

Uns erwartete an diesem Tag die landschaftlich reizvollste Etappe: das Kloster Weltenburg mit der ältesten Klosterbrauerei der Welt und beeindruckende Ausblicke auf den Donaudurchbruch. Deshalb waren sich schnell alle einig, dass sich niemand dieses Erlebnis entgehen lassen wollte. Also fuhr ein Boot mit Loch – am Ende die richtige Entscheidung, denn dieser



Tag wurde zu einem echten Highlight der Tour. Bis zu diesem Abschnitt war auf der Donau kein motorisierter Bootsverkehr erlaubt gewesen – über drei Tage hinweg waren wir nahezu die einzigen Menschen auf dem Wasser. Ab dem Kloster änderte sich das schlagartig: Hier legen regelmäßig große Ausflugs- und Flusskreuzfahrtschiffe an. Auch Jetskis und Motorboote ließen bei schönstem Sonnenschein und dem langen Wochenende rund um den 1. Mai nicht lange auf sich warten. Sie begleiteten uns bis zum Ende der Fahrt.

Hier endeten auch die Bootsschleusen für die „Ulmer Schachteln“. Fortan gab es entweder Treidel- oder Umtragestellen, zum Glück mit bereitgestellten Bootswagen. Eine solche Viel-

falt unterschiedlicher Möglichkeiten, Höhenunterschiede zu überwinden, hatte ich bislang selten erlebt.

Am Abend in Bad Abbach stand „Tanz in den Mai“ auf dem Programm. Die örtliche Dorfband spielte im Bierzelt, und so machten sich die Junggebliebenen auf den Weg zum Fest. Bei einer Mischung aus AC/DC, Helene Fischer und viel „1-2-3-Gsuffa“ hielten wir allerdings nicht allzu lange durch und fielen noch lange vor dem Höhepunkt der Hexennacht müde in unsere Betten.

Am nächsten Morgen musste zunächst noch ein Boot verladen werden – schließlich wollten wir den Rest der Fahrt weder mit einer Unterbesetzung noch mit nur einem Landdienst absolvieren. Leider hatten wir für das Verladen eine ungünstige Stelle gewählt, die mit dem Anhänger nicht erreichbar war. Zudem waren die meisten Teilnehmenden bereits auf dem Weg zu den anderen Booten, sodass wir schließlich zu siebt das Boot über einen Kilometer bis zum Anhänger schleppten. Es war der 1. Mai, Tag der Arbeit – und in diesem Fall sehr individuell interpretiert. Zum Glück handelte es sich um die kürzeste Etappe der Tour.

Perfekt geplant, denn bereits am frühen Nachmittag legten wir in Donaustauf an. So blieb genügend Zeit, die im 19. Jahrhundert erbaute Gedenkstätte Walhalla zu besichtigen. Schlappe zwei Kilometer Fußweg bergauf – nach dem bisschen Rudern natürlich kein Problem. Dafür wurden wir mit einem imposanten Denkmal und einem wundervollen Ausblick belohnt.

Und schon begann der letzte Tag der Wanderfahrt: Noch einmal etwa 40 km und einige Schleusen lagen bis Straubing vor uns. Erst am späten Nachmittag erreichten alle Boote den

Straubinger Ruderclub, wo sie gereinigt, abgeriggert und verladen werden mussten. Das Hotel lag ein gutes Stück vom Bootshaus entfernt, weshalb der Bus die müden Ruder*innen ins Hotel brachte. Dort musste die Küche ihre Schicht verlängern, da wir statt wie geplant um 18 Uhr erst gegen 21 Uhr geduscht, müde, abgekämpft, aber glücklich und zufrieden beim letzten Abendessen und Bier zusammensaßen. Und die Daunenjacken und Steuerdecken? Sie wurden bestenfalls ein- oder zweimal am Vormittag benötigt; spätestens ab der Mittagspause ruderten wir bei strahlendem Sonnenschein. Mangel herrschte eher an Sonnencreme als an warmer Kleidung.

Vielen Dank an Detlef Ostheimer und seine Frau Ilona Ruppert, die erneut eine abwechslungsreiche und reizvolle Tour zusammengestellt haben, und sich stets um das Wohlbefinden aller Mitreisenden – insbesondere in kulinarischer Hinsicht – kümmerten. Wir freuen uns alle schon auf die nächste Fahrt und sind schon gespannt, wo es dann hingeht.

Petra Bohland

(RG Speyer und RV Rhenania Germersheim)

Ruderausflug des 1. Ruderclubs Forgensee nach Speyer

Vor dem Anrudern auf dem erst langsam zurückkehrenden heimischen Stausee nutzten sechs Ruderinnen des 1. Ruderclubs Forgensee am Wochenende vom 24.-26. April die Gelegenheit, die RG Speyer zu besuchen und dort aufs Wasser zu kommen. Bei strahlend blauem



Himmel trafen die Gäste am Freitagnachmittag in Speyer ein. Aufgrund einer Übung der Bundeswehr schauten wir uns die Boote zunächst an Land an und saßen gemütlich mit Brezeln und Kaltgetränken zusammen, um uns kennenzulernen und über das Vereinsleben auszutauschen. „Schon etwas gewöhnungsbedürftig, dass der Nachbar mit dem Gewehr rumläuft“ – am Forgensee grasen auf dem Nachbargrundstück eher Schafe.

Die Gäste waren beeindruckt von der Größe des Bootshauses und der Vielzahl und Vielfalt der Boote – vor allem der leichten. „Es ist beeindruckend zu sehen, wie die RG Speyer in den letzten Jahren ihren Bootsbestand verjüngt und die Bootsgewichte und sogar die Skullgewichte



reduziert hat“, stellte eine der Ruderinnen beim Anblick bewundernd fest. Im Anschluss wurde intensiv betrachtet, was man alles am Boot verändern kann, wenn man nicht der „Durchschnittsgröße“ entspricht, die der Bootsbauer vielleicht angenommen hat. Claudia Mößner erklärte den interessierten Gästen die verschiedenen Anpassungsoptionen am Boot für kleinere Ruderinnen: vom Setzen der Clips an der Dolle über höhere Rollsitze, Winkel und Position des Stembretts, Rollsitzeisen mit Flügelschrauben für leichteres Verstellen bis hin zu kürzeren Skulls mit dünneren Schaftstärken und unterschiedlichen modernen Blattformen. Dabei ließen die Aha-Momente und die Begeisterung nicht auf sich warten. Anschließend

ließ man den Abend bei einem gemeinsamen Abendessen im Porto Vecchio ausklingen. Am Samstagmorgen gingen dann die Vierer „4gewinnt“ und „Pionier“ und der Zweier „Pluto“ aufs Wasser. Bei strahlend blauem Himmel genossen wir das Rudererlebnis ebenso wie den Ausblick auf die idyllische Natur entlang des Angelhofer Altrheins mit frischem frühlingshaften Grün, Vogelnestern und den dazugehörigen Vögeln. Auch Soldaten in ihren Motorbooten suchten auf dem Altrhein den Schatten der Bäume auf den Inseln, um dort ihre ausgedehnte Brotzeitpause zu verbringen. Zudem erhaschten wir einen Blick auf die Frachter auf dem eigentlichen Rhein. Auf dem Wasser bot sich die Gelegenheit, die Skulls zu



tauschen. „Mir hat am besten gefallen, dass ich kurze Skulls ausprobieren konnte, die es in unserem Ruderclub nicht gibt. Das war eine super tolle Erfahrung!“ fasste eine Teilnehmerin den Rudertag zusammen. Nach dem Rudern blieb genügend Zeit, die Stadt bei einer Stadtführung und einem anschließenden Stadtbummel zu erkunden. Die urige Altstadt, jüdische Kultur und der Frühlingmarkt boten vielfältige Eindrücke. Auch hier zeigte der Frühling seine volle Pracht in Form von einer blühenden Kastanienallee, strahlendem Rotdorn und üppigem Blauregen. Der Tag endete mit einem geselligen Beisammensein in der Schwarzamsel – und mit eifrigen Berechnungen, wie teuer das Befüllen

des Domnapfbrunnens mit Pfälzer Wein wohl wäre.

Am Sonntag stand eine Wanderfahrt auf dem Otterstädter Altrhein auf dem Programm. Im wahrsten Sinne des Wortes: So wanderten wir zunächst mit den Booten auf den Wägelchen nach Otterstadt. Wir genossen das fantastische Wetter, den fabelhaft grün leuchtenden, spiegelglatten Alt-Rhein, die idyllische Landschaft und den Ausblick auf den Rhein. Mittags landeten wir am Ufer an und kehrten auf der schattigen Terrasse der Altrheinklausen ein. Gut gestärkt ging es zurück zum Ausgangspunkt. „So gut wie heute bin ich noch nie gerudert!“ Mit dieser Feststellung endete ein schönes Wochenende mit vielen neuen Eindrücken und spannendem Austausch dennoch entspannt. Besonders begeistert hat die Gäste die umwerfende Gastfreundschaft: Immer hatte jemand aus dem Verein Zeit, die Boote rauszutragen, einzustellen, beim Einstieg zu unterstützen, aufzuräumen, uns durch das unbekannte Gewässer zu steuern und uns beim Essen Gesellschaft zu leisten. Vielen Dank für das schöne Wochenende bei euch – insbesondere an Claudia, Steffi, Wolfgang,

Klaus, Elke und Beate!
Gastbeitrag des 1. Ruderclubs Forggensee

Herzlich Willkommen!

Wir begrüßen die folgenden neuen Mitglieder in der Rudergesellschaft Speyer und wünschen allen viel Spaß, Erfolg und tolle Erlebnisse beim Rudern!

Markus Buhl, Hannes Conta, Matteo Conta, Anke Katrin Endres, Benjamin Gallè, Tilo Habicher, Hans-Jürgen Hennes, Meike Kohl, Susanne Satter, Tino Satter, Eric Semmler, Matthias Sommer, Sylvia Sommer, Katharina Wilk, Yasemin Zinßer.

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

Markus Buhl:



Ich bin zum Rudern durch einen Vorschlag meiner Freundin gekommen und hatte das vorher überhaupt nicht so auf dem Schirm als Sportart. Ich habe einen Sport gesucht, bei dem man nach Feierabend einmal abschalten kann und den Kopf frei bekommt. Am meisten ge-

fällt mir, dass die Vorbereitung von den Booten und auch das Rudern nur im Team gut funktioniert und man zusammen Spaß hat.

Tilo Habicher:

Tilo Habicher – wasserbegeistert und Vater einer Ruderin!



Yasemin Zinßer:



Mein Name ist Yasemin Zinßer. Das Foto entstand bei der Regatta in Heidelberg. Einfach herrlich, an welch schönen Orten Rudern stattfindet. Ein wirklich eleganter und beeindruckender Sport, wie ich finde.

Die Stimmen sammelte Dr. Markus Prüfe

Besondere Ehrungen auf der OMV

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, da im März nicht alle von euch an der OMV teilnehmen konnten, möchte ich an dieser Stelle kurz auf die wichtigsten Ehrungen eingehen, die wir an diesem Tag vorgenommen haben. Unsere Vereinsarbeit lebt von Menschen, die bereit sind, Zeit, Energie und Herzblut zu schenken, ohne sich selbst in den Vordergrund zu stellen. Die drei Geehrten erfüllen dies in hohem Maße und dafür danken wir ihnen.

Ingo Janz

Im März ehrten wir Ingo Janz für sein achtjähriges Engagement als 1. Vorsitzender mit der RGS-Förderernadel. Diese Ehrung wurde seit 1966 43 Mitgliedern der RGS zuteil. Die Auszeichnung erhalten diejenigen von uns, deren Arbeit für die RGS richtungsweisend und zukunftsichernd ist.

Ingo wurde ausgezeichnet, weil er bereit war, in die großen Fußstapfen unseres langjährigen Vorsitzenden Alfred Zimmermann zu treten – keine einfache Aufgabe. Zum einen galt es, den Neubau im Reffenthal zu Ende zu bringen, ein herausforderndes Projekt, das unter dem Vorsitz von Klaus Oeder begonnen und von Alfred

fortgesetzt worden war. Zusätzlich ging es aber auch darum, das Ehrenamt in der RGS in eine neue Struktur zu überführen, um auch in Zukunft Menschen gewinnen zu können, die diese Aufgabe übernehmen. Im Herbst 2016 bildete Ingo eine Gruppe von Freiwilligen, die die Aufgaben der RGS sammelten, sortierten und eine neue Struktur zu deren Bewältigung entwickelten. Das Vorstandsteam wurde geboren. Das Vorstandsteam übernahm in den ersten Jahren die meisten Aufgaben, die in der RGS zu erledigen sind. Je nach Kompetenz und Zeitbudget wurde die Verantwortung übertragen. Nach und nach bildeten sich die heute bekannten drei Säulen aus: Vorstand Verwaltung mit Gebäudemanagement, Versicherung, Finanzen

/ Vorstand Sport mit einer rechten und einer linken Hand für den Leistungs- und den Breitensport sowie dem Bootsparkmanagement und der 1. Vorsitzende mit Strategie, Networking, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit. Diese neue Struktur hat sich bewährt und prägt noch heute die Aufgabenverteilung in der RGS. Da die einzelnen Teams inzwischen sehr gut eingespielt sind, versteht sich das Vorstandsteam inzwischen mehr als eine reflektierende Einheit, die teamübergreifende Themen diskutiert. Die spezifischen fachbezogenen Diskussionen hingegen werden in den Fachteams, wie dem Sportausschuss, dem Zasterteam, dem Buchhaltungsteam oder dem Bauausschuss geführt und weitestgehend autonom entschieden.





Sicherlich die schwersten Jahre für Ingo und seine Teams waren die Coronajahre, die mit vielen Unwägbarkeiten und Aufregungen verbunden waren. Umso eindrucksvoller, dass Ingo die Vereinsentwicklung im Auge behielt und unseren Claim „Unser Rudern bewegt.“ kreierte, der unseren Aktivitäten einen Rahmen und eine wertorientierte Aussage gibt. Selbstverständlich sind dies nur ausgewählte Beispiele für die Arbeit, die Ingo in seinen Amtsjahren für uns alle geleistet hat. Ich freue mich, dass du, Ingo, immer noch in der Freiwilligenarbeit für die RGS aktiv bist, sei es bei der Organisation von Schulevents, bei der Gestaltung unserer Schaukästen oder der War-



tung unserer Rettungswesten. Lieber Ingo, danke dafür, dass du in der RGS mit Freude ruderst und dich einbringst, wann immer Hilfe gebraucht wird.

Julia Hoffmann

Julia Hoffmann erhielt die RGS-Sportehrennadel, die seit 1966 dreizehn Mitgliedern verliehen worden ist. Julia ist die erste Frau in der RGS-Geschichte, die mit diesem seltenen Stück Edelmetall geehrt wurde.

Julia hat den Grundstein für die großen Erfolge im Jugendsport der RGS gelegt und eine neue, moderne Trainingskultur etabliert. Während ich diese Zeilen schreibe, bereiten wir



den Empfang für unsere DJM-Teilnehmenden vor. Wir werden Maxi Brill für Gold und Leon Gronbach für Silber feiern können, die mit jeweils zwei Medaillen die RGS Speyer auf nationaler Ebene ins rechte Licht rückten. Und auch die übrigen sieben Teilnehmenden haben unsere Farben großartig vertreten und unseren Verein in Deutschland sichtbar gemacht. Diese großartigen Erfolge fußen auf den über dreizehn Jahren Jugendarbeit, die Julia als Trainerin und als unsere Vertreterin der RGS im Team Südwest geleistet hat. Ihr ist es gelungen, viele Jugendliche fürs Rudern zu begeistern und die RGS zu einem Ort der Freundschaft und Begegnung zu machen. Besonders in den

Coronajahren war das für viele wichtig. Als Julia die Arbeit übernahm, war die Jugendgruppe dramatisch geschrumpft. Einige wenige wurden durch den damaligen Leistungstrainer betreut, aber damals standen weder Spaß noch Freundschaft im Fokus, sodass wir wenig Neue gewinnen und binden konnten. Julia stellte den Trainingsbetrieb um. Es war egal, ob man ein echtes Talent war oder einfach nur Spaß am Rudern hatte, jeder war willkommen. Unterstützt durch die Angebote, die Ulrike und Frank Durein machten, wie zum Beispiel die Bodenseefreizeiten, wuchs die Jugendgruppe in den Folgejahren deutlich an.

Im Jahr 2020 setzten Julia und ich zusätzlich das mehrfach ausgezeichnete Projekt GRIT um, dessen Ziel es war, mehr Mädchen für den Rudersport zu gewinnen. Und auch dies war ein Erfolg im Sinne einer stetig wachsenden

Gemeinschaft in der RGS. Zudem gab Julia als festes Mitglied im Vorstandsteam wichtige Impulse für den gesamten Verein. Sie hat sich über viele Jahre mit großer Verlässlichkeit, Umsicht und Herzlichkeit für die RGS eingebracht. Ihre Arbeit war dabei oft geprägt von genau dem, was uns zusammenhält: aufmerksam hinsehen, Verantwortung übernehmen, anpacken, wenn Hilfe gebraucht wird, und dabei stets den Menschen im Blick behalten.

Und obwohl sie jetzt mit Zwillingen einen anspruchsvollen Alltag zu managen hat, engagiert sich Julia noch immer im Vorstandsteam und als unsere Vernetzerin auf Landesebene. Eine große Hilfe! Deshalb war es eine Freude, die RGS-Sportehrennadel zu überreichen.

Vielen Dank, Julia.

Dr. Norbert Herbel

Der dritte im Bunde, der auf unserer diesjährigen OMV eine außergewöhnliche Ehrung erfuhr, war unser Ruderkamerad Norbert. Ihm durften wir die **Ehrennadel in Silber** des Landesruderverbands Südwest überreichen. Eine Ehrung, deren Voraussetzung zehn Jahre Arbeit in einem Wahlamt ist. Dies trifft auf Norbert nicht zu. Er war zwar über mehrere Jahre Sportvorstand der RGS, aber zehn Jahre sind nicht zusammengekommen.

Norbert erhielt die Ehrennadel für seine Innovationskraft. Dies ist ein Novum, denn der Landesruderverband hat die Ehrung bisher traditionell mit Amtsjahren verbunden. Wir sind sehr stolz darauf, dass Norberts innovativer Geist weit über unsere Vereinsgrenzen hinaus Anerkennung erfährt.





KURT STAHL

HOLZ- UND METALLVERARBEITUNG

- TREPPEN
- BALKON- UND TERRASSENKONSTRUKTION
- BRÜSTUNGS- UND BALKONGELÄNDER
- TORE UND TÜREN
- VORDÄCHER
- CARPORTS
- INDIVIDUELLE SONDERANFERTIGUNGEN

AUESTRAßE 16 | 67346 SPEYER
TEL. 06232 640622 | MAIL INFO@KURT-STAHL.DE | WWW.KURT-STAHL.DE



300m²
AUSSTELLUNG

Sein wichtigstes Projekt ist die Anschaffung unserer Kirchboote. Zum einen machen unseren Mitgliedern die Fahrten mit den Booten Spaß und allein dafür hat sich die Anschaffung gelohnt. Aber der Hauptnutzen ist die Kirchbootregatta. Mit der Regatta konnten wir die RGS in der Öffentlichkeit als einen offenen Verein etablieren und unseren Sport als etwas, das richtig Spaß macht. Durch unsere jährliche Regatta, aber auch durch die Trainings, die wir mit Firmen durchführen, haben wir heute keine Probleme mehr, neue Mitglieder für die RGS zu gewinnen.

Ich scheue mich, die vielen Ideen aufzuzählen, die Norbert im Verlauf der letzten zwanzig Jahre in den Verein eingebracht hat. Ganz zu schweigen von seinem unermüdlichen Einsatz als Fahrzeugwart. Da ich weiß, dass dir das peinlich wäre, lieber Norbert, tue ich es also nicht. Stattdessen bedanke ich mich im Namen aller Mitglieder für deinen Einsatz, dein Anpacken, dein Inspirieren und dein Immer-besser-Machen.

Und es freut mich, dir im Namen aller zu deinem 50jährigen Regattajubiläum gratulieren zu dürfen. Alles Gute von unserer Seite in Erinnerung an deine erste Regatta, die du am 21. Mai 1966 in Frankfurt am Main gemeinsam mit Stm. Peter Nahstoll, Alfred Zimmermann, Horst Weiler und Stefan Heiser bestritten hast.

*Danke euch Dreien!
Dr. Martina Schott*

10 Fragen an ... Sebastian Kohl

Seit wann in der RGS?

Meinen Anfang habe ich in der Ruder-AG des Niki gefunden. Noch unter der Leitung von Gerd Trützler bin ich dann aber schon vor zehn Jahren, nämlich 2016, in die RGS eingetreten.

Sportliche Aktivitäten und Erfolge?

Als Junior bin ich zusammen mit Ole Bartenbach, Nicolas Bohn und David Martirosyan zusammen auf den deutschen Sprintmeisterschaften im schweren Doppelvierer Zweiter geworden. Die darauffolgenden Jahre waren dann leider die Corona-Pandemie. Dennoch kann ich auf viele Starts, Siege und lehrreiche Rennen zurückblicken.

Funktionen im Verein?

Ich bin nun seit fast einen Jahr Kindertrainer. Ich betreue dienstags im Rheinstadion das Athletiktraining und freitags zusammen mit Johann das Rudertraining. Dazu bin ich seit drei Jahren Jugendvertreter.

Besondere Erlebnisse im Verein?

Besonders in Erinnerung ist mir die Bodenseefreizeit 2018 geblieben, da ich dort das erste Mal mit meiner jetzigen Freundesgruppe in „Urlaub“ war.

Was bindet an den Verein?

An den Verein bindet mich meine Freundesgruppe und der Zusammenhalt innerhalb des Vereines.



Was kann man verbessern?

Ein Verbesserungsvorschlag von mir wäre die Einrichtung eines Rückzugsortes für die Jugend zwischen den Trainingseinheiten.

Früher war alles ...

... neu und aufregend.

Blick in die Zukunft?

In der Zukunft wird die RGS wieder eine größere Jugendgruppe haben, die im Reffenthal einen Rückzugsort hat und von dort aus ihre Aktivitäten planen kann.

Lebensmotto?

In vino veritas.

Persönliche Wünsche?

Persönlich habe ich keinerlei Wünsche.

Die Fragen stellte Dr. Markus Prüfe

Was macht eigentlich ... David Matirosyan?

Lieber David, wieviel RGS ist heute noch bei dir im Alltag?

Die RGS spüre ich im Alltag durch meine Freundesgruppe, die sich größtenteils in meiner Jugendzeit im Verein entwickelt hat. Zudem ist, wenn ich mal in der Heimat bin, die RGS ein fester Ort, der dann quasi täglich mit meinen Freunden angepeilt wird – für Sport oder doch auch einfach für gemeinsames Quatschen.

Wie erfährst du etwas vom / über den Verein und aus dem Vereinsleben?

Ich bekomme ziemlich viel über die WhatsApp Gruppe „RGS informiert“, Freunde oder meine Mutter über das Vereinsleben mit, die auch den Newsletter liest und mich fragt, ob ich's schon mitbekommen habe (leider muss ich sie da immer ein bisschen enttäuschen, in dem ich antworte: „Ja Mama, ich hab's schon mitbekommen.“).

Beruf?

Ich widme mich noch meinem Wirtschaftsinformatik-Studium in München.

Familie

Familie? Liebesleben? Da bleibe ich lieber erstmal dem Rudersport treu.

Neue Sportarten?

Neue Sportarten habe ich ausprobiert, bin aber dennoch wieder zum Rudersport zurück und habe aktuell sowohl im Münchener Ruderclub



als auch dem Münchener Ruder- und Segelverein (Kooperation mit dem MRC) den Hut auf (Lead Coach / hauptverantwortlicher Trainer für den Jugend- und Leistungsbereich U17, U19 und U23). Vielleicht entwickelt sich auch bald was bei den U23 in der Metropolregion München als neue Herausforderung.

„Kameraden im Boot – Freunde fürs Leben“, stimmt das für dich?

Ja, das stimmt absolut, meine engsten Freunde sind die aus der Heimat aus dem Verein.

Was hat dir das Rudern / der Verein fürs Leben mitgegeben?

Immer weitermachen und seiner Passion folgen.

An wen aus der RGS denkst du JETZT und warum?

Wenn ich aktuell an die RGS denke, muss ich an Sebastian Kohl denken, da ich stolz darauf bin, wie er sich nun auch im Vereinsehrenamt engagiert.

Was möchtest du „loswerden“ / den Ruderblättern mitgeben / mitteilen?

Das Vereinsleben ist immer schön und je mehr sich im Verein engagieren, desto schöner wird es für die Jüngsten und auch die Ältesten.

Die Fragen stellte Dr. Markus Prüfe

Kirchbootregatta 2026 – Vielen Dank an das Helferteam!

Liebes Kirchboot-Orga-Team, liebe Helferinnen und Helfer,

ihr habt trotz der heißen Temperaturen eine tolle Regatta auf die Beine gestellt und mit eurem Einsatz dafür gesorgt, dass die Regatta ein voller Erfolg war. Ihr habt einen super Job gemacht.

Wir haben diesmal die gesamte Versorgung auf der Regatta aus eigenen Kräften bestritten und dafür viel positives Feedback bekommen.

Die Kirchboot-Regatta ist unsere gemeinsame Großveranstaltung.

Wir danken euch herzlich dafür!

Unser besonderer Dank gilt

- Tim und Steffi für die Gesamtorganisation,
- Simon und Klaas für die Organisation des Grillstands,
- Britta und Connie als Fuchsbau Team,
- Norbert als Kirchboot-Chef
- Steffi für die Organisation des Getränkestands
- Sebastian für die Organisation des Crêpes-Standes
- Paul Schwager für den guten Ton
- Allen Steuerleuten, Zeitnehmern und dem Pritschendienst

Bei der Kirchboot Regatta 2026 wurden folgende Ergebnisse erzielt:

- Gesamtsieger: Roundtable 63
- Schnellstes Frauenboot: Soroptimist Club
- Schnellstes Mixed Boot: Spirattec
- Schnellstes Newcomer Boot:
Autoteile Krammer
- Originellste Mannschaft: Tyco Electronic

*Wir freuen uns schon jetzt auf die
Kirchbootregatta 2027.
Martina, Connie und Gerd*







Skulls, Riemen und Boote – an Land

Nach dem Rudern gibt's noch ein paar lästige Aufgaben: das mittlerweile schwerere Boot hochtragen, putzen, ablegen; dasselbe für die Skulls und Riemen – für manche stellt sich hier noch oder erneut die Frage: Was tun und wohin damit?

Was ihr beim Rudern in der Hand habt

Zuerst Skulls und Riemen. Einige haben's schon bemerkt: In den letzten Wochen haben wir einige Skulls umsortiert, neu beschriftet und eingestellt. Die Systematik der Beschriftung aller Skulls und Riemen hängt im Reffenthal am Fahrtenbuch aus, und ist auch auf unserer Website (<https://rg-speyer.de/home-rudern/merkblaetter-dokumente/>) und hier im Ruderblatt zu finden.

Dazu noch ein paar Hinweise:

- Bitte hängt die Skulls alle mit der Beschriftung nach vorne auf (dann kann man's auch lesen und muss nicht rätseln).
- Vermeidet außerdem bitte beim Aufhängen Klemmring auf Klemmring zu setzen – insbesondere im vorderen Bereich der Boothalle fallen die dann schief hängenden Skulls bei Wind auch gerne herunter, was diesen definitiv nicht guttut.
- Und bitte die Skulls auch dorthin hängen, wo sie hingehören, d.h. die Schilder an den Aufhängungen beachten.

Bootslagerung

Bitte nehmt euch nach der längeren Ruder-einheit einfach die paar Minuten Zeit, um die Boote gut und schadensfrei zu lagern:

... in die Böcke:

- Gigboote IMMER außerhalb der Böcke drehen (Wenn Boote über Kopf oder auf Schulter getragen werden, können diese auch direkt in den Böcken angelegt resp. herausgeholt werden – betrifft i. A. Rennboote mit entsprechender Übung).
- Die Böcke sollten so weit auseinander stehen, dass alle Ausleger dazwischen Platz haben und die Bootshaut nicht wegen zu enger Böcke beim Ablegen eingedrückt wird. Langsam und vorsichtig! Die Bootshaut soll beim Ablegen nur die Gurtbänder, nicht die Ständer berühren.
- Holt euch lieber Unterstützung beim Tragen und Bewegen der Boote – Reparaturen wegen Schäden an Land sind nervig und absolut überflüssig.

... in die Halle:

- Die Boote keinesfalls auf Ausleger oder Steuersitze ablegen.
- Obacht beim Absetzen der Boote auf die Auflager: die Ausleger nicht in Boote unterhalb rammen.
- Ebenso nicht die eigene Bootshaut in Ausleger der Boote ein Stockwerk höher drücken.

- Checkt dabei auch immer, ob die Dollenstifte mit Hütchen versehen sind – diese schützen, wenn doch mal was schiefgeht, die Boote ein wenig.
- Red Sun passt unter den Zweier obendrüber – etwas rangieren und schon stehen die breiten Einer nicht im Weg herum. Dazu ist es hilfreich, die Einer auf den Wägelchen gut zu verzurren.
- Die Zweier Orion & Pluto auf die Verbreiterung am Dollbord resp. die breite Auflage legen, nicht irgendwohin.

Hilfreich bei all diesen Manövern ist es, langsam und konzentriert mit deutlichen Kommandos und Absprachen zu arbeiten – nicht einfach machen ohne Rücksicht darauf, ob die anderen gedanklich dabei sind oder nicht.

Wenn's doch mal Schäden gibt oder ihr welche vorfindet – meldet diese (je nach Problem Frank oder Norbert und Claudia, der Eintrag im Fahrtenbuch reicht nicht) und kümmert euch darum, dass es auch erledigt wird. Einfache Dinge kann man auch oft selbst ohne die großen Meister machen.

Noch ein Hinweis: wenn es Änderungen bei Boots- oder Skulllagerung resp. Neuzugänge oder Abgänge gibt: bitte Info an Claudia.

Dr. Claudia Mößner



Red Sun – Blue Moon: passt doch!



Hütchen auf den Dollenstiften

Skulls und Riemen – was bedeuten die Aufkleber?

Allgemeines

Die explizit für die Rennboote der Kategorie **rot** vorgesehenen Skulls für unsere Leistungssportler hängen fast alle in der rechten Bootshalle, alle Riemen in der Werkstattecke.

Für Rennboote und Trainingsboote der Klassifizierung **gelb** (Rennbootfreigabe) und die anderen Kategorien gibt es verschiedene Einer, Zweier und Vierersätze, auch mit unterschiedlichen Längen, Griffen etc. Diese sind an mehreren Stellen im Bootshaus verteilt.

Für die reinen Freizeitboote – Gigboote und breitere Boote aus der Galaxyklasse – (Kategorien **grün, violett**) gibt es für viele Boote namentlich zugeordnete Skulls – diese bevorzugt nutzen.

Beschriftung der nicht namentlich zugeordneten Skulls

Die Beschriftung der nicht namentlich zugeordneten Skulls erfolgt nach dem folgenden System:

Erster Buchstabe bestimmt die Bootsklasse (alle Kategorien)

- E – Einer
- EM – Einer Maconblatt
(Kinder, Jugendliche)
- D – Doppelzweier
- DM – Doppelzweier Maconblatt
(Kinder, Jugendliche)
- V – Doppelvierer



Beschriftung nach vorne gut lesbar

Für diese drei Gruppen gibt es eigene Skallsätze:

Masters – primär für den Einsatz im Masterstraining

AC – primär für den Einsatz beim Training der AmateurChamps

L – Nur Leistungssport (Junioren, U23, Senior A)

Buchstabe(n) nach E/EM, D/DM und V bestimmen den jeweiligen Satz Skalls, z. B.

E-A: Einersatz A

E-B: Einersatz B

D-A 1 / D-A 2: Zweiersatz A, Paare 1 und 2

V-A 1,2,3 4: Vierersatz komplett mit Paaren 1-4

Masters 1, AC 1, L-1: jeweils Paare frei kombinierbar je nach Mannschaft

Zusatzbezeichner:

„85“ / „86“: Innenhebellänge – alle anderen ohne Bezeichnung haben standardmäßig Innenhebellängen von 87 / 88 cm

„soft“ – weiche Schafttypen

Beschriftung der Riemen

Die Riemen für den Leistungssportbetrieb sind derzeit namentlich beschriftet.

Die Sätze **RR** und **RF** stehen dem allgemeinen Betrieb zur Verfügung (Achtersätze).

Der Satz **Masterpiece** ist ausschließlich für den Achter „Masterpiece“

Dr. Claudia Mößner

Ihr habt die
Power...

... wir unterstützen
euch dabei!



Informiert euch hier:
www.stadtwerke-speyer.de/sponsoring

Wir fördern
Sport
in Speyer und
der Region.

Klimawandel kommt im Reffenthal an

Viele von euch haben den Post gesehen, den ich in „RGS informiert“ abgesetzt habe, als Nils Härtel, Frank Becker und Peter Faber mit Traktor, Kettensäge und LKWs im Einsatz waren, um drei riesige Bäume zu entsorgen, die im Reffenthal an unsere Pritsche gespült worden waren. Und nicht wenige haben am 7. März 2026, unserem Aufräumtag, selbst Hand angelegt, um Simon Dennhardt dabei zu helfen, den letzten großen Baum in handliche Stücke zu zerlegen und an Land zu zerren.

Was war passiert? Die Winterstürme hatten etliche Bäume in unserem Ruderrevier gefällt und die Strömungsverhältnisse sorgten dafür, dass sie bei uns anlandeten. Ein einfaches „Wegzerren“ mit unseren Motorbooten war bei Bäumen diese Größe nicht mehr möglich, rein technisch gesehen, aber auch aus moralischen



Größenordnung immer häufiger vor unserer Pritsche finden werden, weil der Baumbestand durch Hitze und Borkenkäfer so geschädigt ist, dass Bäume reihenweise umfallen werden.

Für uns bedeutet das in erster Linie, dass wir alle die Augen aufhalten und innerhalb des Vereins Bescheid geben, wenn große Bäume unseren Ruderbetrieb stören. Frank Becker hat eine vereinseigene Kettensäge beantragt. Diejenigen von euch, die einen Kettensägenschein und Kettensägen haben, bitte ich Kontakt mit mir aufzunehmen, damit wir eine Helferliste erstellen können, die wir abtelefonieren, wenn es notwendig wird. Auch bitten wir euch darum, nicht ohne Rückmeldung an den Vorstand eigenmächtig Bäume zu bewegen oder auf andere Grundstücke zu ziehen, denn das sorgt für trübe Stimmung in unserem Nachbarschaftsnetzwerk „Reffenthalstammtisch“.

Der Motorboot Club hat uns Unterstützung zugesagt, wenn wir Bäume, die vor unserer Pritsche liegen, rangieren müssen, denn sie verfügen über wesentlich PS-stärkere Boote als wir. So viel zu dem Thema Bäume und Klimawandel.

Einen herzlichen Dank an alle Baumheld:innen.

*Happy Rowing,
Dr. Martina Schott*

Landesentscheid Jugend trainiert für Olympia

Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr der Landesentscheid für JtFO in Mainz statt. Wie üblich nahm auch das NIKI mit der Schüler-AG dar-



an teil. Geplant war, mit drei Booten zu starten, leider fiel der Doppelzweier der Mädchen U18 krankheitsbedingt aus, dennoch entschied sich Mara, der gesunde Teil des Zweiers, mitzufahren und die anderen Boote anzufeuern. Da es leider dieses Jahr nicht so viel Nachfrage für die AG gab, hatten wir einen Mangel an Mädchen und mussten einen Mixed-Zweier im Jungen-Rennen melden. Dies war auch eigentlich abgesprochen, der Kampfrichter am Start war aber leider anderer Meinung und disqualifizierte den Zweier, weshalb das komplette Rennen auch für das Gegnerboot ins Wasser fiel. Schlussendlich konnte deshalb nur ein Zweier von den geplanten drei starten, dieser konnte allerdings das Rennen gewinnen, was doch ein

freudiger Ausgang ist.

Die beiden U15 Mädchen Ida und Sarah haben auch ein bisschen geschildert, wie sie das Rennen, aber auch die Regatta wahrgenommen haben.

Wie habt ihr euch auf das Rennen vorbereitet?

Wir haben im AG Training die 1000 Meter Distanz geübt und den Zweier fast immer gefahren, sodass ein gutes Gefühl im Boot war. Da wir auch so sehr gut befreundet sind, hat das Zusammenrudern gut geklappt, dann hat das Ganze auch mehr Spaß gemacht.

Wie war es auf der Regatta?

Die Regatta fanden wir richtig toll, die Leute um die Rennen herum waren alle total nett und es hat alles problemlos geklappt. Da wir dieses Jahr früher abgelegt haben, hatten wir auch genug Zeit für die Rennbesprechung.

Schildert uns mal, wie ihr euch vor / während dem Rennen gefühlt habt.

Vor dem Rennen war die Aufregung natürlich schon groß, aber als wir dann im Boot saßen, ist die Aufregung verflogen. Auf dem Weg zum Start hat es kurz geregnet, das hat uns dann nichts ausgemacht. Das Rennen war ein bisschen chaotisch, da die Gegner nicht gerade gefahren sind, aber das hat uns nicht groß beeinflusst. Am Ende war es dann doch echt anstrengend und es hieß „Einfach nur durchziehen“. Die Goldmedaille freut uns am meisten, da wir letztes Jahr „nur“ Bronze im Vierer geholt haben, und das war eine Belohnung für das Training.

Johann Dennhardt

Weltrekordversuch in Speyer

Im März dieses Jahres rief der Verkehrsverein Speyer zu einem Weltrekordversuch auf. Es wurden 111 Freiwillige aus Speyrer Vereinen gesucht und gefunden, die am 11. Juli eine 111 Tonnen schwere Diesellok 111 Meter auf den Gleisen des Technik Museums ziehen sollten. Klar, dass die RGS dabei nicht fehlen durfte.

Ein kurzer Aufruf über WhatsApp brachte die Mannschaft zusammen:

Christine Bodenstein, Ralf Burkhardt, Etienne Trost, Laura Fohs, Birgit Dillmann, Klaas Pietsch, Karin Emde und Patricia Gries vertraten die RGS an den Seilen und ließen ihre Mus-

keln spielen. Am Brezelfestsamstag sammelten sich die potenziellen Weltrekordler:innen um 16:00 Uhr zum Fotoshooting und professionellem Aufwärmen. Um 18 Uhr begann der Weltrekordversuch und endete erfolgreich nach nicht mal 3 Minuten. Länger brauchten die 111 „Muskelprotze“ nicht, um die 111 Tonnen über die Gleise zu ziehen.

Jetzt haben wir acht Weltrekordler:innen in der RGS und freuen uns schon auf die Ergebnisse der U 23 Weltmeisterschaften in Duisburg!

Dr. Martina Schott



Fotoshooting RGS Jugend

Es ist eine schöne Tradition, dass vor der DJM die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der DJM ein Fotoshooting machen. In den letzten Jahren, wie auch dieses Jahr, hat Jochen Brill als Fotograf den Jahrgang 2026 auf schönen Fotos festgehalten. Herzlichen Dank.

Dieses Jahr habe ich mir eine Erweiterung des Fotoshootings gewünscht. Die gesamte RGS-Jugend inklusive U15 sollte beim Fotoshooting teilnehmen. Das Ergebnis findet ihr auf den nächsten Seiten.

Gerd Jakobs



Erst eincremen, dann einsteigen!



Rudern bei Sonnenschein ist herrlich: Das Wasser glitzert, der Himmel strahlt blau, alle Farben wirken intensiver und mit einem Mal erscheint mir das Leben leicht und wunderschön.

Damit wir die Sonnenstrahlen jedoch unbeschwert genießen können, gehört der richtige Sonnenschutz genauso zur Ruderausrüstung wie Skull, Sitzkissen oder Trinkflasche und das nicht nur im Hochsommer.

Beim Rudern ist die UV-Strahlung besonders intensiv. Durch die Reflexion auf der Wasseroberfläche wird die Strahlung verstärkt, sodass wir einer höheren Belastung ausgesetzt sind als an Land. Effektiver Sonnenschutz besteht deshalb immer aus einer Kombination von Klei-

dung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme.

Wenn möglich, sollte das Training nicht in der stärksten Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr stattfinden. Besser geeignet sind die frühen Morgenstunden oder der späte Nachmittag. Oberstes Ziel bleibt: Sonnenbrand vermeiden! Denn unsere Haut „vergisst“ nichts – und wiederholte Sonnenbrände erhöhen langfristig das Risiko für Hautschäden und Hautkrebs.

Die wichtigsten Maßnahmen für optimalen Sonnenschutz beim Rudern

1. Funktionskleidung

Leichte, atmungsaktive (Langarm)Shirts und Leggings mit UV-Schutz schützen besonders effektiv empfindliche Hautpartien. Dicht gewebte synthetische Fasern (z. B. Polyester) bieten meist besseren UV-Schutz als Baumwolle. Helle Kleidung reflektiert Sonnenlicht und heizt sich weniger auf. Dunklere oder speziell behandelte Stoffe blockieren UV-Strahlen oft besonders effektiv.

2. Kopfbedeckung und Sonnenbrille

Eine Kappe ist sehr wichtig, noch besser ein Hut mit Nackenschutz, der auch Ohren und Nacken bedeckt.

Eine enganliegende Brille mit 100 % UV-Schutz schützt die Augen vor Blendung und schädlicher Strahlung. Gerade auf dem Wasser ist die Lichtreflexion enorm.

3. Sonnencreme

Verwendet eine wasserfeste Sportsonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF), die

schweißfest ist und nicht in die Augen läuft. LSF 30-50! Etwa 15-30 Minuten vor dem Training großzügig eincremen – besonders Nacken, Ohren, Nase, Lippen, Schultern und Fußrücken nicht vergessen.

Bei längeren Einheiten oder starkem Schwitzen den Schutz erneuern.

Also: Erst eincremen, dann einsteigen – und Rudern in der Sonne mit Vernunft genießen!

Annett Zelder

Nachruf Herbert Peters

Eigentlichen hätten wir in diesem Frühjahr Herbert Peters auf der OMV für seine fünfzigjährigen Mitgliedschaft in unserer Rudergesellschaft ehren wollen. Alles war vorbereitet, die Ehrennadel des DRV bestellt, die Urkunde gedruckt, der Wein ausgesucht. Leider ist es nicht mehr dazu gekommen. Unser Ruderkamerad Herbert Peters verstarb am 22. Januar 2026 und konnte sein langjähriges Engagement und seine Treue zur RGS-Familie nicht mehr mit uns feiern.

In der Amtszeit des 1. Vorsitzenden Klaus Oeder war er als korrespondierender Schriftführer mit großer Verlässlichkeit und Sorgfalt aktiv. Er kümmerte sich um die Vervielfältigung und Verteilung von Unterlagen an den Vorstand und an unsere Mitglieder. Mit seinem stillen, selbstverständlichen Einsatz sorgte er so über Jahre hinweg für eine spürbare Entlastung des geschäftsführenden Vorstands. Dieses verlässliche Wirken im Hintergrund verdient unseren besonderen Dank und unsere Anerkennung. Ruderkamerad Herbert Peters nahm regelmä-



ßig an den Ausfahrten der „Freitagsruderer“ teil. Auch bei den von der Rudergesellschaft Speyer ausgerichteten Wanderfahrten war er gemeinsam mit seiner Frau Irmgard ein gern gesehener Teilnehmer.

Seine Treue zum Verein und seine Hilfsbereitschaft werden uns in dankbarer Erinnerung bleiben.

Dr. Martina Schott

Kirchbootevents – einmalig in Deutschland

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, eine der schönsten Möglichkeiten, zusätzliche Einnahmen für unsere Vereinskasse zu erzielen, sind Kirchbootevents. Wir sind der einzige Verein in Deutschland, der über zwei baugleiche Kirchboote verfügt. Sie sind extra dafür entwickelt worden, dass Menschen, die unseren Sport noch nicht beherrschen, von der ersten Minute an mit Spaß rudern können. Besonders geeignet sind sie für Events und Ausflüge mit Kolleginnen und Kollegen aus euren Firmen. Im Juli besuchten uns Teams von Henkell Sektkellereien aus Wiesbaden, die ein Teambuilding gebucht hatten, und von Heidelberger Druckmaschinen AG, die im Anschluss

an eine interne Klausur den Tag mit Spaß im Reffenthal ausklingen lassen wollten. Beide Mannschaften waren hellauf begeistert!

Gemeinsam mit Birgit Dillmann und Norbert Herbel habe ich eine Präsentation für die Entscheider:innen in euren Organisationen entwickelt, die auf unserer homepage zum Abruf bereitgestellt wird. Dort findet die HR-Abteilung eurer Organisation alle relevanten Informationen und kann das Thema ohne Aufwand präsentieren. Damit ihr vorab schon einmal eine Hausnummer gehört habt:

Die Miete für ein Kirchboot kostet bis 3 Stunden 490,00 Euro zzgl. MwSt und ab 3-6 Stunden 930,00 Euro zzgl. MwSt. Diese Miete beinhaltet die Bereitstellung der Boote und die Versorgung der Boote nach dem Event. Außerdem stellen wir als RGS einen Steuermenschen. Das bedeutet, dass ihr pro Teilnehmer unter 20 Euro in der Stunde bleibt, ein kleiner Preis für



Rudergesellschaft Speyer 1883 e.V.
Unser Rudern bewegt.

ein großes Vergnügen. Schaut euch am besten die Präsentation an oder sprecht mit uns, dann können wir eure weiteren Fragen beantworten. Es wäre schön, wenn ihr als Entscheider oder als Mitarbeitende in euren Organisationen aktiv Werbung für unsere Kirchboot Events machen würdet. Es ist ein tolles Erlebnis, es ist bezahlbar, es ist als Teambuilding hochwirksam und es sorgt dafür, dass wir unseren Haushalt entlasten.

*Mit rudersportlichem Gruß
Dr. Martina Schott*

Safe Sport – Die nächsten Schritte

Safe Sport ist ein Präventions- und Schutzkonzept für den Sportbereich, insbesondere dort, wo Kinder und Jugendliche trainieren. „Safe“ bedeutet in diesem Zusammenhang: keine Grenzverletzungen und keine Übergriffe. Das Konzept umfasst unter anderem ein Leitbild, einen Ehrenkodex, Führungszeugnisse für Kinder- und Jugendtrainer:innen, ein Beschwerdemanagement, feste Ansprechpersonen, Risikoanalysen sowie transparente Prozesse.

Für die RGS bedeutet Safe Sport, dass wir systematisieren und festhalten, was uns wichtig ist und was bereits aktiv in unserem Vereinsalltag gelebt wird. So schaffen wir einen verbindlichen Rahmen für einen respektvollen und sicheren Umgang miteinander und senden zugleich ein klares Signal für unsere gemeinsamen Werte.

Nachdem – wie im letzten Ruderblatt angekündigt – in beiden Bootshäusern die Safe Sport-Plakate des Deutschen Ruderverbandes

Deutsche Ruderjugend


SAFE Sport im Rudern – unsere Verhaltensregeln

Deutscher Ruderverband


Übernachtung  Trainer/in & Athlet/in stets getrennt	Dusche/Umkleide  Trainer/in & Athlet/in stets getrennt	Hilfestellung/ Körperkontakt  Erst nach aktiver Zustimmung
Medizin./Therapeut. Maßnahmen  Keine medizinischen Maß- nahmen durch Trainer/in	Kleidung  Beachtung der abge- stimmten Kleideretikette	Fahrten  Zentrale Treffpunkte Meiden: Einzelfahrten Trainer/in & Athlet/in
Mediennutzung  Obacht bei Videos, Fotos, Chats Trainer/in & Athlet/in	Intime Beziehungen  Keine Beziehung im Abhängigkeitsverhältnis	Individuelle Gespräche  Feedback mit Vertrauensper- son und Prinzip "offene Tür"

aufgehängt wurden, planen Dr. Martina Schott als Vorstandvorsitzende und Annett Zelder als Safe-Sport-Beauftragte in der RGS nun die nächsten Schritte.

Die auf dem Plakat gezeigten Verhaltensregeln haben bereits zu einer stärkeren Sensibilisierung für das Thema geführt und auch Fragen bei den Jugendtrainer:innen aufgeworfen: „Was bedeutet das konkret für die Umsetzung im Trainingsalltag?“ Auf Wunsch der Trainer:innen fand daher am 13. Mai 2026 ein erstes Treffen in kleiner Runde statt. Ziel war es, kritische Situationen gemeinsam zu identifizieren und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu besprechen, damit sich sowohl die Jugendlichen als

auch die Trainer:innen sicher fühlen können. Ausgehend von den dargestellten Situationen auf dem Safe-Sport-Plakat kamen wir in offener und entspannter Atmosphäre intensiv über Möglichkeiten und Grenzen in der praktischen Umsetzung ins Gespräch. Dabei entstanden zahlreiche Ideen, wie wir den Rahmen für ein sicheres und respektvolles Miteinander weiter stärken können.

In einem nächsten Schritt werden wir uns mit den Jugendlichen treffen, um in ähnlicher Art und Weise über unseren Verhaltenskodex zu Safe Sport in der RGS zu sprechen. Dabei soll die Perspektive der jugendlichen Athlet:innen im Mittelpunkt stehen.

Danach besteht bei Bedarf die Möglichkeit, eine Referentin vom Jugendsportbund Pfalz für einen Workshop einzuladen, die alle Trainer:innen, Betreuer:innen, interessierte Eltern sowie Sportler:innen zum Thema Safe Sport schult.

Wir halten Euch auf dem Laufenden!

Annett Zelder

Hänger-Ausbildung 2026

Ein wichtiges Thema bei uns im Verein ist der sichere Transport von Personen und Booten zu den jeweiligen Regatten. In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass immer weniger Menschen



Lassen Sie die Kirche im Dorf
und das E-Rezept bei uns

hilgardapotheke
Thomas Franck-Schultz

Hilgardstraße 30, 67346 Speyer , Telefon: (062 32) 990 83 83
E-Mail: Hilgard-Apotheke@web.de



in der RGS die Fähigkeit besitzen, einen Hänger richtig zu beladen und einen Bootstransport durchzuführen. Erschwerend kommt hinzu, dass bei den jungen Leuten für das Hänger-Fahren eine zusätzliche Führerscheinprüfung (Kosten ca. 800€) notwendig ist. Zudem erfordert die Größe unseres Gespanns mit den Booten Erfahrung und Übung.

Aus diesem Grund haben wir ein neues „Hänger-Team“ gegründet. Auf meine Anfrage hin haben sich 20 Mitglieder der RGS und zwei Väter, deren Kinder Mitglieder der RGS sind, gemeldet, um beim Hängernfahren zu unterstützen. In dem Team sind erfahrene Hängernfahrer und -fahrerinnen, sowie weitere, die das Hängernfahren lernen möchten.

Zunächst fanden zwei Ausbildungstermine statt. Am Sonntag, den 22. März, trafen sich zehn Mitglieder des Teams zum gemeinsamen



Üben. Zwei Gruppen übten abwechselnd an diesen Stationen:

- Mit dem RGS-Bus und dem großen Hänger wurde unter Anleitung von erfahrenen Hängernfahrern jeweils eine Rundtour durch Speyer gefahren, um sich mit dem Handling und der Größe des Gespanns vertraut zu machen.
- Mit Simons Bus bzw. Marios Pickup wurde das Rückwärtsfahren mit dem kleinen Motorboothänger auf dem RGS-Gelände im Reffenthal geübt.

Nach diesem ersten Übungstag hatten alle ein Gefühl dafür bekommen, wie man Hänger fährt, aber auch einen gewissen Respekt vor dieser Aufgabe.

Für den zweiten Übungstag haben wir Unterstützung durch die Bundeswehr bekommen. Durch unsere guten Kontakte zu dem Standortleiter Marc Grieger konnten wir am Dienstag, den 31. März, ein Training auf dem Bundeswehrgelände im Reffenthal durchführen. Marc und sein Kollege, beide LKW-Fahrlehrer, brachten uns das Rückwärtsfahren mit Einweisen um Kurven bei und gaben zusätzlich wertvolle Tipps. Auch hier gab es zwei Gruppen, die jeweils mit einem Gespann mit unseren Bootanhängern trainierten. Vielen Dank an Mario für das Bereitstellen des zweiten Zugfahrzeugs. Herzlichen Dank an Marc und seinen Kollegen für die fundierte Ausbildung.

Danach begann die nächste Phase. Die noch unerfahrenen Hängernfahrer und -fahrerinnen haben in Begleitung von Erfahrenen ihre ersten Fahrten zu Regatten gemacht.



Wie geht es weiter?

Zum einen fehlt uns noch Übung beim Beladen des Hängers. Eine Idee ist, das Beladen der Hänger für Limburg als Ausbildungstermin zu nutzen. Des Weiteren soll das Training bei Regattafahrten fortgeführt werden. Die Planung für die Herbstsaison hat bereits begonnen.

Ich bin sehr glücklich, dass dieses Team in die Aufgabe des Hängerfahrens hereinwächst. Ich möchte mich bei den erfahrenen Hängerfahrern Mario, Simon, Norbert, Tom, Alex, ganz besonders bei Martin Gärtner und Bernhard Merklinger bedanken, die in dieser Übergangsphase viele Transporte übernommen haben. Zusätzlich haben unsere bewährten und erfahrenen Hänger Fahrer, wie Ralf Burkhardt und Ralf Mattil, Bootstransporte übernommen. Vielen Dank für euer Engagement!

Gerd Jakobs

Unser Jugendprojekt „Rise and Shine“, an dem sich auch Menschen bis 98 beteiligen können

Seit Beginn des Jahres 2026 läuft die Vorphase unseres Projektes **Rise and Shine**. Um euch zum Mitmachen zu motivieren, schildere ich euch, um was es geht.

Die RGS steht für Leistungssport im Jugendbereich, das wisst ihr. Wir wollen auch zukünftig in den Jugendsport investieren, denn er bildet die Basis für erfolgreichen Spitzensport.

Gleichzeitig wollen wir Jugendlichen Chancen bieten, die keinen Leistungssport betreiben können oder wollen. Mit unserem Projekt **Rise and Shine** beschreiten wir einen neuen Weg. „Rise and Shine“ wendet sich ausdrücklich an diejenigen von euch, die sich für den Leistungssport engagieren möchten. Wir haben das Ziel, in den kommenden Jahren Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 Jahren und 28 Jahren systematisch zu Trainer:innen und Betreuer:innen auszubilden.

In den vergangenen Jahren haben wir schon einige Trainertalente in der RGS erlebt – Julia Hoffmann, David Martirosyan, David Gärtner, Tim Streib und Elias Fabian um nur ein paar zu nennen. Sie alle haben sich intensiv um die Kinder und Jugendlichen in der RGS gekümmert und dadurch deren Zeit in unserem Verein zu einem besonderen Erlebnis gemacht. Allen ist gemeinsam, dass sie in die Rolle des Jugendtrainers reingerutscht sind und sich ihr Wissen selbst aufbauen mussten. Mit **Rise and Shine** wollen wir das für euch leichter machen.



Im vergangenen Jahr fanden viele Meetings zum Thema „Jugendtraining“ statt. Es sind wichtige Erkenntnisse darüber gewonnen worden, was ein gutes Training ausmacht. Diese Ideen, aber auch die euren, wollen wir zur Grundlage für unser Projekt machen. Noch ist nichts festgeschrieben, weder die Inhalte noch die Intensität der Ausbildung. Das entscheiden wir gemeinsam. Wir schauen, was notwendig ist und worauf ihr Lust habt.

Erste Recherchen habe ich schon gemacht und folgende Lernformate könnten wir gemeinsam nutzen: Onlinefortbildungen des Sportbundes und des DRV, Podcast, Workshops, Seminare, Einzelcoachings, Mentoring, Learning Break (Fachvorträge gemeinsam hören und Pizza essen), Videofeedback, Motorbootführerschein, Rettungsschwimmerausbildung, Erste-Hilfe-Kurse, Steuermannslehrgänge, selbstentwickelte Intensivausbildung Flussrudern, Bootsbaukurse, Coachingausbildung, Feedbacktools, Selbstreflexion und Kommunikationstrainings.

Unser Stützpunkttrainer Damion Eigenberg wird in diesem Projekt eine tragende Rolle spielen, aber auch die Landestrainerin Larina Wiesem hat ihre Beteiligung zugesagt.

Interessiert an dem Projekt? Du bist zwischen 15 und 28? – Dann ist jetzt deine Zeit gekommen, aufzubrechen, zu wachsen und etwas zu bewegen. Mit **Rise and Shine** bekommst du die Chance, deine Stärken zu entdecken, Verantwortung zu übernehmen und Teil von etwas zu werden, das wirklich zählt. Du kannst junge Sportler:innen begleiten, sie motivieren, ihnen Mut machen und dabei selbst immer stärker werden.

Rise and Shine ist mehr als ein Projekt – es ist deine Chance, sichtbar zu werden, Spuren zu hinterlassen und gemeinsam mit anderen etwas Wichtiges zu tun.

Begeistere Jugendliche durch dein Talent und deine Fähigkeiten als Jugendtrainer:in für den schönsten Sport der Welt!

Melde dich unter vorstand@rg-speyer.de

Du bist zwischen 29 und 98 und willst auch mitmachen? Keine Sorge, dann meldest du dich ebenfalls. Viele Aktionen und Lerninhalte, die wir im Rahmen von **Rise and Shine** entwickeln und umsetzen, lassen sich vervielfältigen und laden zum gemeinsamen Lernen ein.

Am Ende geht es darum, dass wir alle gemeinsam eine hervorragende und perfekt auf den Rudersport angepasste Jugendtrainer-Ausbildung entwickeln, die die RGS unabhängig macht. Die externe Trainersuche wird immer schwieriger, gleichzeitig sind Trainerinnen und Trainer eine strategische Ressource. Wenn wir weiter erfolgreich Leistungssport anbieten wollen, brauchen wir eine Lösung.

Dr. Martina Schott

Schöne RGS-Grußkarten

Liebe Vereinskameradinnen und Vereinskameraden, manchmal lösen wiederkehrende Aufgaben Veränderungen aus. Dieses Mal sind

es die Grußkarten, die ich als Vorständin in regelmäßigen Abständen in Buchhandlungen suche, um sie zu Geburtstagen, Jubiläen oder in Trauerfällen zu versenden. Eine Karte auszusuchen, die etwas mit unserem Verein zu tun



hat, kostet Zeit. Sie soll dem Empfänger Freude machen, unseren Respekt ausdrücken und die RGS repräsentieren. Langer Rede kurzer Sinn: Wir haben uns im Vorstandsteam dazu entschlossen, RGS-Grußkarten drucken zu lassen

– die Motive der ersten Reihe seht ihr unten. Da viele von euch kreativ sind, tolle Fotos machen und Bilder malen, haben wir unseren Ruderkameraden Thomas Maier beauftragt, eine Druckvorlage zu erzeugen, sodass wir die Mo-

tive der Karten jederzeit wechseln und in kleinen Auflagen drucken lassen können.

Wir laden euch herzlich ein, eure schönsten Bilder als Druckvorlage an das Redaktionsteam zu senden. Gemeinsam wählen wir die Motive für die nächste Auflage aus.

Dr. Martina Schott

Leukämie – Leben mit der Krankheit

Obwohl Krebserkrankungen im Kindes- und Jugendalter selten sind, erkranken in Deutschland jedes Jahr rund 2.300 Kinder und Jugendliche an Krebs. Eine der häufigsten Erkrankungen ist Leukämie – umgangssprachlich auch Blutkrebs genannt. Etwa 30 Prozent aller Krebsdiagnosen bei jungen Menschen entfallen auf diese Erkrankung.

Sebastian Kohl und Bernd Fleddermann mussten beide erleben, wie Leukämie das Leben ihrer Familien plötzlich veränderte. Sebastians Bruder erkrankte im Jahr 2022 im Alter von 17 Jahren, Bernds Sohn erhielt seine Diagnose 2021 ebenfalls mit 17 Jahren. Beide berichten, wie sie die Zeit der Erkrankung und Behandlung erlebt haben, welche Herausforderungen sie bewältigen mussten – und wie wichtig Hilfe und Unterstützung in dieser Zeit sind. Denn jeder kann helfen: durch eine Registrierung als Stammzellspender oder durch die Unterstützung von Hilfsorganisationen. Wie das möglich ist, erfahrt Ihr am Ende dieses Artikels.

Leukämie – Was ist das eigentlich?

Leukämie entsteht im Knochenmark und führt zu einer unkontrollierten Vermehrung unreifer



Rudergesellschaft Speyer 1883 e.V.

Unser Rudern bewegt.



Rudergesellschaft Speyer 1883 e.V.

Unser Rudern bewegt.



weißer Blutkörperchen. Daraus leitet sich auch der Begriff „Leukämie“ ab, der aus dem Griechischen stammt und „weißes Blut“ bedeutet. Die erkrankten Zellen verdrängen nach und nach die gesunden Bestandteile des Blutes. Dadurch werden lebenswichtige Funktionen des Körpers beeinträchtigt – etwa die Immunabwehr, der Sauerstofftransport oder die Blutgerinnung. Unbehandelt verläuft die Krankheit lebensbedrohlich.

Dank großer Fortschritte in der Medizin haben sich die Heilungschancen in den vergangenen Jahrzehnten jedoch deutlich verbessert.

Wie Bernd und seine Familie die Erkrankung erlebt haben

Leukämie zeigt sich häufig zunächst durch unspezifische Symptome. Auch bei unserem Sohn begann alles scheinbar harmlos: Müdigkeit, Schläppheit und eine Erkältung, die einfach

nicht verschwinden wollte. Im Februar 2021 gingen wir deshalb zum Kinderarzt. Das Blutbild brachte dann die erschütternde Gewissheit – die Diagnose Leukämie traf uns völlig unerwartet.

Von einem Tag auf den anderen bestimmte die Krankheit unser gesamtes Leben. Planung wurde nahezu unmöglich, die Angst um unseren Sohn war allgegenwärtig – und das über Jahre hinweg.

Die Behandlung erfolgte in der Kinderonkologie in Heidelberg nach einem festgelegten Studienprotokoll. Acht Monate dauerte die intensive Therapie mit unterschiedlichen Chemotherapien. Die kurzen Pausen zwischen den einzelnen Behandlungsblöcken reichten kaum zur Erholung. Hinzu kamen immer wieder Komplikationen und Fieber, sodass häufig sofortige Klinikaufenthalte notwendig waren. An die intensive Therapie schloss sich eine 16-monatige Erhaltungstherapie an. Die Chemotherapie bestand nun hauptsächlich aus Tabletten und regelmäßigen Kontrollterminen in der Klinik. Langsam kehrte wieder etwas Normalität in unseren Alltag zurück.

Die Stammzellentransplantation

Doch dann kam der Rückfall – erneut völlig unerwartet. Mit dem Wiederauftreten der Erkrankung verschlechterten sich die Heilungschancen deutlich. Diesmal war klar: Unser Sohn brauchte eine Stammzellentransplantation. Eine solche Therapie ist nur möglich, wenn ein passender Spender gefunden wird. Ohne Stammzellspender sinkt die Hoffnung auf Heilung erheblich.

Erneut begann eine intensive Chemotherapie, begleitet vom bangen Warten auf einen geeig-

neten Spender. Als schließlich die Zusage kam, wurde der Ablauf der Transplantation auf der Isolierstation genau geplant. Eine Woche vor der eigentlichen Transplantation wurde das erkrankte blutbildende System unseres Sohnes durch Medikamente und Bestrahlung vollständig zerstört. Die Transplantation selbst war dann überraschend unspektakulär: Über zwei Beutel wurden die Stammzellen innerhalb von etwa zwei Stunden per Infusion übertragen.

Die Zeit danach war entscheidend. Wochenlang warteten wir darauf, dass die Blutbildung wieder einsetzt. Täglich wurde überprüft, ob es zu Abwehrreaktionen oder schweren Infektionen kommt, denn das Immunsystem war praktisch nicht vorhanden. Auch diese Komplikationen mussten wir erleben. Nach fünf Monaten nahezu vollständiger Isolation konnte unser Sohn die Klinik schließlich verlassen – stark geschwächt, aber voller Hoffnung. Der Weg zurück in ein normales Leben war fast genauso herausfordernd wie die Behandlung selbst. Heute führt er wieder ein eigenständiges Leben.

Rudern im Speziellen und Sport insgesamt haben uns allen sehr geholfen. Ohne Sport hätten wir das so nicht geschafft! Das gilt auch für meinen Sohn. Seine Bewegungstherapien, Sport und viel Disziplin haben ihm geholfen, aus einem tiefen körperlichen Loch wieder rauszukommen. Ich war froh, dass Sport schon vorher Teil unseres Alltags war.

Wie Sebastian und seine Familie die Erkrankung erlebt haben

Bei meinem Bruder begann die Erkrankung ähnlich wie bei Bernds Sohn. Während der Sommerferien 2022 war er ständig müde und

erkältet. Zunächst wurde ihm nach einem Arztbesuch lediglich Ibuprofen verschrieben – eine Leukämieerkrankung bei einem 17-Jährigen ist schließlich eher selten. Erst eine Blutuntersuchung brachte die Diagnose Leukämie. Für unsere Familie war das ein großer Schock. Mein Bruder wurde anschließend in Mannheim behandelt. Die Therapie folgte einem festen Behandlungsplan. Zusätzlich hatte er die Möglichkeit, an einer neuen Studie teilzunehmen: Er erhielt einen speziellen Rucksack mit einer tragbaren Pumpe, die ihm rund um die Uhr Chemotherapie verabreichte. Für unsere Familie war diese Zeit sehr belastend. Mein Vater, der selbstständig ist, verbrachte den Großteil seiner Zeit bei meinem Bruder und konnte kaum arbeiten. Gleichzeitig waren Besuche aufgrund der Corona-Pandemie nur eingeschränkt möglich. Mittlerweile befindet sich mein Bruder in der Erhaltungsphase der Therapie. Abgesehen von normalen Alltagskrankheiten geht es ihm heute gut.

Die Stammzellspende

Die Erkrankung meines Bruders war für mich der Anlass, mich selbst als Stammzellspender registrieren zu lassen. Die Registrierung ist unkompliziert und schnell erledigt – ganz nach dem Motto: „Stäbchen rein, Spender sein.“ Bis es tatsächlich zu einer Spende kommt, muss man jedoch als passender Spender ausgewählt werden. Bei mir meldete sich die Stefan-Morsch-Stiftung telefonisch. Danach folgten verschiedene Voruntersuchungen wie Blutabnahmen und Ultraschalluntersuchungen. Außerdem wurde ich ausführlich über den Ablauf und mögliche Risiken aufgeklärt.

Eine Stammzellspende kann auf zwei Arten erfolgen: entweder über das Blut mithilfe eines speziellen Filterverfahrens oder direkt aus dem Knochenmark unter Vollnarkose. In meinem Fall erfolgte die Spende über das Blut. Dafür musste ich mir fünf Tage lang zweimal täglich ein Medikament spritzen, das die Stammzellen im Blut mobilisiert. Die Spritzen ähneln denen, die auch Diabetiker verwenden. Am Tag der Spende ging es früh morgens ins DRK-Zentrum nach Mannheim. Dort wurden an beiden Armen Zugänge gelegt. Das Blut wurde über eine Art Dialysemaschine geleitet, die die Stammzellen herausfilterte, bevor das Blut wieder zurück in meinen Körper floss. Die Spende dauerte etwa fünf Stunden. Währenddessen musste ein Arm ruhig liegen bleiben, der andere konnte bewegt werden. Sobald genügend Stammzellen gesammelt waren, wurden die Zugänge entfernt – und die Spende war beendet. Bereits am nächsten Tag spürt man kaum noch etwas von der Spende. Ich konnte sogar wieder ganz normal Sport machen. Das Gefühl danach lässt sich kaum beschreiben. Zu wissen, dass man möglicherweise einem anderen Menschen das Leben retten konnte, ist etwas ganz Besonderes. Kontakt zu meinem Empfänger habe ich bislang noch nicht. Mein Empfänger lebt in den USA. Dort erlauben die gesetzlichen Regelungen einen persönlichen Kontakt erst nach zwei Jahren.

Wie Ihr helfen könnt:

Stammzellenspende

Je mehr Menschen sich registrieren lassen, desto größer ist die Chance, für Betroffene einen passenden Lebensretter zu finden. Besonders wichtig sind junge Spenderinnen und Spender. Eine Registrierung ist in der Regel zwischen 17 und 55 Jahren möglich.

Registrieren kann man sich unter anderem bei folgenden Organisationen:

DKMS

<https://www.dkms.de/aktiv-werden/spender-werden>

oder

Stefan Mosch Stiftung

<https://stefan-morsch-stiftung.com/typisierung/>

Geldspenden an Hilfsorganisationen

Aktion für krebskranke Kinder e.V. Heidelberg (Regionale Hilfe)

<https://www.dlfh-heidelberg.de/>

Der Verein unterstützt krebskranke Kinder und ihre Familien während und nach der Behandlung in der Heidelberger Kinderonkologie. Auch Bernd's Familie erhielt während der Erkrankung Unterstützung durch den Verein. Aufgrund dieser Erfahrungen engagiert sich Bernd heute selbst aktiv dort.





Deutsche Kinderkrebsstiftung

<https://www.kinderkrebsstiftung.de/>

Die Stiftung setzt sich bundesweit für krebskranke Kinder und ihre Familien ein, unterstützt zahlreiche regionale Hilfsangebote und ist auch der Dachverband für die regionalen Hilfsvereine.



Stefan Morsch Stiftung

<https://stefan-morsch-stiftung.com/>

Mit Geldspenden werden unter anderem kostenlose Registrierungen von Stammzellspendern ermöglicht sowie Forschungsprojekte und Patienten in finanziellen Notlagen unterstützt.



DKMS

<https://www.dkms.de/>

Jede Registrierung verursacht Kosten von etwa 50 Euro. Geldspenden helfen dabei, die Typisierung und Registrierung neuer Stammzellspender kostenlos anzubieten.

Bernd Fleddermann und Sebastian Kohl

Historie unserer Sportler und Sportlerinnen des Jahres

Viele von uns kennen das, man soll eine Rede halten oder einen Text schreiben und sucht nach „dem Clou“. Alles muss immer „noch nie dagewesen“ sein. So finden sich auch in RGS-Texten oft Formulierungen wie „die meisten ...“, „die frühesten ...“ und so fort. Diese Formulierungen setzen sich auch im Zeitalter der sogenannten Künstlichen Intelligenz fort. Befragt man KI nach der ersten Ehrung des Sportlers / der Sportlerin / der Mannschaft des Jahres der Stadt Speyer, erfährt man: „Die Ehrung des ersten Sportlers des Jahres der Stadt Speyer ist nicht genau datiert, aber erste Erwähnungen deuten auf die frühen 1980er Jahre hin, wobei es eine Unterbrechung gab, aber spätestens 1984 wurde der „Sportler des Jahres“ vergeben, und 1990 eine Mannschaft, was zeigt, dass die Tradition schon etabliert war, bevor sie wieder regelmäßig fortgeführt wurde, mit bekannten Ehrungen ab den 90ern.“ Andere KI-Recherchen behaupten, dass die erste Mannschaft des Jahres 1974 geehrt wurde, genannt wird der AV 03 Speyer.

Richtig ist das nicht.

Zur ersten Mannschaft des Jahres der Stadt Speyer für die RGS wurden für die Saison 1973 Angelika Schwager (geb. Bandel) und Barbara Schug (geb. Höhl) für ihre Silbermedaille nach Zielfotoentscheid im Juniorinnen-Doppelzweiter A bei den Deutschen Jugendmeisterschaften und ihren Sieg beim Länderkampf in Tilburg, Niederlande ernannt. Drei Jahre später, 1976, taten es dem ersten Duo Beate Wettling (geb.

Stopka) und Ingeborg Huck gleich. Die Auszeichnung erfolgte für die Goldmedaille im Juniorinnen-Doppelzweiter B bei den Jugendmeisterschaften in München. Im gleichen Jahr wurde Ingeborg Huck auch zur Sportlerin des Jahres 1976 gewählt. Mit 21 Saisonsiegen war sie die siegreichste Ruderin des Jahres. Damals wurden deutlich weniger Regatten besucht und deutlich weniger Rennen gerudert, umso höher sind die 21 Saisonsiege im Vergleich zu bewerten. Dann sollte es immerhin bis zur Saison 1994 dauern, bis erneut ein Sportler der RGS ausgezeichnet wurde. Nils Seibert siegte im Leichtgewichts-Junioren-Einer B bei den Jugendmeisterschaften in Essen auf dem Baldeysee und erhielt dafür die verdiente Ehrung. 1998 stand Nils Seibert erneut, dieses Mal gemeinsam mit Peter Faber, auf der Vorschlagsliste und wurde gewählt. Das Speyerer Duo wurde Deutscher Sprintmeister im Senioren-Doppelzweiter A. 2003 gelang Nils Seibert der dritte Streich, es erfolgte die 3. Auszeichnung für drei Goldmedaillen bei den Internationalen Hochschulmeisterschaften im Doppelvierer, Vierer-mit und Achter. Erneut ist der Schreiber versucht, einen Superlativ zu wählen, und erneut wäre es falsch. Die RGS weiß heute neben Nils Seibert auch Tim Lauer und Alicia Bohn in der Phalanx der dreimal Geehrten. Alicia Bohn wurde 2015, 2016 und 2019 zur Sportlerin des Jahres gewählt. Tim Lauer war dies 2008 (Mannschaft) und 2009 und 2011 (Sportler) vergönnt.

Und weiter geht es. Noch kein Ende der Superlative. Mit Lars Seibert und Peter Faber hat die RGS gleich zwei Sportler in ihren Reihen, die viermal ganz oben auf der Bühne standen. 1997 tat es Lars Seibert seinem Bruder Nils gleich



und siegte im Leichtgewichts-Junioren-Einer B bei den Jugendmeisterschaften in Berlin-Grünau und wurde dafür zum Sportler des Jahres ernannt. Nach dem ersten Coup 1998 folgte für Peter Faber Auszeichnung Nummer zwei im Jahr 2002 gemeinsam mit Peter Gärtner, Ralf Burkhardt und Frank Becker für die Siege bei der World-Masters-Regatta in Racice (Tschechien) und der Masters-Bestenermittlung in Köln. 2005 folgte der dritte Streich. In verschiedenen Mannschaften avancierte Peter Faber zum erfolgreichsten Ruderer der Saison mit 25 Siegen, darunter drei erste Plätze bei den Deutschen Sprint- und Masters-Meisterschaften. 2012 saß Peter Faber dann mit Lars Seibert im Boot, als sie gemeinsam mit Andreas Kabs und Arnd Garsuch den Grundstein für Auszeichnung Nummer vier durch den Sieg im Doppel-

vierer bei der World-Masters-Regatta in Duisburg legten. 2013 folgte dann der Doppelschlag für Lars Seibert. Er wurde nicht nur aufgrund von vier Siegen bei der World Masters Regatta in Varese (Italien) zum Sportler des Jahres gewählt, sondern auch zur Mannschaft des Jahres. Der Sieg in Varese im Achter von Lars Seibert, Ralf Burkhardt, Martin Gärtner, Ottmar Gärtner, Peter Gärtner, Arnd Garsuch, Andreas Kabs, Harald Schwager und Steuerfrau Klaudia Laakmann war hierzu ausschlaggebend. Doch zurück zum Anfang. Wie immer hatte ich eine Geschichte zum Text des Artikels im Kopf, dennoch haben wir im Redaktionsteam heftig diskutiert, wie der Titel wohl lauten solle. Ganz hoch im Kurs stand „Wie komme ich als Ruderer an eine Freikarte zum Ball des Sports?“ Nun, wie so oft gibt es nicht die eine Antwort.

Mindestens zwei, drei oder mehr sind richtig.
 Antwort 1: Indem man ehrenamtlich an der Tür steht und die Eingangskontrolle übernimmt.
 Antwort 2: Indem man aufgrund von intensivem Training und hervorragenden Leistungen zur Wahl vorgeschlagen wird.
 Antwort 3: Indem man aufgrund von noch intensiverem Training und herausragenden Leistungen gewählt wird.
 Antwort 4: Indem man einen Sponsor findet.
 Für die Ruderinnen und Ruderer der RGS gelten meist die Antworten 1-3. Seit wenigen Jahren hat die Stadt Speyer neben die Wahlen zur Sportlerin, zum Sportler und zur Mannschaft des Jahres noch die Wahl zur Nachwuchsmannschaft gestellt. Hier dürfen für die RGS Lea-Sophie Pfannendörfer, Nike Görtz und Runa Seibert den Superlativ „die Ersten der RGS“ in Anspruch nehmen. Tim Streib als Sportler des Jahres 2024 sowie Corinna Bachmann und Elke Müsel als Mannschaft des Jahres 2024 setzten eine Erfolgsstrecke fort, die auch 2026 weitergeführt wurde: Sportler des Jahres 2025 wurde Maximilian Brill und zur Mannschaft des Jahres wurden Leon Gronbach und Ole Bartenbach gewählt. Bleibt zu hoffen, dass aufgrund der Publikation dieser kleinen Zusammenstellung das Halluzinieren der KI gemindert werden kann und wir dann dort lesen können: „Die Ehrung des ersten Sportlers des Jahres der Stadt Speyer ist datiert in die frühen 70er Jahre, die erste Auszeichnung für die Rudergesellschaft Speyer erfuhren 1973 Angelika Schwager und Barbara Schug.“

Dr. Harald Schwager

„Mannschaften des Jahres“, „Sportler und Sportlerinnen des Jahres“

- 1973 Mannschaft des Jahres: Angelika Schwaiger (geb. Bandel), Barbara Schug (geb. Höhl)
- 1976 Mannschaft des Jahres: Beate Wettling (geb. Stopka), Ingeborg Huck
- 1976 Sportlerin des Jahres: Ingeborg Huck
- 1994 Sportler des Jahres: Nils Seibert
- 1996 Sportlerin des Jahres: Judith Valentin
- 1997 Sportler des Jahres: Lars Seibert
- 1998 Mannschaft des Jahres: Nils Seibert, Peter Faber
- 2002 Mannschaft des Jahres: Peter Roland Gärtner, Ralf Burkhardt, Frank Becker, Peter Faber
- 2003 Sportler des Jahres: Nils Seibert
- 2005 Sportler des Jahres: Peter Faber
- 2008 Mannschaft des Jahres: Lars Bergström, David Gärtner, Felix Gard, Tim Lauer, Stfr. Luca Pischem
- 2009 Sportler des Jahres: Tim Lauer
- 2011 Sportler des Jahres: Tim Lauer
- 2012 Mannschaft des Jahres: Peter Faber, Arnd Garsuch, Andreas Kabs, Lars Seibert
- 2013 Sportler des Jahres: Lars Seibert
- 2013 Mannschaft des Jahres: Ralf Burkhardt, Martin Gärtner, Ottmar Gärtner, Peter Gärtner, Arnd Garsuch, Andreas Kabs, Harald Schwager, Lars Seibert, Stfr. Klaudia Laakmann
- 2014 Sportlerin des Jahres: Julia Hoffmann
- 2015 Sportlerin des Jahres: Alicia Bohn
- 2016 Sportlerin des Jahres: Alicia Bohn
- 2016 Sportler des Jahres: Elias Dreismickenbecker
- 2017 Sportlerin des Jahres: Elke Müsel

- 2019 Sportlerin des Jahres: Alicia Bohn
- 2021 Mannschaft des Jahres: Nicolas Bohn, Leo Wels
- 2023 Mannschaft des Jahres: Maximilian Brill, Elias Fabian, Leon Gronbach
- 2024 Mannschaft des Jahres: Corinna Bachmann, Elke Müsel
- 2024 Nachwuchsmannschaft des Jahres: Lea-Sophie Pfannendörfer, Nike Görtz, Runa Seibert
- 2024 Sportler des Jahres: Tim Streib
- 2025 Sportler des Jahres: Maximilian Brill
- 2025 Mannschaft des Jahres: Ole Bartenbach und Leon Gronbach

Ralph Gelbert

Wasser, Licht und Bewegung gehören zu den schönsten Erfahrungen unseres Sports. Kein Wunder also, dass das Rudern Kunstschaffende schon immer inspiriert, denn Maler:innen und Bildhauer:innen sehen im Rudern weit mehr als nur eine sportliche Betätigung. Das Thema ‚Rudern in der Kunst‘ verbindet Sport, Arbeit, Naturerlebnis und Symbolik. Künstlerinnen und Künstler nutzen Ruderboote oft, um Bewegung, Gemeinschaft, Wettkampf oder die Ruhe einer Landschaft darzustellen. Besonders seit dem 19. Jahrhundert entwickelte sich das Rudern zu einem beliebten Motiv. Die Impressionisten malten häufig Szenen am Wasser mit Booten und Ruderern. Dabei ging es ihnen weniger um den Sport selbst als um Licht, Bewegung und Atmosphäre. Ein bedeutendes Werk aus dieser Epoche ist das Gemälde „Frühstück der Ruderer“ von Auguste Renoir (1841-1919). Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Rudergesellschaft Speyer 1983 malte es Hans-

Georg Nessel nach als Dekoration für den Rosenmontagsball im Alten Bootshaus. Seit 2017 hängt es in unserem Bootshaus im Reffenthal. Auch heute haben wir in der RGS einige rudernde Künstler:innen an Bord. Mit Ralph Gelbert zählt seit 2024 ein international anerkannter Künstler zu unseren Mitgliedern. Seine Werke wurden in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland präsentiert und befinden sich heute in bedeutenden privaten und öffentlichen Kunstsammlungen. In seinen Ateliers in Neustadt-Königsbach und Westport, Irland, entstehen seine Arbeiten. Seine Murano-Glasvasen werden in einer Glasmanufaktur auf Murano bei Venedig gefertigt. Das Rudern auf dem Altrhein dient ihm dabei immer wieder als Quelle der Inspiration. Die meisten kennen ihn als engagierten Ruderer, der häufig auf dem Wasser anzutreffen ist. Die Eindrücke, die er während seiner Ausfahrten sammelt, verarbeitet er in seinen Werken. „Die Naturerfahrung ist der zentrale Ausgangspunkt meiner Arbeit“, sagt er. Im Mittelpunkt stehen Licht, Farbe und Struktur. Spiegelungen auf dem Wasser, wechselnde Lichtstimmungen, die Tiefe des Flusses und die vielfältigen Grüntöne der Landschaft verdichten sich in seinen Werken zu atmosphärischen Bildwelten. Dabei geht es ihm nicht um die gegenständliche Darstellung eines konkreten Ortes, sondern um das Sichtbarmachen flüchtiger Momente und ihrer besonderen Stimmung. Einige Ruderkamerad:innen hatten bereits Gelegenheit, Ralph in seinem Atelier zu besuchen und seine Kunst aus nächster Nähe zu erleben. Dabei konnten sie entdecken, wie eng Rudern und Kunst miteinander verbunden sein können.

Annett Zelder und Ralph Gelbert



Altrheinlandschaft, Öl auf Leinwand, 220 x 200 cm und Murano-Vase



Wasserspiegelung, Öl auf Leinwand, 180 x 200 cm



Portrait Ralph Gelbert







Von
Grumbeer-
supp' bis
Aktien-
fonds.

Wir sind hier zu Hause.

Wir kennen uns nicht nur in Finanzthemen,
sondern auch in unserer Heimat bestens aus.
Mit unseren Produkten, Dienstleistungen und
unserer Präsenz vor Ort fördern wir den
Wohlstand der Menschen und das Wachstum
der Wirtschaft in der Vorderpfalz.
www.sparkasse-vorderpfalz.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Vorderpfalz





WE GO BEYOND TO ENABLE TRANSFORMATION

Bei Evonik denken wir über die Chemie hinaus, um gemeinsam mit unseren Kunden innovative, wertschöpfende und nachhaltige Lösungen zu schaffen – zum Beispiel Lipide für die Arzneimittel von morgen, Biotenside für umweltfreundliche Waschmittel, Additive für das Kunststoffrecycling oder Membranen für die Energiewende. Alles, was wir tun, hat das gleiche Ziel: das Leben zu verbessern, heute und morgen. We go beyond to enable transformation. Weitere Informationen unter [leadingbeyondchemistry.com](https://www.leadingbeyondchemistry.com)

