



Unsere Vier für die U23 Weltmeisterschaften in Rotterdam 21.-28. August
Anton Schulz, Daniel Tkaczick, Leonie Menzel, Leonie Pieper



RUDERCLUB GERMANIA
DÜSSELDORF 1904

Informationen

30.6.2016
Nr. 287

RUDERCLUB GERMANIA DÜSSELDORF 1904 e.V.

CLUBHAUS

Am Sandacker 43, 40221 Düsseldorf-Hamm
Postanschrift: Postfach 250107
40093 Düsseldorf, Tel. 0211-305839
e-mail: info@rcgermania.de • www.rcgermania.de

ÖKONOMIE

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

KONTEN

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

IBAN: DE83 3601 0043 0164 2974 36
IBAN: DE22 3005 0110 0010 1580 46

EHRENVORSITZENDER

Albrecht C. Müller, Tel+Fax: 02132-4059

VORSTAND

VORSITZENDE

Melanie Lack, Tel. 0176-21617734

1. STV. VORSITZENDER VERWALTUNG

Manfred Blasczyk, Tel. 0211-452651

2. STV. VORSITZENDE LEISTUNGSSPORT

Kathrin Schmack, Tel. 0211-66 88 609 (d)

3. STV. VORSITZENDER BREITENSSPORT

Sven Winkhardt, Tel. 0160-555 9243

SCHATZMEISTER

Jörg Kreuels, Tel. 0211-305560

CLUBVERTRETUNG

HAUSWART

Jörg Kreuels (kommissarisch)

RUDERWART

Stefan Ott, Tel. 0160-91212090

JUGENDWART

Lara Richter Tel. 0151 42549895

DIGITALE MEDIEN

Hermann Höck, Tel. 02161-672164

MITGLIEDERVERWALTUNG

Daniela Schmitt, Tel. 0152-29669286

RESSORT MASTERSRUDERN

Sarah Willmer, Tel. 0176-22831078

AKTIVENSPRECHER

Tom Krüger, Tel. 01573-7026156

RESSORT MITGLIEDERENTWICKLUNG

Valentin Schumacher, Tel. 0174-6768964

ÄLTESTENRAT

Albrecht C. Müller (Vorsitzender), Christa Lange,
Monika Hönings, Dr. Herbert von Holtum,
Ralph Beeckmann, Kurt Nellessen

RESSORT BOOTE & FAHRZEUGE

René Otto, Tel. 0211-308414

Klaus Titz, Tel. 0152-33535830

TRAINER

Marc Messina, Tel. 0177-4319830

Jan Milles, Tel. 0151-19434040

Valentin Schumacher Tel. 0174-6768964

Fritz Schmack Tel. 0151-61112460

PRESSESPRECHERIN

Maren Derlien, Tel. 0177-5023942

RESSORT ÖKONOMIE

Udo Fischer, Tel. 02131-80497

MITARBEITER DER CLUBVERTRETUNG

BOOTSWART

Axel Peterkes, Tel. 0211-307127

WANDERRUDERWART

Jörg Bramer, Tel. 0211-5590583 p, 4300306 d

ALDE BÜDELS

Detlef Schlüter, Tel. 0211-674401

PROTEKTOR SRR GYMN. GERRESHEIM

Wilfried Hesmert, Tel. 02053-4567

WERKSTATT

Jürgen Kroneberg Tel. 0172-6972428

Bernd Hoffmann, Wolfgang Wacke, Horst Lange,
Engelbert Hohn

FOTOS

Detlev Seyb, MeinRuderbild.de
und private von Mitgliedern

Redaktion: Ralph Beeckmann, Espenstr. 9a, 41470 Neuss, Tel. 02137-5747, rbeeckmann@t-online.de
Erscheinungsdatum: Ende März, Juni, September und Dezember. Redaktionsschluß: jeweils 14 Tage vorher

Paul Grant auf 3-Monatsrudertour

Am 27. Juni bricht Paul zu seiner XXXL-Rudertour auf. Er rudert zuerst die **61. Tour International Danubien** (TID), die 2.135 km bis ins Donaodelta führt. Anschließend will er, wenn er noch Lust und Mut hat, über das Schwarze Meer bis nach Istanbul rudern. Das wären noch mal ca. 700 km entlang der Küsten Rumäniens, Bulgariens und der Türkei.

Die TID ist die längste Kanu- und Ruderwanderfahrt der Welt auf der Donau; sie wird seit 1956 jährlich veranstaltet. Ausrichter ist ein eingetragener Verein, der die Fahrt unter dem Dach der Kanuverbände der beteiligten Länder durchführt.

Die Tour ist eine Wanderfahrt mit Gepäck. Die jetzige Strecke beginnt seit 1969 (XIV. TID) immer Ende Juni in Ingolstadt. Sie führt durch die weiteren organisierenden Länder Österreich, Slowakei, Ungarn, Kroatien, Serbien, Bulgarien sowie Rumänien und endet Mitte September in Sfântu Gheorghe (Rumänien) am Schwarzen Meer.

Für diese Rudertour hat er sich einen besonderen seegängigen Einer mit einer Breite von 1,20 Metern beschafft, den Paul nach langer Suche in Schweden gefunden hat. Das Boot ist auf den Namen "Bosphorus" getauft. Paul wird ständig in seinem Blog über die Tour berichten.



Saisonauftritt - Anrudern und mehr

Es war ein sonniger Tag mit viel Gegenwind für die Germanen auf dem Rhein. Alle Bootsmannschaften kamen am Nachmittag dennoch zufrieden von Leverkusen im Clubhaus in Hamm an. Anschließend wurden Preise verliehen, Boote getauft und die Nachwuchs- und Leistungssportler unterschrieben traditionell die Trainingsverpflichtung. Die Ruderer, die kurzfristig in der Vorwoche aufgrund des schlechten Wetters abgesagt hatten, hatten einen schönen Rudertag verpasst.

Sven Winkhardt als Verantwortlicher für den Breitensport konnte viel Positives berichten: „Mit dem Erreichen von 71 Fahrtenabzeichen in 2015 haben wir einen Aufwärtstrend eindrucksvoll fortgesetzt. 17 Fahrtenabzeichen entfallen auf die Jugendabteilung. Hier haben vor allem unsere Jugend- und Kindertrainer Alicia Krüger, Fritz Schmack und Valentin Schu-

macher gute Arbeit geleistet. Außerdem gibt es wieder eine Aquatorpreisträgerin: Katharina Pfeil hat tatsächlich rudern einmal die Welt umrundet!“

Der Schlüssel zu unserem Erfolg war neben den 131.673 geruderten Kilometern die Anzahl der 71 Fahrtenabzeichen. „Wir sind unserem Ziel, den 1. Platz in der Vereinswertung zu erreichen, ein ganzes Stück näher gekommen“, so Vorstandsmitglied Sven Winkhardt. „Wir sind auf dem besten Weg!“

Sieben goldene Fahrtenabzeichen wurden verliehen. Besonders zu erwähnen sind die Leistungen von

| | |
|--------------------|---------|
| Detlef Schlüter | 38. Mal |
| Herbert von Holtum | 35. Mal |
| Uli Heyse | 34. Mal |
| Jörg Bramer | 25. Mal |



Die Kilometerpreisträger 2015 aller Altersklassen wurden anschließend verliehen. Die Spitzenreiter waren Gunda Fahjen mit 3.417 km und Hajo Hübner mit 2.974 km. Hajo Hübner ist mit 74 Jahren der älteste Kilometerpreisträger.

Die Ruderclub Germania konnte auch im diesem Jahr wieder vier Boote taufen. Jörg Brammer unser langjähriger Wanderruderwart und Ausbilder taufte den C-Doppelvierer „**Möwe**“. Jörg hat schon Generationen von Germanen ausgebildet und wird es wohl noch hoffentlich lange Zeit tun. Wir wünschen uns, dass die Möwe viele Siege beim Düsseldorf Marathondrudern einfährt.



allen Dingen durch sein Gewicht aus und war der Schrecken vieler Anfänger.

In der Rennabteilung taufte Valentin Schumacher einen gesteuerten Doppelvierer auf den Namen „**Hohe Fahrt**“ (Name der Jugendherberge am Trainingslagerstandort Edersee). Fritz Schmack taufte einen Doppelvierer für die Juniorinnen auf den Namen „**Amsterdam**“, an dem Ort wurde der Männervierer 1964 Europa-meister.

Einer werden bei immer nach Düsseldorf Wahrzeichen getauft. So taufte Jan Milles den Einer auf den Namen „**Mörsenbroicher Ei**“ Leonie Pieper, die seit dieser Saison wieder für die Germania an den Start geht, will sich hierin fit machen für den kommenden Olympiazyklus.

Alica Krüger ist nach Jahren mit großem Engagement im U15-Bereich von Melanie Lack verabschiedet worden. Dank Alica haben zahlreiche Kinder den Spaß am Rudern gefunden und in diversen Teams aber auch Einerleistungen ihr Bestes gezeigt und zahlreiche Siege errungen.

MD

Jörg Kreuels unser Schatzmeister verzichtete anlässlich seines 50. Geburtstags auf eine Feier und stiftete stattdessen einen E-Doppelvierer, den er auf den Namen „**Albatros**“ taufte. Der Bootsname ist Geschichte für den RC Germania. Den Namen „Albatros“ trug ein vor Jahren ausgemusterter A-Klinkervierer, der für die Ausbildung und für Wanderrfahrten verwendet wurde. Er zeichnete sich vor



Team Leistungssport

Leistungssport betreiben bei uns insgesamt 43 Sportler in zwei Gruppen, wovon die Jugend mit 29 Personen die grösste Gruppe stellt, die meisten davon wiederum sind Kinder.

Jugendabteilung

| | |
|-----|-------------|
| U15 | 22 Germanen |
| U17 | 5 |
| U19 | 2 |

Diese Gruppe wird in unterschiedlichen Bootsgattungen, Alters- und Leistungsklassen von Fritz Schmack und Valentin Schumacher betreut. Unter Anleitung des Trainers Marc Messina sind Talentsichtung und -förderung die wesentlichen Aufgaben der Betreuer, um den Nachwuchs für höhere Aufgaben vorzubereiten.

Wer seine eigenen Ziele schon höher gesteckt und erste Lorbeeren verdient hat, kann bei entsprechender Eignung in die nächsthöhere Gruppe wechseln, wo allerdings auch die Ansprüche viel höher sind.

Trainingsabteilung

| | |
|------------|------------|
| U17 | 5 Germanen |
| U19 | 4 |
| U23 | 4 |
| Seniorin A | 1 |

Diese Gruppe bildet das Sprungbrett in die Leistungskader des Deutschen Ruderverbandes. Anton Schulz, Daniel Tkaczick, Leonie Menzel und Leonie Pieper haben das bereits geschafft. Betreut werden die Athleten von Marc Messina und Jan Milles, bzw. im Fall von Leonie Pieper vom Trainer ihrer Mannschaft in Frankfurt.

Germania's Leistungsruderer bei der Trainingsverpflichtung am 1. Mai



Leonie Menzel im Junior Elite Team

Ehrenoberbürgermeisterin Marlies Smeets und OB Thomas Geisel stellen das Team im Rathaus vor.

Sie gehören jetzt schon zu den Besten. Die Stiftung Pro Sport Düsseldorf hat das Förderprojekt "Junior Elite Team" ins Leben gerufen. Im Junior Elite Team fördert die Stiftung herausragende Nachwuchstaleute in olympischen und paralympischen Sportarten aus Düsseldorfer Sportvereinen.

Aus den Anträgen wurden insgesamt elf Sportler für eine Förderung im Jahr 2016 ausgewählt. "Ich bin davon überzeugt, dass wir mit Hilfe des 'Junior Elite Teams' künftig noch mehr hoffnungsvolle Sporttalente langfristig in unseren Vereinen halten und zu Aushängeschildern der

Sportstadt Düsseldorf entwickeln werden", sagt die Vorsitzende des Vorstands, Ehrenoberbürgermeisterin Marlies Smeets.

Alle Mitglieder des Junior Elite Teams gehören den jeweiligen Bundeskadern oder Nationalmannschaften ihres Sportfachverbandes an. Mit dem Junior Elite Team schafft die Stiftung Pro Sport eine Förderung für junge Athletinnen und Athleten, die an die bestehenden Maßnahmen zur Talentsichtung und Talentförderung anschließt und im Idealfall einen Übergang in das städtische Olympiateam ermöglicht.

Quelle: Pressedienst Stadt Düsseldorf
Foto: Malte Krudewig



Potsdam Rund



Zentrum deutscher Politik, die man sonst nur aus dem Fernsehen kennt. Plenarsaal (kein Zutritt aufs Parkett für Normalsterbliche!), Sitzungsräume für Ausschüsse und Fraktionen, endlose Verbindungsgänge, 168 Aufzüge, Über- und Unterführungen selbst unter der Spree, sogar ein Fitness-Center zur Vermeidung von Fettleibigkeit unserer Volksvertreter - alles da. Geregelte Arbeitszeit? Fehlangezeige. Privatleben kommt oft zu kurz. Unser Fazit nach zwei Stunden im Regierungsviertel: interessant, aber ernüchternd.

Unter diesem Motto verlief 2016 die traditionelle Altherren-Tour mit Barke und Vierer. Fahrtenleiter Günter Schroers hatte einen 3-Tages-Rundkurs auf stehenden Potsdamer und Berliner Gewässern ausgeheckt und würfelte die Mannschaften zweimal täglich durcheinander, damit jeder alles rudern musste: Stammplätze gab es keine, wären auch uncool gewesen. Wie aber, wenn nur 14 Ruder- und Steuerplätze zu vergeben sind, doch 17 Leute mitfahren? Ganz einfach den "Überhang" an Land oder in den Booten verteilen. Einwendungen wegen Nichtgefallens zwecklos.

Unser auswärtiges Mitglied Dennis Gremm, beruflich als Mitarbeiter des CDU-Bundestags-Abgeordneten Oliver Wittke, Ex-NRW-Verkehrsminister, nach Berlin verschlagen, empfing uns zu einer Führung durch Reichstags- und diverse Parlamentsgebäude mit Einblicken ins



Nette Geste: vier Rennboote unter der Decke des Abgeordnetenhauses des Bundestages. Waren die extra für unseren Besuch aufgehängt? Wir wissen es nicht.



Nach den kalten Vorwochen begann mit unserer Rudertour schlagartig der Sommer, was den Genuss natürlich erheblich steigerte. Und auf Seen zu rudern ist eben doch etwas Anderes als auf Flüssen. Die Tour führte über Havel, Templiner See, Schwielow-, Großer und Kleiner Zernsee, Sacrow-Paretzer Kanal (elend lang), Krampnitz- und Jungfernsee, Großer und Kleiner Wannsee, Pohle-, Stölpchen- und Griebnitzsee, zur berühmten Glienicker Brücke, da wieder auf die Havel und zurück nach Potsdam. Keiner hat die Anzahl an Ruderclubs entlang der Strecke gezählt, es waren zu viele. Die Seenplatte ist ein Paradies für Wassersportler jeglicher

Couleur, wer die nicht nutzt, ist selbst Schuld. Betonung und Schifffahrtszeichen regeln den nicht geringen (aber langsamen) Verkehr und Polizei zeigt Präsenz, checkt speziell Geschwindigkeiten der Motorboote.

Zwei Tage fahren um drei Tage zu rudern - eigentlich ein Missverhältnis. Aber was soll man machen, wenn es da so schön ist.

Am letzten Abend heisst es wie jedes Jahr: raus aus den Ruderklamotten und in Schale schmeissen. So kriegt man in jedem Restaurant die besten Plätze.

RB



Ruder-Bundesliga

Rhein-Ruhr-Sprinter: Neu in der 2. Ruder-Bundesliga

Die Ruder-Bundesliga kann kommen. Der neu formierte Achter aus Duisburg und Düsseldorf ist bereit für den Start in die Saison 2016 über 350 m. Das Team Rhein-Ruhr-Sprinter vom Duisburger Ruderclub und dem Ruderclub Germania Düsseldorf fand sich Anfang des Jahres zusammen. Viele Kilometer wurden auf der Regattastrecke in Duisburg-Wedau gerudert, heute (30.04.) musste das Team aufgrund einer Kanu-Regatta in den Düsseldorfer Hafen ausweichen.

Die Rgm. Duisburg/Düsseldorf konnte sich am vergangenen Wochenende auf der Regatta in Münster (23./23.04.) bereits mit einem weiteren Bundesliga-Neuling messen. Über die „Langstrecke“ von 1000 m stand es am Ende 2:1 für die Rhein-Ruhr-Sprinter gegen den Liba-Achter aus Münster. Am 28.05. treten die 14 Achter der 2. Ruder-Bundesliga zum Saisonauftakt in Frankfurt/Main an, es folgen die Renntage in Münster (18.06.), Hamburg (09.07.), Leipzig (27.08.) und Berlin (17.09.).

„Es sollte unser Ziel sein, unter die ersten drei Achter zu kommen“, so Teamleiter und Ruderer Sven Wessel.

RCGD Team: Leonhard Crux, Fritz Schmack, Phil Uschmann, Moritz Speckamp, Tom Krüger, Aaron Crux, Marius Gappa, Lukas Böhmer

DuRV Team: Tankred Becker, Justus Bertelmann, Lorenz Englisch, Florian Faber, Tim

Haag, Lukas Klapheck, Jan Körkemeyer, Marvin Lebede, Marcel Leleux, Johannes Mersmann, Moritz Pilaski, Max Reidick, Alexander Roos, Kai Wessel, Sven Wessel, Leon Zacharopoulos

Teamleiter: Sven Wessel Trainer: Kevin Selhorst (DuRV)

Der erste Renntag in Frankfurt endete mit Platz 13 und war natürlich nicht zufriedenstellend. Trainer und Mannschaften verordneten sich deshalb ein verschärftes



Programm mit Fokus auf höhere Schlagzahlen und mehr Spritzigkeit.

Auf der nur 350 Meter langen Strecke, die in weniger als einer Minute zu packen ist, kann man nicht taktisch fahren, da muss man Vollgas geben nach dem Motto: Alles raushauen, Augen zu und durch! Die typische Schlagzahl auf der Kurzstrecke liegt bei 50/Min. und ein Vier-Bootefeld durchfährt die Ziellinie innerhalb nur einer Sekunde, meist ist es noch enger.

In Münster am 18. 6. war das Ergebnis dann schon etwas besser mit Platz 10, aber auch da ist noch Platz nach oben. Es heisst also: dranbleiben!

MD/RB



Neuer Rekord!

Dass Germania's Trainingsleute jedes Jahr eindrucksvolle Kilometerleistungen errudern ist normal, denn vor den Preis auf der Regattastrecke haben die Götter bekanntlich den Schweiss gesetzt - nur so kommt man an Medaillen und Titel. Dass aber manche Älteren dem nicht nachsehen, ist schon seltener. 2015 hat Gunda Fahjen im Erwachsenenbereich mit **3.417 Ruder-km** einen neuen Rekord aufgestellt und ist damit bei den weiblichen Senioren Allzeit-Spitzenreiterin vor Katharina Pfeil.

Aber wie kommt man zu einer solchen Leistung? Nach einer ersten Elbe-Tour zum Kirchentag in Hamburg vor einigen Jahren mit Teilnehmern anderer Vereine hat Gunda Gefallen am Langstreckenrudern gefunden und sich 2015 auf Weser, Elbe und Rhein begeben und Mehrtagesfahrten absolviert, die allein mit Pritschenrudern vom Germania-Clubhaus nie zu erreichen gewesen wären. Eine stramme Leistung- herzlichen Glückwunsch!

RB

| 2. Renntag – Münster 18.06. | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------|
| RBL 2. Liga Männer | | |
| Platz | Mannschaftsname | Punkte |
| 1 | Sparkasse -Hameln-Weserbergland-8er | 27 |
| 2 | Sparkasse Gießen-Achter | 26 |
| 3 | Maschseeachter | 24 |
| 4 | Köpenick-Achter | 21 |
| 5 | Salzland-Achter | 18 |
| 6 | Ruder-Club Witten Achter | 17 |
| 7 | Melitta-Achter Minden "Team Black," | 16 |
| 8 | Team Lombardium II | 15 |
| 9 | Bremen Erleben! - Achter | 13 |
| 10 | Rhein-Ruhr-Sprinter | 9 |
| 11 | Waldsee 8er | 8 |
| 12 | Münster Achter | 6 |
| 13 | Fari-Achter | 6 |
| 14 | DHFK Leipzig-Sparkassen-Achter | 4 |

Der neue Webauftritt

Aller Neu-Anfang ist nicht nur schwer, sondern auch zeitaufwendig und oft nervig. Unser bisheriger Internetauftritt war zwar informativ, zuverlässig und umfangreich, aber nicht mehr zeitgemäss und nur eingeschränkt mit den heutigen modernen Geräten wie Tablets und Smartphones nutzbar. Moderne Software erkennt heutzutage alle Geräteformate automatisch und passt Web-Inhalte entsprechend an, der Nutzer merkt das gar nicht. Dazu kam der Wunsch nach einem moderneren Auftritt mit grossen Bildern und übersichtlicherer Gliederung mit kürzeren Wegen nach dem Motto: weniger ist mehr.

Monatelang tüftelten diverse Interessierte unter Leitung von Hermann Höck an einer Konzeption, Ideen kamen und gingen, bis endlich ein Rahmen stand, der uns die nächsten Jahre begleiten soll. Nachdem anschliessend die Headings (Themenbereiche) definiert waren ging es daran, die noch leeren Räume zu füllen. Theoretisch leicht, praktisch mühsam. Aktuell sollte es werden, aber die Historie nicht unter den

Tisch fallen lassen. Unser Fundus an Bildern und Fakten ist zwar gigantisch - geht in den Terabyte-Bereich - aber mit Sichtung und Auswahl vergingen viele Tage und Nächte. Wenn dann der Tag der Veröffentlichung näher kommt, bekommt jedes Detail Bedeutung. Plötzlich verrutschen Texte, Bilder verschwinden und keiner weiss, warum. Glücklicherweise standen interne und externe Fachleute mit Rat und Tat zur Seite, bis Hermann endlich den Startschuss geben und online gehen konnte. Es war vollbracht, nach einem guten halben Jahr an Vorbereitungen.

Eine frühere Analyse der alten Webseitenzugriffe hatte schon gezeigt, dass die RCGD-Webseite erstaunlich oft geklickt wurde. 2015 haben 22.721 User 178.884 Seiten aus 64 Ländern von allen Kontinenten aufgerufen, darunter aus USA, Neuseeland, China und Chile. Aus der näheren Umgebung fehlte nur Grönland.

Ein Vergleich mit Clubs anderer Sportarten zeigt schon, dass unser neuer Auftritt hervorragend gestaltet ist und jedem Vergleich standhält. Wir sind bereit für die Zukunft.

Danke an Hermann und das gesamte Team.

RB



Bautrupp in Aktion



unmerklich, bis die ersten Planken brechen. Allerdings, bevor das Problem grösser wird, entschloss sich eine schlagkräftige Truppe aus 16-20 Mitgliedern von DRV und RCGD zu einer Rundumerneuerung des Belags.

Der Einsatz einer Palette druckimprägnierter Bohlen, ein paar Kilo verzinkter Schrauben und jeder Menge Schweiss lassen hoffen, dass die Pritsche wieder fit für weitere Jahrzehnte ist.

Der Zahn der Zeit nagt bekanntlich an Jedem und Allem und macht auch vor der Pritsche (oder Bridge?) nicht Halt. Jahrzehntelang dem Wasser ausgesetzt, gibt auch imprägniertes Holz irgendwann dem ständigen Wellenschlag des Rheins nach und verabschiedet sich still und



Friesland 2016

High Tech Küchenequipment auf Wanderfahrt



Oder anders gesagt: spartanisches 6-Bett Zimmer trifft auf Luxusküche. Über Christi Himmelfahrt fand nun schon zum 5. Mal die gemeinsame Familienwanderfahrt vom Düsseldorfer Ruderverein und dem RCGD nach Friesland statt. Insgesamt 52 Personen, darunter 17 Kinder sorgten für eine aufregende und teilweise geräuschvolle Kulisse in der Gruppenunterkunft einer Segelschule in de Veenhoop.

Aufregend war vor allem auch die technische Ausstattung der Küche für unsere "großen Kinder". Trotz Einteilung des sonst so undankbaren Spül und Abtro-

ckendienstes, fanden sich doch immer wieder die gleichen Leute zum Spüldienst bei der sagen wir mal voll automatischen Spülwaschstraße wieder. Vor allem Axel machte es sichtbar Spaß immer wieder als Chef Tellerwäscher parat zu sein. Dankbar haben wir auch die 2 großen Konvektomaten genutzt, um labbrige Brötchen und Brot durch krosse Aufbackprodukte zu ersetzen, ein Fortschritt zu den Jahren davor.



Nach gut 30 Jahren persönlichen Wanderfahrtenerfahrung, war es in der Tat die erste Tour, an der wir keine eigenen Küchenutensilien mitgenommen haben. Dank an die Vermieter für die hochwertige Ausstattung.

Auch sonst könnte die großzügige Unterkunft mit überwiegend 4 und 6 Bettzimmern und einen Riesen Aufenthaltsbereich durchwegs überzeugen. Viele Zimmer hatten eigene Dusche und Toiletten, sodass niemals zu Engpässen im sanitären Bereich kam. Sogar ein großer offener Kamin verschaffte uns abends gemütliche Runden.

Gerudert wurde natürlich auch und das bei herrlichem Sonnenschein und optimalen Windverhältnissen. Startpunkt der Rudertouren war morgens immer die Segelschule mit täglich anderen Routen. Der Alde Faenen Nationalpark, Akkrum und diverse Kanäle waren unsere Haupt Ruderreviere, auf denen dann insgesamt 110 km gerudert wurden. In Akkrum lernten wir im Rahmen einer Solarbootregatta dann auch eine neue Wassersportart kennen. Flache mit Solarpanels bestückte Boote sausten also häufiger mit einer ziemlichen Geschwindigkeit geräuschlos an uns vorbei. Spannend die unterschiedlichen Bauarten zu betrachten.



Es war eine rundum gelungene Mischung aus Wanderfahrt und Familienbespaßung, sodass wir diese 'Luxusunterkunft' gleich für Christi Himmelfahrt 2017 wieder gebucht haben und auf tolles Wetter hoffen. Die Fahrtenleitung freut sich dann noch auf den bevorstehenden Besuch des Roncalli Zirkus und sagt Danke an die Teilnehmer.

Stephan Mölle



Voller Elan auf der Lahn

Zum ersten Mal auf (Wander-) Fahrt

Dienstagabend 19:00: Gut zwei Duzend Ruderkameraden versammelten sich auf dem Hof des Clubhauses, um alles für ein erfolgreiches Wochenende in der Rhön vorzubereiten. Darunter waren einige bekannte Gesichter, man kennt sich vom „Crashkurswochenende“ oder den ersten Ausbildungsfahrten auf dem Heimatgewässer (Rhein). Andere waren einem zwar noch neu, schienen aber im Clubleben doch eine gewisse Historie und Erfahrung zu haben, denn ohne große Kommando-vergabe trugen sie aus allen Ecken des Clubs neben der Ruderausrüstung auch Kisten, Kühlboxen, Tische, Bänke, Kochutensilien und eine Vielzahl anderer Dinge für den täglichen Hausgebrauch zusam-

men und ver-stauten sie im „Tetrisverfah-ren“ auf Anhän-ger und Kleinbus. Man selbst stand da-bei jedoch ir-gendwie ver-loren auf dem Rasen und wus-te nicht, wo man jetzt eigent-lich mit an-packen soll-te. Doch da hör-te man auch



Oben: Wanderrudern neu definiert- erst Wandern, dann Rudern (wo ist Wasser???)
Unten: Aperol kommt bestens an - aber Bier aus der Flasche schmeckt nicht



schon seinen Namen von einer der Personen, die man selbst doch noch gar nicht kannte, kriegte prompt eine Aufgabe zugewiesen und wurde so in den routinierten Ablauf mit eingebunden. Heikel schien es erst zu werden, als es galt, die Boote auf den Anhänger zu laden. Mit an Tarzan erinnernden Kletteraktionen wurden die Zentnerschweren Wasserfahrzeuge über die Köpfe balanciert und auf den Balustraden fixiert. Doch so abenteuerlich es auch aussah, erfolgte auch dies mit ruhiger und geübter Hand ohne Schäden an Mann oder Boot. So war in weniger als zwei Stunden alles für ein erfolgreiches Wochenende gerichtet. Es gab nochmal ein kurzes Briefing, die kurze Erzählung von den bevorstehenden Erlebnissen ließ die Vorfreude auf das Wochenende noch einmal höher werden, und dann ging man nochmals voller Spannung und froher Erwartung auf den nächsten Tag auseinander.

Am Mittwochnachmittag traf man sich nun im „Basislager“ der Tour, dem Ruderclub in Wetzlar, wieder. Zunächst wurde Quartier bezogen, doch kurz darauf saß man auch schon beim ersten kühlen Bier zusammen, streckte die Füße in die Lahn, um die erste Fühlung mit

dem Kontrahenten der nächsten Tage aufzunehmen, und hatte Gelegenheit die noch unbekanntes Gesichter des Vortages genauer kennen zu lernen. Abends ging es dann, praktisch gelegen, zum Italiener um die Ecke. Dort wurde sich nun nochmal mit einer leckeren Pizza gestärkt und die Veteranen der Tour teilten ihre Anekdoten aus den Vorfahren mit den diesjährigen Grünschnäbeln. Früh ging dann aber auch Aufruf, man solle bald zu Bette gehen, denn am nächsten Tag sei zeitiges Aufstehen verlangt und ein wenig Schlaf würde für die nächsten Tage von Vorteil sein. Doch schnell zeigte sich ein Fehler im Plan der Kojenvergabe. Kam zwar anfangs die Order: „Alle Schnarcher müssen in die Umkleide ziehen, die anderen können im Gymnastikraum übernachten.“ hatten sich wohl so manche nicht an diese Anweisung gehalten und so brachte einmal leises mal lautes Sägen den ein oder anderen um den Schlaf.

Dementsprechend müde erschienen die meisten am nächsten Morgen zum Frühstück. Doch mit der Aussicht auf baldiges Rudervergnügen waren die Strapazen der Nacht schnell wieder vergessen und gemeinsam brach man zum Startpunkt der Tagesetappe auf, nach Gießen. Dort wurden die Boote in einer vorher absolut

Die bunte Truppe aus Anfängern und alten Hasen hatte jede Menge Spass





ter kam dazu, der uns bis zum Ende unserer Tour nicht mehr verlassen sollte, der Kanufahrer. Und da dieser aus Prinzip gerne unkoordinierte Schlangelinien fährt, wurde er auch schon mal durch laute und leicht gereizte Kommandos aus dem Weg geschleudert. Doch im Wesentlichen verlief die Fahrt mit ihm recht

unerwarteten Geschwindigkeit abgeladen und zu Wasser gelassen. Die Mannschaften wurden eingeteilt und ehe man sich versah, hockte man auch schon auf dem Rollsitz und machte seine ersten Schläge. Doch zunächst ging es Strom aufwärts, auf einem ruhigen Kanal bis Kilometer -11. Hier war der Anfang der Tour, denn hier ist der zur Quelle nahesten Punkt der Lahn, der sich mit dem Ruderboot noch befahren lässt. So sammelten sich hier nochmal alle, der ein oder andere drehte noch ein paar Ehrenrunden im Strömungskarussell des Kajakclubs und dann ging es auch so richtig los. In festem Takt zog man Meter für Meter über die schmale Wasserstraße, umsäumt von dichten Uferböschung und hohen Bäumen, die an diesem Tag einen angenehmen Schatten spendeten. Diese Idylle blieb allerdings nur bis zur Innenstadt von Gießen. Denn hier verschwanden die Schattenspenden und ein Beglei-

harmonisch und so unterstützte man sich auch gerade auf den ersten beiden Etappen gegenseitig beim Überwinden von kleinen Hindernissen wie Wasserrutschen und Schleusen.

Der ein oder anderen von uns wurde daher zum Dank sogar Zeuge eines kleinen Kirchenchorkonzertes im Schleusenbecken. War die Fahrt wie gesagt doch das ein oder andere Mal von kleinen Hürden unterbrochen, wobei mancher gar nicht so böse war, das Boot kurz verlassen zu dürfen und Arme und Beine auszustrecken während man die Schleuse bediente, so bot uns unsere Strecke ein fließend in



Kommt man hier auch wieder raus??



sich übergehendes Wechselspiel aus malerischen Weidelandschaften mit Äckern und Wiesen auf der einen und bewaldete Bergen mit teilweise hundert Meter hohen Steilhängen auf der anderen Seite. Bei diesem Ausblick ließ man sich auch mal gerne ein paar (hundert) Meter treiben und die Seele baumeln, wobei der „Spaß“ bei diesen Pausen natürlich nie zu kurz kam. Glücklicherweise war jedes Boot mit einer ganzen Tonne davon ausgestattet.

So verstrichen die Tage auf dem Wasser bei körperlicher Ertüchtigung und anregender Unterhaltung mit der täglich wechselnden (oder auch nicht wechselnden) Bootsmannschaft. Dabei wuchsen mit jedem Tag die Breite des Flusses und die Anforderung der Strecke. War das Ziel der ersten Etappe noch das nur knapp zwanzig Kilometer von Gießen entfernte Wetzlar, ging es in der zweiten nach dem Überwinden von zwei Wehren auf abenteuerlichen Wegen und mit nassen Füßen zum gut dreißig Kilometer entfernten Weilburg. Und für die dritte war zunächst eine Durchschiffung des einzigen Wassertunnels Deutschlands geplant, auf die eine

Ruderstrecke von rund 40 Kilometern bis ins schöne Limburg folgte. Doch all diese Anstrengungen und Strapazen ließen die Abende als den entspannten Teil der Tour nur noch geselliger werden und so bot jede Gefahrenstelle eine spannende Geschichte für die Kameraden, die nicht mit im Boot saßen.

„Roeitochten op de Rijn, de Maas of de Lahn, deze ervaring raden wij nu iedereen aan!“

Müde, aber sehr glücklich mit dieser für einige ersten erfolgreichen Wanderfahrfahrt kehrten wir am Sonntagabend in das Clubhaus zurück. Alle Boote wurden wieder abgeladen und gründlich gereinigt. Im Laufe der nächsten Tage blickte man trotz noch deutlich spürbarem Muskelkater auf die sehr gelungene Rudertour an der Lahn als auf eine unvergessliche Erfahrung zurück.

Luc van Ommen
Philipp Worst

Bundeswettbewerb

Für die Mannschaft vom Ruderclub Germania Düsseldorf war das Ergebnis beim NRW-Landeswettbewerb (U15) mit 3 Medaillen insgesamt erfreulich, auch wenn ein Team die Qualifikation zum Bundeswettbewerb knapp verpasst hat und somit nur Christina Gillitzer die Germania im Trikot des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes vom 30.06. bis 03.07. in Münster vertritt.

Christina Gillitzer konnte sich im Leichtgewichtseiner (13 Jahre) mit Gesamtrang zwei den Platz im NRW-Team für den Bundewettbewerb aufgrund der beiden ersten Plätze im Zusatzwettbewerb sichern. Auf der Lang- und Kurzstrecke lag die Kettwigerin Lea Schneider jeweils vorne. „Die Rennstrecke habe ich mir am Anfang schon weg nehmen lassen“, ärger-

te sich die 13-Jährige, die sich dennoch freute, die Qualifikation geschafft zu haben und motiviert auf die Wettkämpfe in wenigen Wochen blickt. „Wir freuen uns, dass Christina weiter gekommen ist. Sie war diejenige mit den größten Chancen“, so RC-Trainer Valentin Schumacher.

Berechtigte BW-Hoffnungen hatten im Vorfeld **Philip Lintzen** und **Tom Wesseling** im Leichtgewichtsdoppelzweier (12/13 Jahre). Mit Platz drei auf der Langstrecke fing das Wettkampfwochenende jedoch nicht optimal an, beim anschließenden Zusatzwettbewerb waren nur Platz vier und fünf drin. „Es fehlte bei einem der beiden beim Pedalofahren 2 cm zur Ziellinie, die natürlich noch nachgelegt werden mussten“, so Valentin Schumacher, der die beiden Schützlinge dennoch



auf der finalen Rennstrecke der besten vier Boote hatte. Hier kam es zu einem spannenden Rennen, die Germania-Kids rannten voller Freude zum Ziel, um die Beiden schließlich zum zweiten Platz auf der kurzen Distanz zu gratulieren. Es war ein toller Kampf, der im Gesamtergebnis leider nicht mit der BW-Qualifikation belohnt werden konnte, jedoch mit einer Bronzemedaille. Das Boot vom RV Bochum sicherte den zweiten Platz hinter dem Kölner RV. **Michael Dames** und **Victor Bourgueli** kamen auf den neunten und letzten Platz, im Zusatzwettbewerb ließen sie immerhin jeweils zwei Teams hinter sich.



Emil Rüegg und **Maurice Krutwage** kamen überraschend auf den dritten Gesamtplatz von acht Booten, trotz eines verpatzten Zusatzwettbewerbs. Auf der Langstrecke war der Abstand zum Zweiten (WSV Mülheim-Ruhr) zwar groß, aber wiederum auch der zum vierten Boot (RV Witten). Auf der finalen Kurzstrecke ruderte das RC-Duo erneut auf den dritten Platz. Die Beiden freuten sich bei der Siegerehrung über die Bronzemedaille.



Katharina Hallay wurde Gesamt-Zehnte von zwölf gestarteten Mädchen (14 Jahre). Für den Jungen-Doppelvierer (13/14 Jahre) mit **Mats Allerdig**, **Max Körner**, **Lukas Müller**, **Vittorio Guel** und Steuermann **Nikolas Franz** war leider nur Platz sechs von sechs Mannschaften drin. „Viele Sportler konnten sich aber gut beweisen und waren gut drauf. Es hat allen insgesamt viel Spaß gebracht“, freute sich Fritz Schmack, der sich natürlich für Christina Gillitzer freute, aber besonders auch für die Jungen in den beiden drittplatzierten Doppelzweiern. Vor allem hat auch das Miteinander an Land wie immer gut funktioniert.



MD
Fotos: MeinRuderbild.de

Junioren: 4 Siege in Hamburg

Für die Juniorinnen und Junioren vom Club lief es mit insgesamt vier Siegen gut. Sieben zweite Plätze und drei dritte Plätze gingen zudem an das Germania-Team. Siegreich waren Leonie Menzel, Lara Richter, Maja Gunz und Peko Werner.

Im Einer-Vorlauf der U19-Rangliste der Juniorinnen konnte sich **Leonie Menzel** mit deutlichem Vorsprung den Platz in einem der ersten drei Zwischenläufe sichern. Hier trafen die Besten aufeinander. Mit Platz zwei qualifizierte sie sich für das A-Finale. Dort belegte sie Platz fünf.



Im U19-Doppelzweier belegte Leonie Menzel zusammen mit Luise Assmussen (Vegesack) den dritten Platz hinter den Booten aus Dänemark und Potsdam. Die Potsdamerinnen haben die U19-WM fest im Blick. Zusammen mit

der schnellsten Einerruderin Alicia Bohn (Speyer) und der Achteplatzierten Elisa Döbbertin (Rathenow) konnten die Potsdamerinnen im U19-Doppelvierer das Rennen für sich entscheiden. Leonie Menzel belegte in Renngemeinschaft mit Vegesack/ Würzburg/Pirna Platz zwei.

Lara Richter (unten, li.) erreichte im U19-Leichtgewichtseiner in Rgm. mit Marjella Ernst (Hamburg) an beiden Tagen den dritten Platz hinter den Zweiern aus

Würzburg und Berlin. Die Beiden konnten im Doppelvierer in Rgm. mit Dortmund einmal den Sieg und einmal den zweiten Platz (hinter der RGM München/Würzburg) errudern. Der Doppelzweier bleibt zu den Deutschen Jugendmeisterschaften bestehen, der Doppelvierer eventuelle auch, die Entschei-



dung steht noch bevor.

Im U19-Leichtgewichtsvierer fuhr **Tom Krüger** (re.) in Rgm. mit Krefeld auf den zweiten Platz, am Sonntag ebenso, hier sogar mit der zweit-schnellsten Zeit der insgesamt neun Boote. Im U19-Leichtgewichtszweier in Rgm. mit Krefeld lief es mit Platz vier nicht so erfreulich.



Fotos: MeinRuderbild.de

U17 (15/16 Jahre)
In seiner Hauptbootsklasse, dem U17-AAchter, gewann **Peko Werner** (2.v.r.) am Samstag in Rgm. mit Leverkusen/Bonn /Köln/Siegburg das Rennen. Am Sonntag war hinter der Rgm. aus Hamburg Platz zwei drin. Im U17



Vierer ruderte er in Rgm. mit Leverkusen/Köln am ersten Tag auf den zweiten Platz. In beiden Läufen waren die Siegerteams (Rgm. München/Aschaffenburg und Potsdam) nur 3 Hundertstel schneller. Im A-Lauf konnte Peko Werner mit seiner Mannschaft hinter diesen beiden schnellsten Vierern den dritten Platz sichern.

gen das Team aus Dortmund/Rauxel. Am Zweiten Tag war nur der vierte Platz drin. Im U17-Leichtgewichtseiner fuhr Maja Gunz in ihrer Abteilung mit der (von insgesamt 27 Starterinnen) viertschnellsten Zeit hinter ihrer Zweierpartnerin auf den zweiten Platz. MD

Zusammen mit Hannah Nethöfel (Essen) gewann **Maja Gunz** am ersten Wettkampftag den U17Leichtgewichtsdoppelzweier u.a. ge-



Deutsche Jahrgangsmeisterschaften

10 Medaillen und 4 Fahrkarten zur WM

Die Deutschen Meisterschaften in den Bereichen U23, U19 und U17 in Hamburg (23.-26.06.) waren für den Club ein voller Erfolg. Leonie Menzel hat sich für die U19-Weltmeisterschaften sowie Anton Schulz und Daniel Tkaczick für die U23-Weltmeisterschaften qualifiziert. Zudem hat Leonie Pieper das WM-Ticket in der offenen Altersklasse gelöst.

Für **Leonie Menzel** (unten links) verlief die Saison in Hinblick auf die U19-Weltmeisterschaften vielversprechend. Die Vorleistungen im Einer und Doppelzweier gaben Hoffnung. Dennoch war die Spannung da, schließlich mussten die Rennen um die Deutsche Meisterschaft noch gefahren und möglichst gewonnen werden. Und das gelang der 17-Jährigen im Dop-

pelzweier und -vierer. Somit ist die WM-Nominierung klar durch, in welchem Boot wird sich am Wochenende endgültig entscheiden. Nach jetzigem Stand startet sie im Doppelzweier mit Sophie Leupold (Pirna, im Bild rechts) und RC-Trainer Marc Messina ist als Bootstrainer fest im Visier.

Für die U23-Weltmeisterschaften hat sich **Anton Schulz** (links) in Renngemeinschaft mit Oberhausen/Dortmund /Hannover direkt über den Sieg bei den Deutschen U23-Meisterschaften im Vierer mit Steuermann qualifiziert. **Daniel Tkaczick** (rechts) wurde in Renngemeinschaft mit Münster/Dorsten /Treis-Karden Dritter und ist als Ersatzmann für den Riemenbereich nominiert.





Auch in der offenen Klasse gab es am Wochenende eine Nominierung. **Leonie Pieper** (oben, 2.v.l.) fuhr im Leichtgewichtsdoppelvierer im Zeitvergleich eine 4,5 sec schnellere Zeit als der deutsche U23-Meister u.a. mit Caroline Meyer als ehemalige Germanin an Bord. Nach der Vorgabe des Deutschen Ruderverbandes hat die Mannschaft die WM-Fahrt somit möglich gemacht. Leonie Pieper ist also wie die anderen drei WM-Teilnehmer Ende August in Rotterdam dabei.

Die RC-Leistungssportvorsitzende Kathrin Schmack freute sich zusammen mit den Athleten über insgesamt 10 Medaillen: „Das war ein insgesamt großes Wochenende für die Germania. Das war die erfolgreichste Saison, die der Nachwuchsbereich bislang hatte.“ Das Lob gilt natürlich den Sportlern aber ebenso dem gesamten Trainerteam, das über Jahre den Aufbau geleistet hat.

Im U19 Lgw. Doppelzweier und Lgw.-Doppelvierer gewann **Lara Richter** Bronze bzw. Silber.

Tom Krüger erruderte im U19 Lgw.-Achter eine Bronze-Medaille und **Peko Werner** gewann ebenfalls eine Bronze-Medaille im schweren U17 Achter.

DJM Zusammenfassung

Anton Schulz Gold im U23 Vierer m.St. und Bronze im U23 Achter

Daniel Tkaczick Silber im U23 Achter und Bronze im U23 Vierer m.St.

Leonie Menzel 2x Gold im U19 Doppelzweier und Doppelvierer

Lara Richter Silber im U19 Lgw. Doppelvierer und Bronze im U19 Lgw.-Doppelzweier

Tom Krüger Bronze im U19 Lgw.-Achter

Peko Werner Bronze im U17 Achter

Leonie Pieper musste im Lgw.-Doppelvierer durch Verbandsentscheid ausserhalb der Rennen nur gegen die Uhr fahren um sich für die WM zu qualifizieren. Im Zeitvergleich war sie 4,5 sek. schneller als ihre U23 Konkurrentinnen und somit qualifiziert.

Unsere WM-Teilnehmer in Rotterdam 21.-28. 8. sind:

Leonie Menzel, Leonie Pieper, Anton Schulz, Daniel Tkaczick

MD

Fotos: MeinRuderbild.de

Benefiz-Regatta kommt gut an: Startplätze vorzeitig ausgebucht!



Die Suche nach Menschen, die Lust haben für den guten Zweck das „Ruder in die Hand“ zu nehmen, zeigt sich auch in diesem Jahr erfolgreich. Seit dem ersten Aufruf Anfang Mai freuen sich der Düsseldorf am Ruder e.V., die Krebsgesellschaft NRW und der Ruderclub Germania über 60 Anmeldungen. Damit ist die Benefiz-Regatta, die am 3. September 2016 im Medienhafen stattfindet, ausgebucht. „Es wird jetzt eine Warteliste geben, auf die sich interessierte Teams noch eintragen können“, berichtet Albrecht C. Müller, Ehrenvorsitzender des Ruderclubs Germania und Vorstandsmitglied des Vereins „Düsseldorf am Ruder“. Die Anmeldephase läuft offiziell noch bis Ende Juni. „Die

Chancen nachzurücken stehen nicht so schlecht, da bei der Fülle der Teams immer mal ein Ausfall zu erwarten ist“, so Müller.

Großes Vorhaben braucht Förderer

Unterstützt werden die Planungen für das sportliche Ereignis vom diesjährigen Hauptsponsor Janssen Cilag. Mit großem Engagement sind zudem die Kaiserswerther Diakonie mit dem Florence Nightingale-Krankenhaus, das Universitätsumorzentrum Düsseldorf, das Evangelische Krankenhaus Düsseldorf sowie viele weitere Unterstützer von Seiten der Stadt dabei. Schirmherr der Aktion ist, wie bei der Premiere im letzten Jahr, Oberbür-

germeister Thomas Geisel, der auch wieder die Siegerehrung übernehmen wird.

Krebsprävention und direkte Hilfe für Menschen mit Krebs

Mit dem Erlös der Benefiz-Regatta sollen Projekte der Krebsgesellschaft NRW gefördert werden. Hier ist die Krebsgesellschaft in vielen Bereichen aktiv: zum Beispiel in Kitas und Schulen, um im Rahmen der Hautkrebsprävention gezielt früh anzusetzen und den Schutz junger Haut ins Bewusstsein zu rücken. Für Betriebe bietet die Krebsgesellschaft NRW spezielle Schulungsangebote zur Darm-, Haut- und Blasenkrebsprävention sowie zur Brustkrebsfrüherkennung. Mit Blick auf die Versorgung von Krebspatienten macht sich die Gesellschaft für Behandlungsqualität und psychosoziale Krebsberatung stark. Als Anlaufstelle und Lotse im Gesundheitswesen bietet sie verlässliche Informationen. Erkrankte und Angehörige erfahren fachkundige psychosoziale Erstberatung im Rahmen einer Telefonsprechstunde. Für Düsseldorf und Umgebung steht Rat-suchenden eine ambulante psychosoziale Krebsberatungsstelle zur Verfügung.

Die Teams: „Haifutter“ und „Bernd das Boot“

„Das Interesse und die Kreativität der Teams, die sich bisher angemeldet haben, begeistert uns auch in diesem Jahr“, berichtet Dr. Margret Schrader von der Krebsgesellschaft NRW. Allein die Namen der angemeldeten Teams steigern die Vorfreude: So werden am 03.09. Teams mit verheißungsvollen Namen wie Rheinpower, Haifutter, Unsinkbar und Bernd das Boot antreten. Mit an den Start gehen auch zwei Teams der Krebs-Selbsthilfe: die Familienhilfe Darmkrebs (Semi-Colon e.V.) und die „Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband NRW e.V.“, die bereits zum zweiten Mal dabei ist. „Wir freuen uns riesig auf den Tag. Neben dem Spaß geht es jedoch vor allem darum, zu

zeigen, dass Menschen mit einer Krebserkrankung stark und aktiv sein können. Mit der Krankheit gerät das Leben komplett aus den Fugen. Das ist erst mal so, muss aber nicht so bleiben. Hierbei können wir unterstützen“, berichtet Petra Kunz, NRW-Landesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs.

Ende Juli geht es für die Teams auf´s Wasser!

Die nächste große Aufgabe der kommenden Wochen wird nun das Training für die Teams sein. Hier setzen wir alles daran, dass sich die Mannschaften gut vorbereiten können“, berichtet Melanie Lack, Vorsitzende der Ruderclubs Germania. Um allen Mannschaften mehrere Trainingseinheiten anbieten zu können, sind die Jugendtrainer des Ruderclubs fast rund um die Uhr im Einsatz. Alle engagieren sich ehrenamtlich und „opfern“ gerne ihre Ferien für die gute Sache.

Unterstützer oder Bootspate werden!

Interessierte, die den Zweck der Benefiz-Regatta unterstützen möchten, sind herzlich willkommen. Bootspaten für die Übernahme der Startgelder für die Teams der Krebs-Selbsthilfe (200 Euro pro Boot) werden noch gesucht. Informationen zu den Unterstützungsmöglichkeiten und Sponsoring gibt es unter www.duesseldorf-am-ruder.de.

Dinah Oelschläger, Krebsgesellschaft NRW
Maren Derlien RCGD

Steuerleute, aufgepasst!

Teil 2 - Fremdgewässer und Wanderfahrten

Es gibt immer wieder Grund darüber nachzudenken, ob unsere freigegebenen Steuerleute und auch die Bootsbesetzungen die einschlägigen Verkehrsregeln und Verhaltensempfehlungen kennen, die für die Sicherheit auf dem Wasser unerlässlich sind. Glücklicherweise sind wir seit Jahrzehnten sicher und unfallfrei geblieben, von kleineren „Ausrutschern“ mal abgesehen, die aber alle glimpflich verlaufen sind.

Im letzten Heft 286 der *RCGD Informationen* wurde in Kurzform zusammengefasst, was bei den Ausfahrten auf unserer Hausstrecke von Leverkusen bis Homberg zu beachten ist, heute folgen Hinweise für Fremdgewässer und Wanderfahrten auf Flüssen und Seen im In- und Ausland.

Nicht nur unsere neuen Mitglieder, sondern auch alte Fahrensleute sollten unbedingt hiermit vertraut sein.

Die Auswahl einiger Folien aus dem offiziellen Steuermannslehrgang des Nordrhein-Westfälischen Ruder-Verbandes zeigt auch wichtige Verkehrszeichen an Schleusen und kritischen Gewässerstellen, die genau wie im Strassenverkehr unbedingt zu beachten sind. Auch auf dem Wasser kann man sich sonst Knöllchen einhandeln! Die bezahlt übrigens nicht der Club, sondern die Mannschaft.

Für ein Gesamtbild nimmt man zweckmäßigerweise Heft 286 nochmal zur Hand.

RB

Steuermannslehrgang 2016



Verkehrsregeln

Ausweichen von Kleinfahrzeugen untereinander



Für Kleinfahrzeuge (<20m Länge), gelten außerdem noch folgende Regeln:

- Kleinfahrzeuge müssen Großfahrzeugen ausweichen.
- Kleinfahrzeuge mit Maschinenantrieb müssen anderen Kleinfahrzeugen ausweichen.
- Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb (Ruderboote) müssen den unter Segel fahrenden Kleinfahrzeugen ausweichen.
- Zwei Kleinfahrzeuge müssen beim Begegnen Backbord an Backbord vorbeifahren.
- Kreuzen sich die Kurse zweier Kleinfahrzeuge mit Maschinenantrieb, muss dasjenige ausweichen, welches das andere an seiner Steuerbordseite hat.

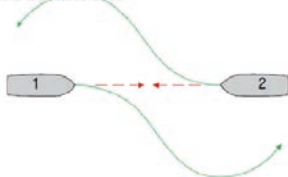
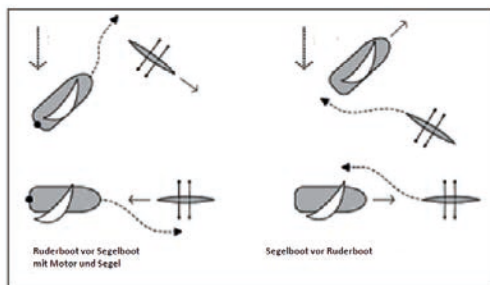
Kleinfahrzeuge müssen vor Badeufern, sowie an ausgelegten Angel- und Fischereigeräten und an Anlegestellen der Fahrgastschiffahrt so vorbeifahren, dass weder Personen noch Anlagen gefährdet werden.

Verkehrsregeln

Ausweichen von Kleinfahrzeugen untereinander



Zwei Kleinfahrzeuge (mit oder ohne Maschinenantrieb) müssen beim Begegnen, Backbord an Backbord vorbeifahren!



Nicht geregelt, aber hoffentlich selbstverständlich: Ein Ruderboot, das stromauf fährt, wechselt nicht kurz vor einem talwärts fahrenden das Ufer. Ein Ruderboot, das stromab fährt, hält sich vom Kurs eines am Ufer bergwärts fahrenden fern.

Verkehrsregeln

Überqueren , Einfahrt in und Ausfahrt aus Häfen



Fahrzeuge dürfen aus einem Hafen oder einer Nebenwasserstraße nur ausfahren und in die Hauptwasserstraße einbiegen oder die Hauptwasserstraße überqueren oder in einen Hafen oder eine Nebenwasserstraße nur einfahren, nachdem sie sich vergewissert haben, dass diese Manöver ausgeführt werden können, ohne dass eine Gefahr entsteht und ohne dass andere Fahrzeuge unvermittelt ihren Kurs oder ihre Geschwindigkeit ändern müssen. Ein Talfahrer, der zur Einfahrt in einen Hafen oder in eine Nebenwasserstraße aufdrehen muss, hat einem Bergfahrer, der ebenfalls einfahren will, die Vorfahrt zu lassen.

Wasserstraßen, die als Nebenwasserstraßen zu betrachten sind, können durch ein Tafelzeichen gekennzeichnet sein.



Steuerkunde

Extreme Witterungsverhältnisse und Dunkelheit



Gewitter

Bei Gewitter wird grundsätzlich nicht gerudert und die Wasserfläche ist sofort zu verlassen.

Sturm

Bei Sturm wird eine Fahrt nicht angetreten oder abgebrochen.

Nebel

Bei Nebel wird ebenfalls nicht gerudert.

Dunkelheit

Jede Fahrt endet eine halbe Stunde vor Sonnenuntergang.



Umgang mit Fähren:

- Abstand halten
- Beobachten (Fahrtrichtung, Fahrtablauf, Zeichen, usw.)
- NIEMALS vor einer Fährre fahren
- Sondern hinter der Fährre in großem Abstand passieren (Gefahr der Sogwirkung ist auch hier extrem vorhanden)
- Auf **Längs-** oder **Querseil** achten
- Denn Fährbetrieb immer beobachten



Zufahrt zur Staustufe vom Oberstrom



Hinweis auf ein Wehr



Anhalten



Fahrtrichtung einhalten! Zusatzpfeile für Sportschiffahrt beachten



Der Bereich zwischen Schild und Wehr darf auf keinen Fall befahren werden, Lebensgefahr!



Schiffahrtsschleuse

Warten vor der Schleuse



Anhalten! Auf keinen Fall ohne Aufforderung über dieses Schild hinausfahren.

Einfahrt in die Schiffahrtsschleuse



Keine Einfahrt, Schleuse außer Betrieb



Keine Einfahrt, Schleuse geschlossen



Noch keine Einfahrt, die Schleusung wird vorbereitet.



Steuermannslehrgang 2016



Sicherheit

Vorsicht ist keine Feigheit, Leichtsinnt kein Mut.

Sicherheit Verhalten in Notsituationen I



- Das Vermeiden von Notfallsituationen ist die beste Notfallmaßnahme.
- Auf alle Fälle: Ruhe bewahren, nicht überstürzt oder unüberlegt handeln!
- Der Bootsobmann entscheidet und führt das Kommando.
- So lange wie möglich im Boot bleiben. Die Notschwimmeigenschaften des Bootes nutzen.
- Nach dem Kentern sollte man grundsätzlich am Boot bleiben und versuchen, auf sich aufmerksam zu machen.
- Ein gekentertes Boot **"aufreiten"**, um mit dem Oberkörper aus dem kalten Wasser zu kommen (vorzugsweise von Bug und Heck her).
- Rettungsdienst **sucht immer zunächst beim Boot** - wegen seiner potentiell besseren Sichtbarkeit und in der Hoffnung, dort die meisten zu finden.

Sicherheit Verhalten in Notsituationen II



- Schwenken einer roten Flagge oder eines anderen Gegenstands im Kreis.
- Keine Kleidungsstücke im Wasser ausziehen. Anders als man vielleicht denkt, zieht die durchnässte Kleidung Sie nicht unter Wasser.
- Mit der Strömung versuchen ans Ufer zu gelangen. Den Bug in Richtung des Ufers drehen.
- gefährdete Personen zwischen zwei Skulls schwimmen lassen.
- Boot im Wasser drehen, wenn das Boot nicht mit dem Kiel nach oben schwimmt, dann anheben und ans Ufer tragen.

Aus der Clubfamilie

Heimlich still und leise wollte Jan Milles seine Freundin Jenny ohne grosses Aufsehen heiraten und sie erst nach der Eheschliessung den anderen Clubmitgliedern vorstellen - aber es kam anders.

Per Facebook verabredete sich eine Freundesgruppe und stand zur Überraschung des Brautpaares mit Ruderriemenspalier, so wie es bei uns Brauch ist. Dem jungen Glück alles Gute für den Lebensweg.



Zu guter Letzt:

Die Millionenstadt Köln will den Einsatz von Wasserbussen auf dem Rhein ausloten. In einem Mehrheitsbeschluss sprach sich der Kölner Stadtrat dafür aus, "zukünftig den Rhein als Verkehrsweg für den regionalen öffentlichen Nahverkehr zu nutzen" und ein "regionales Wasserbusliniensystem" zu entwickeln.

Ein möglicher Wasserbusverkehr auf dem Rhein könnte demnach künftig Linienverbindungen innerhalb Kölns sowie mit dem benachbarten Leverkusen, dem Rhein-Sieg-Kreis sowie der Stadt Bonn umfassen.

Eine erste Verbindung zwischen dem rechtsrheinischen Köln-Porz und dem linksrheinischen Köln-Rodenkirchen soll dem Ratsbeschluss zufolge "zeitnah" realisiert werden.

Quelle: n-tv vom 11. 5. 2016

Geburtstage - die Germanen gratulieren

Juli

| | | |
|----|------------------------|----|
| 1 | Caren Vanessa Egbert | |
| 2 | Lara Richter | |
| 2 | Rudolf Richter | |
| 2 | Thomas Rixgens | |
| 3 | Michael van Geldern | |
| 3 | Bodo Hörnemann | |
| 5 | Ralph Maass | 50 |
| 7 | Klaus Harnischmacher | 75 |
| 7 | Brigitte Thewes-Bessin | |
| 8 | Alexandra Lorenz | |
| 10 | Jörg Podehl | |
| 10 | Klaus Wieser | |
| 12 | Christian Vollmer | |
| 14 | Tim Sternefeld | 50 |
| 15 | Sebastian De Jager | |
| 15 | Hannelore Ginsberg | 75 |
| 15 | Petra Käßpler | |
| 16 | Julia Mölle | |
| 16 | Christian Westermann | |
| 17 | Magdalena Balazy | |
| 17 | Harriet Fuchs | |
| 17 | Moritz Speckamp | |
| 18 | Anna Dames | |
| 18 | Flinn Joswig | |
| 19 | Markus Kösters | |
| 19 | Margrit Kreuels | |
| 20 | Hans-Engelbert Hohn | |
| 20 | Anastasia Makridaki | |
| 20 | Volker Schmaltz | |
| 21 | Andrea Giacini | |
| 21 | Horst-Dieter Klee | |
| 21 | Max Körner | |
| 21 | Ludwig Spatz | 87 |
| 23 | Christian Krause | |
| 24 | Anika Olawsky | |
| 25 | Kim Kanhai | |
| 26 | Johannes Buckard | |
| 26 | Dirk Gamon | |
| 27 | Wolfgang Schmitz | |
| 29 | Manfred Misselhorn | |
| 30 | Kirsten Henschke | |
| 30 | Wolfgang Starke | |
| 31 | Christoph Knierim | |
| 31 | Anna Otto | |

August

| | | |
|---|-----------------------|--|
| 1 | Heinz-Peter Mundt | |
| 1 | Christina Sternberg | |
| 1 | Anke Wohlan | |
| 4 | Horst Effertz | |
| 4 | Nicole Schmitt | |
| 6 | Fabian Gorsler | |
| 6 | Eberhard Mogk | |
| 6 | Fritz Schmack | |
| 6 | Steffen Schöps-Engler | |
| 6 | Luc van Ommen | |
| 7 | Tom Krüger | |
| 7 | Ilse Sprunk | |
| 8 | Erik Henschke | |

| | | |
|----|--------------------|----|
| 9 | Ina Kösters | |
| 10 | Jürgen Gendriesch | |
| 13 | Johannes Crotogino | |
| 16 | Katja Breier | |
| 17 | Katrin Hüniger | |
| 18 | Lothar Drnec | |
| 20 | Mariane Heberlein | |
| 22 | Moritz Otto | |
| 23 | Jarno Röder | |
| 24 | Marco Mohme | |
| 24 | Leonie Pieper | |
| 25 | Birgit Brune | |
| 25 | Alexander Müller | |
| 26 | Christa Lange | 70 |
| 27 | Bernhard Ludwig | 60 |
| 28 | Nikolas Kreuzberg | |
| 28 | Andreas Lulei | |
| 29 | Astrid Nellessen | |
| 29 | Rebecca Sinzig | |

September

| | | |
|----|----------------------|----|
| 1 | Kai Beisheim | |
| 1 | Gerd Hebenstreit | |
| 1 | Albrecht Müller | |
| 1 | Brigitte Odenkirchen | |
| 1 | Gudrun Schroers | |
| 2 | Jürgen Hillen | |
| 2 | Moritz Hohmann | |
| 2 | Jonas Klein | |
| 2 | Lennard Thomanek | |
| 3 | Valentin Baute | |
| 3 | Helmut Weber | |
| 4 | Stephan Mölle | |
| 5 | Monika Hönings | 60 |
| 6 | Max Hebenstreit | |
| 6 | Horst Lange | |
| 7 | Katja Wegner | |
| 10 | Uwe Gerke | |
| 10 | Ralph Oppel | |
| 11 | Michael Dames | |
| 13 | Ulrich Ebert | |
| 13 | Karin Heyse | 60 |
| 13 | Mario Pfeil | |
| 16 | Valentin Schumacher | |
| 17 | Uli Oberländer | |
| 17 | David Sonntag | |
| 18 | Hajo Hübner | 75 |
| 18 | Simon Stolpmann | |
| 20 | Tom Kurpjuhn | |
| 21 | Stefanie Vedder | |
| 22 | Lukas Böhmer | |
| 22 | Marc Messina | |
| 22 | Dietlinde Spandel | |
| 23 | Axel Peterkes | |
| 24 | Gaby Köster | |
| 25 | Ursula Schneider | |
| 26 | Wolf Strauß | |
| 29 | Kai Bergemann | 50 |
| 29 | Antje Rütgers | |
| 30 | Philippe Jores | |



Leben gestalten. Dafür forschen wir in der Onkologie.

Nach einer Krebsdiagnose können Gefühle der Hoffnungs- und Machtlosigkeit den Alltag bestimmen. Doch auch mit diesem Befund ist es heute oft möglich, ein aktives Leben zu führen und es positiv zu gestalten.

Als forschendes Pharmaunternehmen arbeiten wir gemeinsam mit unseren Partnern vor Ort und weltweit daran, dass erkrankte Menschen wieder am Alltag teilhaben und möglichst unbeschwert leben können. Wir nennen das: Mehr leben im Leben.

Janssen. Mehr leben im Leben.

www.janssen.com/germany

Janssen-Cilag GmbH

Auf die sem Bild sind Models zu sehen. Es dient lediglich Anschauungszwecken.

WIR ÜBER UNS

ONKOLOGIE

IMMUNOLOGIE

PSYCHIATRIE

INFEKTOLOGIE

janssen 