

REGATTA

Jahresmagazin des Rudervereins Emscher

2015



Mit Programm vom
10. HERNER RUDERTAG



SEIT 30 JAHREN SPITZENPLÄTZE IN DEN IT SECURITY CHARTS.

TESTSIEGER

Stiftung
Warentest



GUT (1,8)

Getestete Version:
G Data InternetSecurity 2015
Im Test: 17 Internetsicherheitspakete,
davon 5 kostenlos
Ausgabe: 4/2015
www.test.de

15PX64

„G DATA sichert am besten“

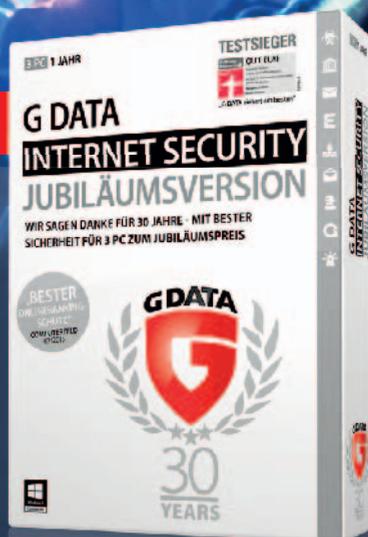
WIR SAGEN DANKE –
MIT BESTER SICHERHEIT ZUM
JUBILÄUMS-SONDERPREIS!

WWW.GDATA.DE

Seit 30 Jahren sorgen wir für den Schutz Ihrer persönlichen Daten. So viel Erfahrung zahlt sich aus: Bereits zum achten Mal in Folge ist G DATA Sieger bei der Stiftung Warentest.

Feiern Sie mit und sichern Sie sich jetzt die limitierte Jubiläumsversion für 3 PCs zum einmaligen Sonderpreis von nur **30 € (UVP)**.

G DATA | SIMPLY SECURE





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Dr. H.-J. Siering	5
Grußwort Oberbürgermeister	Horst Schiereck	9
Ovationen zum 10. Herner Rudertag	Gabriela Baranowski	11
Kirmesumzug 2015 – der RVE war wieder dabei	Barbara Dybowski	15
Kinderrudern beim RVE	Melanie Schulze	19
Heimlich geübt mit unheimlich viel Spaß	Gabriela Baranowski	22
Gymnastikkurs für Frauen?	Barbara Dybowski	25
Rennplan		28
Der Weg ins Finale		30
Die Ernährung des Sportlers – keine Hexerei	Dr. H.-J. Siering	33
Stützpunkttraining Dortmund	Constanze Siering	42
Menschen am Kanalufer	Friedrich Merle	50
Baustelle Bootshaus	Jan B. Terhoeven	52
... und wie können wir eine Sanierung finanzieren? ...	Alexander Palfner	55
Die vierbeinigen Schafe des RVE!	Bernd Knappitsch	58
Donauwellen – eine Ruderwanderfahrt im Mai	Klaus Kipper-Doktor	60
Ruderweltmeisterschaft 2015 in Aiguebelette	Kerstin & H.-J. Siering	64
Am Ende k... die Ente	Bernd Heidicker	70
Jahreshauptversammlung 2014	Christa Kleversaat	72
Anrudern des RVE 2015	Karl-Heinz Wick	74
Neue Mitglieder	Dr. H.-J. Siering	76
Nachruf	Christa Kleversaat	78

seit über 70 Jahren

„Alte Drogerie in Crange“

Hauptstraße 408 · 44653 Wanne-Eickel (Herne)

Tel. 02325.73666 oder 0177.2571662



Liköre Spirituosen aus dem Ruhrgebiet
Ruhrgebietsartikel Heimatliebe Lebensgefühl
Deine Stadt Wein Sekt Steinkohl
www.altedrogeriemeinken.de



Vorwort

Dr. H.-J. Siering

Zehn Jahre Herner Rudertag – zehn Jahre ein Ereignis, das mit vielerlei Emotionen besetzt ist.

Für die Teilnehmer sicherlich irgendwo zwischen Party und Panik,

wie Gabriela Baranowski in ihren „Ovationen an den Herner Rudertag“ zu Recht meint. Für die vielen Helfer auf Vereinsseite auch häufig Last und Mühe, aber eben dann auch Freude über eine wieder einmal gelungene Regatta. Eben wie Ying und Yang. Wollen wir hoffen, dass auch im Jubiläumsjahr alle Beteiligten bei dieser Veranstaltung etwas Positives erleben werden, das verdient hat, in Erinnerung zu bleiben, und sei es nur das Gefühl, wieder einmal einen schönen Tag beim RVE erlebt zu haben.

Vom Vereinssport wird natürlich auch berichtet. Hier ist erkennbar, wie breit der RVE nach wie vor aufgestellt ist. Rudern wird bei uns mittlerweile in allen Altersklassen mit den unterschiedlichsten Zielsetzungen betrieben. Da geht es um die Jagd auf Regattasiege genauso wie um Gesunderhaltung oder die Abenteuerlust der Wanderfahrer. Rudern ist eben vielschichtig und bietet praktisch jedem etwas – man muss es nur entdecken. Manchmal braucht man auch ein wenig Mut für den ersten Schritt, der Zwölfjährige bei seiner ersten Trainingsfahrt im Skiff

● BlickpunktOptik

Gutes Sehen im Mittelpunkt!

Der Moment in dem Sie sichtbar besser Sehen.

- Markenfassungen und hochwertige Markengläser
- Sonnenbrillen, Gleitsichtbrille, Sportbrillen, Arbeitsplatz- und PC-Brillen
- Lupen, Vergrößernde-Sehhilfen
- Kontaktlinsen

Ganz gleich, worum es geht – **als begeisterte Optiker**
finden wir die anspruchsvollste Lösung für jedes Portemonnaie!

Wir sind für
sie da



Alfons Schäfer, Augenoptikermeister
Stefanie Schäfer, Dipl.-Ing. (FH) Augenoptik

Hauptstraße 21 | 44651 Herne | Tel.: 02325-61760
info@blickpunktoptik.com | www.blickpunktoptik.com

genauso wie unsere Ruderomas – Entschuldigung: Ruderladies muss es selbstverständlich heißen (siehe „Heimlich geübt“).

Wer sich nicht ins Boot traut, kann zunächst eines unserer niederschwelligen Angebote annehmen. Der Eintritt in unsere bekanntlich professionell eingerichteten Fitnessräume (auch despektierlich „Muckibude“ genannt) ist mittlerweile über die Schließanlage gut geregelt. Es sollte übrigens selbstverständlich sein, dass auch nur Berechtigte diesen Zugang nutzen und missbräuchliche Nutzung mit Wissen von Vereinsmitgliedern unterbleibt. Für die Damenwelt, zu der ja zum Beispiel auch die Mütter unserer Kinderruderer/innen gehören, bietet Barbara Dybowski montags ein lockeres „Frauenturnen“ an (ein passender Name für diese Veranstaltung wird noch gesucht) – späteres Rudern nicht ausgeschlossen.

Der interessierte Leser wird Aufklärendes (Artikel von Constanze Siering über den Hochleistungssport am Stützpunkt Dortmund), Unterhaltsames (Artikel von Fritz Merle über die Menschen am Ufer) und Ernstes (Artikel von Jan Terhoeven und Alexander Palfner über den Sanierungsbedarf des Bootshauses) finden – und manches andere, was noch von Interesse sein könnte (z.B. die Ernährung des Sportlers). Ich wünsche den Lesern eine kurzweilige Lektüre dieses Journals – und beachten Sie bitte die Inserate und lassen sich bei ihren nächsten Kaufentscheidungen von diesen beeinflussen. Den Inserenten sei an dieser Stelle herzlich gedankt!

Mit rudersportlichen Grüßen

Dr. H.-J. Siering

QUALITÄT & DESIGN ZUM FAIREN PREIS // GELÄNDER // VORDÄCHER // TERRASSEN // TREPPEN // TORE // HANDLÄUFE //

hochwertige **GELÄNDER**
aus Edelstahl

FEINE LINIE

KOSTUJ
METALLBAU GMBH

Jetzt anrufen und Termin vereinbaren: Tel. 02325/63628-0 · Hülstraße 1 · 44625 Herne · www.kostuj-metallbau.de



Steuerberatungsgesellschaft mbH
Europaplatz 14 (Haus der Wirtschaft) · 44575 Castrop-Rauxel
Tel.: (02305) 445820 · Fax: (02305) 4458269 E-Mail: emschertax@etl.de



Statik
Tragwerksplanung
Bauphysik

Ingenieurgesellschaft für Tragwerksplanung mbH

Oliver Ebrecht Dipl.-Ing. BDB, Geschäftsführer,
staatlich anerkannter Sachverständiger für
Schall- und Wärmeschutz

Westring 303
44629 Herne

Telefon 0 23 23 / 96 55 410

Telefax 0 23 23 / 96 55 412

Mobil 0 171 / 9 70 69 40

E-mail info@ige-herne.de



Grußwort

Horst Schiereck | Oberbürgermeister

Eigentlich ist es nichts Besonderes, wenn sich ruderbegeisterte Sportlerinnen und Sportler auf dem Gelände des RVEmscher am Rhein-Herne-Kanal treffen. Aber im September ist es etwas Besonderes. Dann findet der Herner Rudertag statt. In diesem Jahr bereits zum 10. Mal. Eine Regatta, die für jeden etwas bietet, denn sowohl Laien als auch versiertere Mannschaften messen hier ihre Kräfte, legen sich in die Riemen und liefern sich spannende Wettrennen.

Und diese Mannschaften stehen vor einer großen Herausforderung. Nach nur vier Trainingseinheiten im Vorfeld dieser Veranstaltung, müssen sie das beherrschen, was den Rudersport ausmacht. Sie müssen koagieren, alle Mannschaftsmitglieder müssen in einem bestimmten Zeitrahmen das Gleiche tun. Das unterscheidet den Rudersport von vielen anderen Mannschaftssportarten und ist viel schwieriger als es aussieht. Lassen wir uns also überraschen, welche Mannschaften das in der kurzen Vorbereitungszeit geschafft haben.

Ausrichter dieses erfolgreichen und beliebten Events ist der Ruderverein Emscher am Westhafen. Dem Vorstand und allen engagierten Vereinsmitgliedern danke ich für die Konzeption und Umsetzung dieser ambitionierten Sportveranstaltung, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg und viel Spaß. Freuen wir uns also auf den 10. HERNER RUDERTAG bei hoffentlich gutem Wetter und angenehmen Temperaturen.



*der
Service
rund um den
Durst*

Getränke Kern GmbH
Am Großmarkt 31a · 44653 Herne
Tel.: 0 23 23/28 66, Fax: 0 23 23/2 46 05
E-Mail: info@GetraenkeKern.de
Internet: www.GetraenkeKern.de

Für Ihre Feste liefern wir:

Bierwagen, Kühlwagen, Rundstände, Zapfanlagen, Theken, Sitzgarnituren,
Stehische, Gläser und Getränke auf Kommission

Besuchen Sie auch unseren Abholmarkt auf 800 m²

- Mit über 2500 Artikeln • Parken direkt vor der Tür
- Dauerniedrigpreise • Service bis in den Kofferraum
- Weinabteilung mit ausgesuchten Winzerweinen aus aller Welt

Wir liefern Ihnen auf Wunsch auch alle Getränke direkt ins Haus
Rufen Sie doch einfach unsere Hotline 02323/2866 an!



VELTINS



Fliesen

HECKEROTH^{GM}_{BH}

Ausführung sämtlicher Fliesenarbeiten

Magdeburger Straße 33
44651 Herne
Telefon 0 23 25/3 51 43
Telefax 0 23 25/3 19 29



Ovationen zum 10. Herner Rudertag

Gabriela Baranowski

Ein Tag zwischen Panik und Party oder Yin und Yang

Ich bin mir nicht einmal sicher, ob diese beiden Begriffe Kontrahenten, miteinander verwandt oder wie eineiige Zwillinge sind. Ganz nach dem Motto: der eine kann ohne den anderen nicht!

Starten wir also einen weiteren Rudertag, ohne den es nicht zu gehen scheint. Einen Tag, an dem jeder zeigen kann, was er gelernt hat und jedes Team präsentieren kann, ob es überhaupt ein Team sprich eine Rudercrew geworden ist. Es ist der Tag, an dem Kraft, Ausdauer, mentale Stärke, Motivation und Teamgeist in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen müssen etwa wie Yin und Yang. Ausgeglichen, in sich ruhend und doch zu allem bereit.

Den Freitag jedenfalls hat man nach der Schicht sicherlich geruhsam ausklingen lassen, damit man am nächsten Morgen ausgeschlafen starten kann. Gut gelaunt und voller Erwartung werden die nötigen Utensilien – wie etwa das vom Chef gesponserte T-Shirt – zusammengepackt. Es ist durchaus sinnvoll zum Ort des Geschehens gemeinsam zu fahren; das steigert die Vorfreude und nur einer muss die Siegerfeier mit Mineralwasser überstehen. Auf dem Gelände herrscht buntes Treiben und man kann interessiertes Publikum nicht von knallharten Konkurrenten unterscheiden. Nach Erledigung der Formalitäten kann man sich dann ein wenig genauer orientieren. Den einen oder anderen hat man schon während der Trainingseinheiten gesehen. Was! Die wollen auch gewinnen? Auf keinen Fall!

**Jetzt nur keine Panik.
Erst muss der Teamgeist gestärkt werden.**

Im gemeinsamen T-Shirt kann man ein erstes Zeichen setzen und mit einem ersten Schluck „Sekt“ (nicht eine Flasche wie zur Party) fühlt man sich nicht mehr allein. Manchmal darf man auch noch auf gute Unterstützung eines ehemaligen Trainers hoffen, der seinen Schützlingen auf die Schulter klofft.



Kostenlose Service-Nummer
Tel. 0800-7422357
Rufen Sie an!
Wir kommen zu Ihnen

Gesundheit im Doppelpack!



RUHR-APOTHEKE

Hauptstraße 225 · 44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 31 38 · Fax 5 52 50
www.ruhr-apotheke-wanne.de



PARACELSUS-APOTHEKE

Gerichtsstraße 8 · 44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 17 27 · Fax 5 52 50
www.paracelsus-apotheke-wanne.de



KLAESER

Internationale Fachspedition und Fahrzeugbau GmbH

Hohewardstraße 333 - 335
45699 Herten
Telefon: 0 23 66 / 187-0
Internet: www.klaeser.de
E-Mail: info@klaeser.de

Das wird schon, nur keine Panik. Der Präsident hat gesprochen und damit ist das Sportevent eröffnet. In wenigen Minuten soll das erste Rennen gestartet werden. Der vierte Ruderer ist weg, wahrscheinlich auf dem Klo. Wo ist unser Boot und wer steuert uns? Müssen wir zum kleinen oder doch zum großen Steg? Wie hatten wir die Rollsitze eingeteilt? Nur keine Panik, nur Konzentration. Ab jetzt muss alles abgerufen werden, was man in wenigen Trainingseinheiten aufgesogen hat. Alles muss schnell gehen. Einsteigen, ablegen vom Steg, Skulls und Stemmbrett erfühlen und ab zum Start. Diese 300 m kann man nutzen die neue Software in den Arbeitsspeicher zu leiten, denn schneller Zugriff lautet ab jetzt die Devise.

Das Boot muss zum ersten Mal gewendet werden, um perfekt in Startposition zu liegen. Hoffentlich weiß der Steuermann, wie man diese verflixte Startleine benutzt. Es wird still im Boot. Noch einmal durchatmen. Alle sind bereit ihr Bestes zu geben. Nur ca. 40 Schläge trennen uns vom Ziel. Nach einem geglückten Start sind es nur noch 20, die ohne einen Patzer sprich Krebs über die Ziellinie führen. Und dann bleiben nur noch 10 für den Endspurt. Eigentlich doch machbar, eine Kleinigkeit, das Ziel sooooo nah! Keine Panik nur Adrenalin pur. Geschafft!



Die Steuerfrau hat den Endspurt nicht angesagt, denn wir lagen kurz vor dem Ziel auf dem sicheren zweiten Platz und sind erst einmal weiter im Rennen. Zehn Jahre mache ich dieses alljährliche Theater nun schon mit und spüre die Geburtswehen wie am ersten Tag. Meine mir anvertrauten Ruderlehrlinge haben sich beschimpfen und anspornen lassen und ich habe sie lachend und weinend erlebt. Sie haben gekämpft und gelitten in den vier Trainingseinheiten mit mir und sie haben Bronze, Silber, Gold sowie den Wanderpokal gewonnen. Diesen zehn aufregenden Jahren ist fast nichts mehr hinzuzufügen.

Das allerletzte Rennen gewinnt man sowieso erst am Bierstand. Mancher schafft anschließend die Sprintstrecke bis zu einem Taxi nicht mehr auf eigenen Füßen. Hauptsache es hat Spaß gemacht...und im nächsten Jahr kommen alle wieder zum Ruderverein an den Rhein-Herne-Kanal.

GRAF'S REISEN

Miteinander mehr erleben – sicher und komfortabel reisen!
Das ist unser Motto. Ihre Reise beginnt mit dem Einstieg in unsere modernen Fernreisebusse und in angenehmer Gesellschaft lernen Sie die schönsten Regionen Europas kennen.



Ihr Spezialist im Bereich Umzüge und Spedition! Wir erledigen das zuverlässig!



Die **Spedition Graf** ist mit einem Fuhrpark von 21 Fahrzeugen, 66 Wechselcontainern und 20 Mitarbeitern eine leistungsfähige Spedition. Europaweit werden Neumöbel vom Hersteller zum Händler transportiert und die moderne Citylogistik führt den Weitertransport zum Kunden nach Hause durch.

Das geschulte Umzugsteam sorgt für den kompletten Privatumzug, Objektumzug oder auch für ganze Betriebsverlagerungen.

Rufen Sie uns an und überzeugen Sie sich von unserem Angebot.

Spedition GRAF

Telefon 02325 - 985 - 255
eMail: info@spedition-graf.de

Seit über 25 Jahren Ihre Fachwerkstatt für PKW / LKW / BUS



In der **KFZ-Werkstatt Graf** sind rund 25 Mitarbeiter mit der qualifizierten, fachgerechten Durchführung aller Arbeiten „rund um Ihr Fahrzeug“ beschäftigt.

Wir kümmern uns um Ihr Fahrzeug und bringen es „wieder in Gang“ – vom Wechsel einer Zündkerze bis hin zur Überholung des Motors. Nutzen Sie die langen Öffnungszeiten unserer Werkstatt und testen Sie uns – wir werden Sie überzeugen!

Ihre KFZ-Meister:
Michael Thüring | Frank Pyca | Paul Neuhaus
Telefon 0 2325/698-0

**KFZ-WERKSTATT
GRAF**

Mo.-Do. 6 - 21 Uhr
Fr. 6 - 20 Uhr
Sa. 6 - 12 Uhr

Anton Graf GmbH • Edmund-Weber-Str. 146-156 • 44651 Herne • ☎ 0 23 25/9 85-444 • www.grafs-reisen.de
Weitere Informationen und tolle Reiseziele finden Sie unter www.grafs-reisen.de

Kirmesumzug 2015 – der RVE war wieder dabei

Barbara Dybowski

Wie schon in den Jahren zuvor konnte der RV Emscher auch 2015 an dem beliebten Cranger Kirmes Umzug teilnehmen. Der Umzug beginnt im Herzen von Eickel und windet sich dann über die Hauptstraße durch Wanne-Süd, Wanne-Mitte und Wanne-Nord, bis zur Kirmes im Stadtteil Crange.

Auch in diesem Jahr spielte das Wetter mit, es war auch nicht zu heiß, sodass der Umzug für alle Beteiligten ein Genuss war. Die zahlreichen Zuschauer – übrigens reisen so manche Menschen gerne aus den umliegenden Ruhrgebietsstädten extra am Samstagmorgen an – kamen voll auf ihre Kosten und auch die Teilnehmer des Umzugs waren bester Laune.



Zum krummen Hund | Restaurant
An der Cranger Kirche 1 | 44653 Herne
Fon 02325 662 639 4

Öffnungszeiten:

Mo. Sa.: 16:00 bis 22:00 Uhr
So.: 11:00 bis 22:00 Uhr

Für besondere Anlässe stehen wir Ihnen natürlich auch
ausserhalb unserer Öffnungszeiten zur Verfügung.
www.zum-krummen-hund.de



Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Samstag ab 17:00 Uhr

Küche bis 21:30 Uhr

Sonntags und an Feiertagen ab 12:00 Uhr

Küche bis 20:00 Uhr

Montag und Dienstag Ruhetag

Für größere Gesellschaften stehen wir Ihnen natürlich auch
außerhalb unserer Öffnungszeiten zur Verfügung.

In diesem Jahr nahmen für den RVE 36 Leute teil, Aktive und Passive, Eltern von Aktiven und Freunde des Vereins. Der größte Anteil kam, wie schon in den vergangenen Jahren, aus der Kinder- und Juniorenabteilung.

An dieser Stelle möchte ich schon für das nächste Jahr auch alle anderen Abteilungen und Altersklassen aufrufen bei dem Umzug mitzugehen und an dieser schönen Gemeinschaftsaktion teilzunehmen. Eine tolle Gelegenheit unseren Verein zu präsentieren.

Auch in diesem Jahr haben wir den Hänger mit der Barke, nett geschmückt, als Umzugswagen genutzt. Als Zugfahrzeug konnten wir dieses Mal allerdings stolz unseren neuen Vereinsbulli präsentieren. Das Wurfmaterial reichte tatsächlich aus (100 Wassereis haben wir leider vergessen zu verteilen) und so konnten wir so manches Kind und auch einige Erwachsene am Wegesrand mit unseren „Gaben“ erfreuen.

Das Wurfmaterial bestand im Einzelnen aus:

- 600 Wassereis,
- 2500 Putzschwämme (von dm gespendet),
- 4400 Popcornütten,
- eine Menge Puffrestüten,
- viele gespendete Bonbons (ebenfalls von dm),
- Kuschtiere von der Wanne-Eickeler Wohnstättengenossenschaft,
- Stifte und Notizblöcke von Pro Büro,
- Plüschfischchen von Gdata,
- sowie erstmals Rosen und Gerbera
(ich habe sie nicht gezählt, aber für fünfzig Euro habe ich eine ganze Menge bekommen, ich war beeindruckt!).

Also, insgesamt waren alle Teilnehmer sehr zufrieden, hatten viel Spaß und sind heil in Crange gelandet. Für das nächste Jahr wünsche ich mir noch mehr Teilnehmer und vielleicht eine neue, tolle Idee für den Wagen. Traut euch, nehmt teil und werdet mit uns kreativ.

Vielen Dank an alle „Mitläufer“, Helfer, an das Umzugsorgateam, bestehend aus Holger Schulze, Andreas Becker, Fredi Dybowski und an alle Sponsoren.

Ohne euch geht es nicht!

Ich freue mich auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt:

PIEL OP NO CRANGE.

GÜNTHER NOLTE



Baugeschäft



Hülsstraße 13 • 44652 Herne

Telefax 0 23 25/6 09 35 • ☎ 0 23 25 3 32 43

ADS – HERNE

Ihr Architekturbüro

Neubau

Entwurf und
3-D-Planung

Umbau

Modernisierung

Altbausanierung

Bauen im Bestand

Denkmalschutzsanierung

Sicherheitskoordinator auf Baustellen

Dipl. - Ing.

Dirk Schröder

Architekt

Dorastraße 46

44625 Herne

Tel.: 02323 / 988033

Fax: 02323 / 9870015

Mail: ADS-Herne@web.de



Kinderrudern beim RVE

Melanie Schulze

Rückblick auf die Saison 2015

Wer sich gegen Ende des Winters/ Anfang des Frühjahrs mal den Steg etwas genauer angeguckt hat, konnte unter Umständen eine Ansammlung von Schuhen in den Größen 36-46 vorfinden, die kunterbunt über den ganzen Steg verteilt lagen. Teilweise vergessene Wasserflaschen und Zehner-Schlüssel waren auch zu erkennen. Wartet man dann einen Augenblick, kommt man eventuell in den Genuss, sich das Schauspiel anzugucken wie 6-10 Boote mit laut durcheinander schreienden und rufenden Kindern versuchen ALLE ZUERST an den Steg zu kommen. Spätestens da weiß man: Die Kinderabteilung hat fleißig trainiert!

Mit 11 motivierten Kindern sollte in die Saison 2015 gestartet werden. Station Nummer 1 war das Trainingslager am Ruderclub Hamm in den Osterferien. Petrus beschloss, ohne uns nach unserer Meinung zu fragen, dass wir mehr nasse als trockene Füße haben sollten in diesem Trainingslager. Von Orkan über Schnee und Hagelstürme war alles einmal dabei. Aber das hielt uns natürlich nicht davon ab uns fleißig auf die Saison vorzubereiten. Nach einigen absolvierten Kilometern in Hamm ging es am 01. Mai traditionell zur Regatta nach Oberhausen. Dort ist das erste Zusammentreffen der Sportler nach dem harten Wintertraining. Dementsprechend spannend ist es für uns Trainer zu sehen, wie unsere Schützlinge „so drauf sind“.

An aerial, top-down view of a rowing team in a red boat on blue water. The boat is long and narrow, with a red hull and a yellow logo at the bow. Two rowers are visible, one in the foreground and one in the background, both wearing black and red athletic gear. The water is a deep blue, and the boat's wake is visible. The image is partially obscured by a red semi-transparent overlay at the bottom.

Sparkasse.
Gut für den Sport in Herne.

The logo for Herner Sparkasse, featuring a stylized white 'S' with a small circle above it, set against a red background.

Herner Sparkasse

Für uns endete die Regatta mit einem „noch ausbaufähig“.

2. Station: Waltrop. Dort angekommen wurde zu unserer Freude festgestellt, dass wir aufgrund unseres stürmischen Trainingslagers mit dem Wind in Waltrop wunderbar klar kamen und einige Medaillen mit nach Hause bringen konnten. Auf dieser Regatta wird auch bereits eine Vorauswahl von uns Trainern getroffen, welche Kinder aufgrund ihrer vollbrachten Leistungen das Potential haben auf der Landesmeisterschaft an den Start zu gehen. Unsere bereits getroffene Vorauswahl bestätigte sich dann bei Regatta Nr. 3: Essen-Kettwig.

Trotz sintflutartigem Regen, der uns am ersten Tag bereits nach 10 Min. komplett durchweichte, konnten gute Ergebnisse eingefahren werden und auch unsere jüngsten Teilnehmer sahten ordentlich bei der Medaillenvergabe ab. Für 5 Kinder wurde es dann ernst. Die Landesmeisterschaft ist der Saisonhöhepunkt und nur die schnellsten Kinder aus ganz NRW gehen dort an den Start um sich das begehrte Ticket zum Bundesentscheid zu errudern. Vom RVE waren das Ronja Wiebe und Lina Dybowski im Zweier 12/13 Jahre, Lennard Montag und Timo Marquard im Zweier 13/14 Jahre und Simon Höck im Einer 13 Jahre.



Am Ende des Wochenendes musste man sich dann eingestehen, dass trotz zufriedenstellender Leistungen die Anderen einfach schneller waren.

Lediglich Simon Höck schaffte es auf das Podest mit einem 3. Platz. Der Jungen-Zweier gewann das kleine B-Finale und der Mädelszweier fuhr mit einem 4. Platz nach Hause zurück.

Letztendlich kann man sagen, dass wir zwar zufrieden sind mit unserer Saison 2015, jedoch diverse Stolpersteine uns den Weg zum Bundesentscheid in diesem Jahr versperrt haben. Verletzte Füße, Dauer-Husten, Grippewellen und veeeeel zu viele Hausaufgaben, die es zu erledigen galt, kosteten uns doch sehr wertvolle Trainingsstunden. Um die Saison ausklingen zu lassen bevor es in den Herbst geht, fahren wir alle gemeinsam zum Ketteler Hof nach Haltern. Bei diversen Gokart-Rennen, unzähligen Touren auf der Sommerrodelbahn und vielen Kletterpartien schlossen wir mit der holprigen Saison ab und freuen uns nun auf den Herbst 2015. Mit neuem Zuwachs und Motivation gehen wir erneut an den Start!

Heimlich geübt mit unheimlich viel Spaß.

Gabriela Baranowski

Eigentlich hatten sie es sich schon seit vielen Jahren angenehm eingerichtet. Die Kinder sind groß, die Ehemänner rudern regelmäßig, man trifft sich zu gemeinsamen Abenden oder man verabredet sich zum Sport in der Muckibude. Ein ausgefülltes Dasein als Vereinsmitglied könnte man denken.

Doch eines Tages greifen die Damen an: „Das kann doch nicht alles sein. Wir wollen auch in die Boote und auf den Kanal.“ Also beschließt das eingespielte Muckibudenteam etwas Neues zu wagen. Ein Trainer, der eine ordentliche Technikschiulung entlang der Frustrgrenze, also mit Spaß und Freude für alle sicherstellt, ist rasch gefunden. Wir wollen die Wintermonate nutzen, um uns mit Rollsitzi, Skull und Wasserarbeit vertraut zu machen. Dafür bietet sich als einziger Ort das Ruderbecken in der Realschule an. Hier ist man völlig ungestört und kann quasi „undercover“ trainieren. Ohne unerwünschte Zuschauer darf man den Trainingseinheiten gelassen entgegen sehen. Zum ersten Termin treffe ich also auf sechs hoch motivierte Ruderladies, die Aufregendes erwartet.

Sie lasen mir jedes Wort von den Lippen ab und versuchten voller Konzentration Arm- und Beinarbeit zu harmonisieren. Manchmal war es so still im Boot, dass ich das Denken hören konnte. In kleinen Schritten tasteten wir uns an die Rudertechnik heran, bis der Vierer störungsfrei lief. Dass man auch vorwärts rudern kann und wie eine Wende aussieht gehörte natürlich auch zum Programm. Neugierige Fragen der Ehemänner blieben unbeantwortet und unsere Ruderfortschritte unser wohl gehütetes Geheimnis. Aber irgendwann waren die Wintermonate zu Ende und wir mussten Farbe bekennen. Erste Zweifel wurden laut: „Wie wackelig ist denn ein Vierer auf dem Wasser? Machen die anderen Schiffe Wellen? Können wir das Boot überhaupt tragen?“ Fragen über Fragen.

Doch wir waren bereit unser Bestes zu geben.

Mit Hilfe der Männer schleppten wir also das Equipment zum Bootssteg und kletterten auf die Rollsitze, nachdem sich jeder mit dem Innenleben eines Bootes vertraut gemacht hatte. Ich stieg als Letzte auf den Steuersitz und jetzt wurde es

erst. Den Steg entlanggleiten, bis die Erste Wasser unter den Skulls fühlte, dann hatte sich das Boot freigeschwommen. Irgendwie fühlte sich jetzt doch alles anders an und so versuchte jede Ruderin das Gelernte richtig anzuwenden und meine Hinweise umzusetzen.

Obwohl ein derartiges Ereignis für mich in den vielen Jahren Routine sein sollte, war es diesmal aufregend. Schließlich waren wir in der LK Ü70 unterwegs und meine Verantwortung schon speziell, auch alle Ruderladies ohne Wasserkontakt wieder heile zum Steg zu manövrieren. An diesem ersten Mal kam erschwerend der ungünstige Wind hinzu, der unserer ersten Wende das gesamte Know-How abverlangte. Also cool bleiben und an die Mannschaft glauben...

Wieder festen Boden unter den Füßen brach Jubel aus.

Voller Stolz umarmten sich die Ruderladies zu Recht; sie hatten es geschafft. Das haben sich alle erarbeitet und in der nächsten Woche sehen wir uns wieder.

In diesem Jahr jährt sich der Todestag der Trainerlegende Karl Adam zum 40. Mal und so lange sind fast alle Beteiligten Mitglied im Ruderverein. Karl Adam hätte die Ladies sicher schon eher ermuntert endlich in die Boote zu steigen. „Nicht gewinnen ist kein Scheitern“ war stets seine Devise und es haben alle gewonnen.

P.S. Besonderer Dank gilt unseren Männern, die uns moralisch unterstützt haben und jeden Mittwoch dabei helfen, das Boot zu Wasser zu lassen. Freibier für die Ruderer.



Nur wer fleißig übt ...



**Wir bringen Sie schnell
zurück ans Ruder**

Im Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe

Das Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe, mit Standorten am St. Anna Hospital Herne, am Marien Hospital Herne und am Marien Hospital Witten, betreut und unterstützt seit vielen Jahren Sportler aus verschiedenen Bereichen. Vor allem beim Teamsport Rudern ist ein schneller Wiedereinstieg von Teamkollegen von großer Bedeutung.

Die enge Zusammenarbeit zwischen Sportmedizinern sowie orthopädischen und unfallchirurgischen Spezialisten gewährleistet eine optimale Versorgung im Falle einer Sportverletzung. Langjährige Erfahrung, aktuelle Behandlungsverfahren und die modernste technische Ausstattung sorgen in Kombination mit der richtigen Rehabilitation dafür, dass verletzte Sportler schnellstmöglich wieder ihrem Sport nachgehen können.

Das Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe gehört zu den größten Zentren seiner Art in Deutschland. Es bietet das gesamte diagnostische und therapeutische Spektrum der orthopädischen und unfallchirurgischen konservativen, interventionellen und operativen Versorgung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie der angrenzenden Strukturen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an. Bei spezifischen sowie fachübergreifenden Notfällen oder Komplikationen wird Tag und Nacht interdisziplinäre Maximalversorgung gewährleistet.

Standorte


St. Anna Hospital Herne
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Fon 0 23 25 - 986 - 20 20
Fax 0 23 25 - 986 - 20 49
zou@elisabethgruppe.de
www.annahospital.de


Marien Hospital Witten
Marienplatz 2 | 58452 Witten
Fon 0 23 02 - 173 - 19 00
Fax 0 23 02 - 173 - 12 44
zou@elisabethgruppe.de
www.marien-hospital-witten.de


Marien Hospital Herne
Universitätsklinikum der
Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Fon 0 23 23 - 499 - 13 33
Fax 0 23 23 - 499 - 13 34
zou@elisabethgruppe.de
www.marienhospital-herne.de



Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr
Direktor: Prof. Dr. med. Georgios Godolias

St. Anna Hospital Herne 
Universitätsklinikum 
Marien Hospital Herne 
Marien Hospital Witten 

Gymnastikkurs für Frauen?

Barbara Dybowski

Frauengymnastik? Fitnessgymnastik? Fit and fun? Oder doch noch anders?

Seit Januar 2015 hat der RV Emscher ein neues Angebot für seine Vereinsmitglieder und interessierte Freunde, sofern sie weiblich sind.

Bei dem „Gymnastikkurs für Frauen“ wird die körperliche und auch hoffentlich geistige Fitness gefördert und verbessert. Gymnastik für Frauen hört sich, zugegeben, nicht sonderlich spritzig an, vielleicht sogar angestaubt, aber mir ist einfach bisher kein toller, aussagekräftiger Name für das „Kind“ eingefallen.

Vielleicht hat eine der bisherigen Teilnehmerinnen eine zündende Idee? Fitnessgymnastik – Bodyfit – Bodyfun??? Na, wie auch immer, in dem Kurs soll das Herz-Kreislaufsystem gestärkt werden, sämtliche Muskulatur soll angesprochen werden, auf die typischen weiblichen Problemzönchen konzentrieren wir uns natürlich auch. Desweiteren stärken wir den Rücken, wir dehnen und entspannen uns und ich denke, dass die Freude an der Bewegung auch nicht zu kurz kommt. Der Kurs hat nach den Sommerferien gerade wieder begonnen, neue Teilnehmer sind jederzeit gern gesehen und dürfen sich gerne bei mir melden.

Wir treffen uns immer montags um 18:15 Uhr im Saal der Bootshaus Gastronomie.

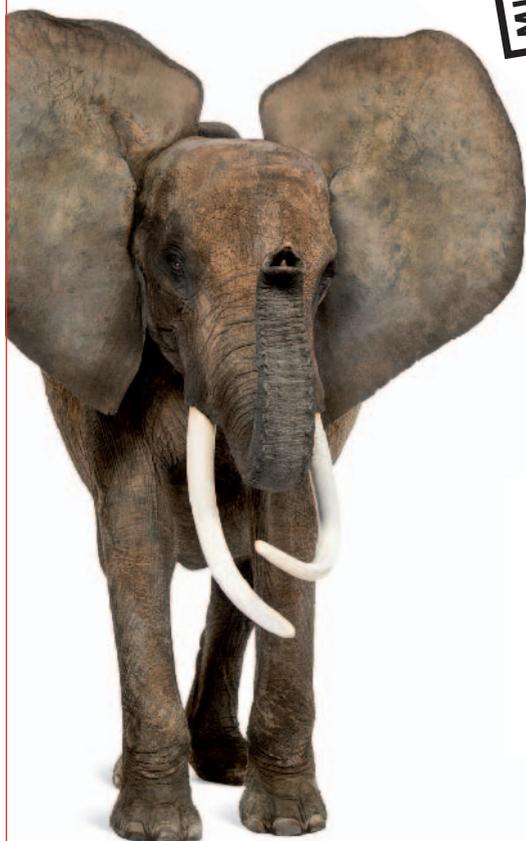
Der Kurs ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Vereinsfremde zahlen einen kleinen Obolus. Vielleicht findet so auch die eine oder andere Frau, Freundin, Partnerin eines aktiven Vereinsmitglieds den Zugang und ihren Platz zum/im RVEmscher. Interessenten können mich bei Fragen immer gerne ansprechen.

Ich freue mich darauf, mit euch aktiv zu sein. Macht mit!!!

Barbara Dybowski | Physiotherapeutin
Telefon 0 23 25.7 09 05 | Mobil 01 60.6 56 02 44
dybowski-herne@t-online.de

UND **KILL**
FRECH

PAUKEN
UND
TROMPETEN
MIT



Fachanwaltskanzlei

- Arbeitsrecht
- Familienrecht
- Strafrecht

Tel. 023 25 – 587 28 - 0 | Overhofstr. 5 | 44649 Herne **RECHTSANWÄLTE**

RUDERVEREIN EMSCHER WANNE-EICKEL-HERTEN E.V.

10. HERNER RUDERTAG

am 19. September 2015
am Ruderverein Emscher
ab 12 Uhr



	Zeit	Bahn1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6
1. Vorlauf Frauenfinale	12:00	Caritasverband Herne e.V.	Anton Graf GmbH	Ergotherapie Praxis Barbara Neumann			
		Tussis Deluxe 2	Graf's Riverliner 5	Yellow submarine 7			
2. Vorlauf	12:15	Caritasverband Herne e.V.	Anton Graf GmbH	Entsorgung Herne	St. Elisabeth Gruppe		
		Flammenkreuzer 1	Graf's Riverliner/Rookies 6	Die Schwertransporter 12	Ellis's Rubberdicks 19		
3. Vorlauf	12:30	St. Elisabeth Gruppe	Anton Graf GmbH	NWB Verlag GmbH&Co.KG	AGR		
4. Vorlauf	12:45	Is nix 21	Graf's Riverliner/m 4	NWB Pirates 8	Die Mechanischen Vier 24		
		rku.it	Entsorgung Herne	Hemer Sparkasse	Gymnasium Petrinum		
5. Vorlauf	13:00	Metal unicorn 30	Die Schrauber 11	S-Four 22	Die Neulinge 15		
		Vulkan Kupplungs- und Getriebebau Borm. Hackfort GmbH&Co.KG	rku.it	Entsorgung Herne	St. Elisabeth Gruppe		
6. Vorlauf	13:15	Überholverbot 10	AHOI 31	Die Namenlose Qualität 14	Queen Elisabeth 18		
		CDU Fraktion Herne	Entsorgung Herne	AGR	Gymnasium Eickel		
7. Vorlauf	13:30	Die Schwarzen Strümpfe 9	Müllis on Water 13	The Hurricane 25	Lehrgaleere 33		
		Klaeser Speedition	rku.it	St. Elisabeth Gruppe	Vulkan Kupplungs- und Getriebebau Borm. Hackfort GmbH		
8. Vorlauf	13:45	Neid Rider 16	Edgy Eft 28	IT Tanic 17	Mounts International 32		
		St. Elisabeth Gruppe	rku.it	Hemer Sparkasse			
		Kanalraser 20	Die Daltons 29	Turtle Swat 23			

RENNPLAN

1. Hoffnungslauf	14:30	3. P.VL 2	2. P.VL 3	4. P.VL 6	2. P.VL 7	4. P.VL 2	3. P.VL 4
2. Hoffnungslauf	14:45	3. P.VL 1	2. P.VL 2	4. P.VL 7	2. P.VL 6	3. P.VL 3	
3. Hoffnungslauf	15:00	3. P.VL 8	2. P.VL 5	4. P.VL 4	2. P.VL 1	3. P.VL 6	
4. Hoffnungslauf	15:15	3. P.VL 7	2. P.VL 4	4. P.VL 5	2. P.VL 8	4. P.VL 3	3. P.VL 5
LK 1 Finale	16:00		Anton Graf GmbH	AGR			
			Graf's Riverliner//m	The Hurricane			
			4	25			
1. Halbfinale	16:45	1.P.HL 1	1.P.VL 1	1.P.VL 5	2.P.HL 3		
2. Halbfinale	17:00	2.P.HL 1	1.P.VL 2	1.P.VL 6	1.P.HL 3		
3. Halbfinale	17:15	1.P.HL 2	1.P.VL 3	1.P.VL 7	2.P.HL 4		
4. Halbfinale	17:30	2.P.HL 2	1.P.VL 4	1.P.VL 8	1.P.HL 4		
Finale Herner Rudertag 2015	18:30	1.P.HF 1	1.P.HF 2	1.P.HF 3	1.P.HF 4		

Der Weg ins Finale

H.-J. Siering

In diesem Jahr sind drei Damenboote gemeldet. Diese fahren im Rahmen eines Vorlaufs der allgemeinen Regatta den Titel „**schnellstes Frauenboot 2015**“ aus.

Die beiden LK 1-Boote duellieren sich in einem Extra-Rennen um den Meistertitel in der LK 1, steigen dann aber über die Vorläufe in die allgemeine Regatta ein.

Bei 30 teilnehmenden Mannschaften gibt es also 8 Vorläufe (VL).

Die Sieger dieser Vorläufe qualifizieren sich für die Halbfinals (HF).

Die restlichen 22 Boote werden auf 4 Hoffnungsläufe (HL) verteilt:

2 Läufe zu 5 Teams und 2 Läufe zu 6 Teams. Die beiden erstplatzierten Boote aus jedem Hoffnungslauf komplettieren die Halbfinals.

Aus den 4 Halbfinals mit je 4 Booten kommen jeweils die Sieger ins Finale.

Der Sieger des Finals bekommt den Wanderpokal.





Auf einen interessanten Gegner sind einige Aktive der Kinderabteilung in den Sommerferien getroffen. Der Schnappschuss dieser Begegnung der eher ungewöhnlichen Art gelang der Trainerin Melanie Schulze. Laut muhend begrüßten sich die beiden Boote. Der Sieg bei dem Rennen ging übrigens an die lilane Herausforderin.



Dr. Boeddinghaus

Zahnarztpraxis am Eickeler Park
Zahnarzt und Oralchirurg

Reichsstraße 31
44651 Herne
Tel. 023 25/3 11 36
info@dr-boeddinghaus.de

Ästhetische Zahnheilkunde,
Implantologie, SOLO-Prophylaxe,
Bleaching, Parodontologie-Laser,
Kinderzahnheilkunde, Endodontie,
Oralchirurgie



Unsere Sprechstunden

Mo – Fr 08:00 – 12:00 Uhr

Mo, Di, Do 14:00 – 17:00 Uhr

Fr 13:00 – 16:00 Uhr

und nach Vereinbarung

www.dr-boeddinghaus.de



Ihr Team für Rheumatologie:



Dr. med.
Ludwig Kalthoff

Dr. med.
Friedrich Dybowski

Dr. med.
Gunda-Liane Hein



Claudiusstraße 45 | 44649 Herne
www.rheumapraxis-ruhr.de



Gudrunstraße 56 | 44791 Bochum
www.rheumaticon.de



Die Ernährung des Sportlers – keine Hexerei

Dr. Hans-Joachim Siering



Der Wunsch, durch Zufuhr besonderer Nahrung die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, ist wohl so alt wie der Sport selbst. Schon die alten Griechen sollen sich durch den Verzehr von Stierblut (oder waren es sogar Stierhoden?) auf die olympischen Wettkämpfe vorbereitet haben. Heute geht die Tendenz zu Pülverchen und Pillen, und man muss sich in diesem Zusammenhang fragen, wo die

Grenze zum Doping überschritten wird. Sie wird das in sehr vielen Fällen, sogar im Breitensport. Lediglich der Rudersport scheint eine Ausnahme zu bilden, gerät er doch im Zusammenhang mit Doping relativ selten in die Schlagzeilen – bisher zumindest.

Geht es aber auch ohne Doping? Gibt es da Tricks und Tipps ?

Zunächst ist festzustellen, dass die Ernährung eines Sportlers eine sehr individuelle Angelegenheit sein kann. Aber beginnen wir mit dem Breitensportler, da sind die Verhältnisse am einfachsten:

Ein Breitensportler braucht keine besondere Kost.

Dies gilt unabhängig von der Sportart! Er sollte sich an den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung www.dge.de für eine gesunde Ernährung orientieren. Kurz zusammengefasst lauten diese: die Ernährung sollte überwiegend

pflanzlicher Herkunft sein, am besten als Rohkost oder nach vorsichtigem Garen, auch die Fette sollten pflanzlichen Ursprungs sein (z.B. unumstritten: Olivenöl). Mit Fett allgemein, aber besonders mit tierischen Fetten sollte man Zurückhaltung üben. Für die meisten Menschen gilt: Fettanteil der Nahrung reduzieren! Genauso sollte Zucker und ausgemahlenes Mehl (Stärke) und Produkte daraus mit Vorsicht und mengenmäßig ganz bewusst genossen werden. Überhaupt sind fabrikbearbeitete Lebensmittel kritisch zu bewerten (Zusatz-Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe). Auf einen ausreichenden Eiweißanteil der Nahrung ist zu achten. Für Breitensportler ist – wiederum sportartunabhängig – eine Eiweißmenge von 0,8 bis 1,0 g pro kg Körpergewicht im allgemeinen ausreichend. Als Quellen dienen Milchprodukte, mageres Fleisch und Ei bzw. Eiweißkombinationen, die eine besonders gute Verwertbarkeit des Eiweißes für den menschlichen Körper ergeben wie z.B. Kartoffel/Ei, Kartoffel/Milchprodukte, Milch/Getreide, Fleisch/Getreide und Fisch/Getreide*. Um der idealen, präventiv wirkenden Fettsäurezusammensetzung näher zu kommen sollte ein- bis zweimal pro Woche fettreicher Hochseefisch verzehrt werden und auf Lebensmittel, die reich an gehärteten Fetten sind (wie z.B. Pommes) verzichtet werden.

Kommen wir zum Thema Flüssigkeitsbedarf und damit auch langsam zur

Ernährung des Hochleistungssportlers.

Hier gilt für alle Sportbereiche: Das Durstgefühl ist der Gratmesser für die Flüssigkeitsaufnahme.

Starre Regeln sind überflüssig und unter Umständen sogar gefährlich. Allenfalls Senioren, bei denen das Durstgefühl etwa durch Krankheiten manchmal gestört sein kann, sollten eventuell einen festen Trinkplan haben, den aber dann auch unabhängig von ihren sportlichen Aktivitäten.

Nun gibt es selbstverständlich im Hochleistungssport einige spezielle Ernährungsthemen. Grundsätzlich gilt, dass

die Ernährung im Hochleistungssport kalorisch ausreichend sein muss.

*z.B.: Bauernfrühstück, Pellkartoffeln mit Quark, Hafermüsli, Hühnerfrikassee, Lachsfilet mit Nudelgratin

Bei den in manchen Sportarten üblichen Trainingsumfängen kann das zu einem echten Problem werden, zumal umfangreiches und besonders intensives Training auch durchaus auf den Appetit durchschlagen kann. Die Kalorienaufnahmefähigkeit des Verdauungstraktes dürfte etwa – individuell unterschiedlich – bei 6000 bis 8000 kcal liegen. In Abhängigkeit von der physiologischen Leistungsfähigkeit können erwachsene, männliche Ruderer durchaus solche Arbeitsumsätze im Training erreichen. Wenn man sich dann eine ausgewogene, den Regeln für gesunde Ernährung entsprechende Tagesration vorstellt (also nicht Pizza, Pommes und andere Kaloriengranaten), dann kann man verstehen, dass sich bei dem einen oder anderen Ruderer in Trainingslagern, wenn durch intensives Training wohlmöglich der Appetit noch ein wenig gestört ist, das Halten des Gewichtes aufgrund der dazu notwendigen, hochvolumigen Nahrung zum Problem entwickelt.

Ansonsten gilt:

Zur richtigen Zeit das Richtige essen.

Das Timing der Nahrungsaufnahme stellt einen der wichtigsten Aspekte der Sporternährung dar. Angepasst an das Training wird die Zusammensetzung der Nahrung optimiert. Dazu muss man sich als Athlet natürlich ein bisschen mit der Materie beschäftigen. Tipps wie:

In Zeiten hochintensiven Trainings sollten relativ viele Kohlenhydrate (KH) zugeführt werden, bei umfangreichem Training mit geringerer Intensität darf es auch ruhig mal etwas fetter sein

müssen natürlich inhaltlich umgesetzt werden können, das heißt, man sollte in etwa wissen, was wo drin ist. Steht aber häufig auch schon drauf!

Warum ist das eigentlich so, dass die Muskeln lieber KH als Fett zur Energiegewinnung heranziehen?

Nun, KH sind der universelle Superkraftstoff für die Muskeln. Die Verbrennung von KH ist bei Heranziehung ein und derselben Menge Sauerstoff wesentlich ergiebiger als die Verbrennung von Fett (aerobe Energiegewinnung, funktioniert im Grunde wie eine fraktioniert ablaufende Knallgasreaktion) und ganz wichtig: auch ohne Sauerstoff können die Muskeln aus KH – und nur aus KH – Energie gewinnen, allerdings unter Bildung von Lactat (Milchsäure), das dann gleichzeitig oder später oder woanders im Körper ganz normal unter Hinzuziehung von Sauerstoff verbrannt wird.



Also: wenn KH im Körper zur Verfügung stehen (von außen zugeführt, aus dem Blut oder aus den Glykogenspeichern der Leber und der Muskeln) wird die Fettverbrennung runterreguliert und KH werden für die Energielieferung bevorzugt, alles in Abhängigkeit von der Belastungsintensität.

Wenn keine KH mehr zur Verfügung stehen (sind nach ca. 45 Minuten hochintensiver Belastung weitgehend verbraucht) werden Fette verbrannt (sind im Körper in der Regel reichlich in Depots vorhanden), wobei aber die Leistung reduziert werden muss, da die Verbrennung von Fetten energetisch eben weniger effektiv ist.

Man sieht schon: Das was gegessen werden sollte richtet sich danach, was im Körper unter Trainingseinfluss passiert. Das gilt in besonderem Maße für die Proteine. Eine optimale Proteinzufuhr ist für folgende Körperfunktionen unentbehrlich:

- 1. Für die kontraktilen Proteine der Muskulatur**
- 2. Für die Enzyme, die den gesamten Stoffwechsel, hier von besonderem Interesse: auch den Energiestoffwechsel ermöglichen**
- 3. Für das Immunsystem**

Prinzipiell kann man sich die Auswirkungen eines Hochleistungstrainings als mehr oder weniger weitgehende, vorübergehende Zerstörung der Körpereiwieße vorstellen, je nach Ausrichtung mehr die kontraktilen Proteine betreffend (beim

Krafttraining) oder die Enzyme des Energiestoffwechsels beim Ausdauertraining. Das Immunsystem hält zwar einiges an Belastungen aus, ist aber eigentlich immer mit beteiligt. Der Trainingseffekt besteht jetzt darin, dass der Körper in der Regenerationszeit zwischen den Trainingsbelastungen die zerstörten Proteine abbaut und durch neue ersetzt, dies eben in möglichst größerer Quantität.

Dazu ist natürlich die Zufuhr einer gewissen, qualitativ hochwertigen (d.h. optimal verwertbaren) Proteinmenge erforderlich.

Lange Jahre wurde wissenschaftlich diskutiert, wie hoch diese Menge Protein sein soll. Mittlerweile hat sich eine Obergrenze von maximal 2,0 g EW pro kg Körpergewicht herauskristallisiert. Für Ausdauersportler werden 1,2 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht und für Kraftsportler 1,4 bis 1,8 g pro kg Körpergewicht empfohlen. Deutlich mehr erscheint nicht sinnvoll, da dann das Eiweiß zur Energiegewinnung herangezogen wird (ja, auch das ist möglich!) und Probleme im Verdauungstrakt entstehen.

Wichtiger als die Gesamtmenge ist möglicherweise beim Eiweiß das Timing bei der Zufuhr. Da Proteine der Stoff für die Regeneration sind, könnte die Frage lauten, ob es einen optimalen Zeitpunkt für die Zufuhr zwischen zwei Trainingseinheiten gibt?

Tatsächlich ist die Regenerationsfreudigkeit der Muskulatur in den ersten 30 bis 60 Minuten nach der Belastung am größten. Struktur- und Energiestoffwechsel lechzen in dieser Zeit nach „Stoff“. Es gibt Hinweise, dass ein in dieser Zeit zugeführtes Eiweiß-Kohlenhydratgemisch den Muskelsynthesestoffwechsel in optimaler Weise anregt. Die wissenschaftliche Diskussion beschäftigt sich aktuell noch mit der Frage, wie genau dieses Gemisch beschaffen und ob es Situations- und wohlmöglich Sportart-angepasst sein muss. Es gibt aber Hinweise, dass man mit einem Mischungsverhältnis von ca. 1:3 EW/KH in der Größenordnung 0,4 g EW pro kg Körpergewicht und 1,2 g KH pro Kg Körpergewicht nicht so ganz falsch liegt. Zumindest ist der Mischung vor den Einzelkomponenten der Vorzug zu geben. Aus theoretischen Erwägungen heraus könnte in Zusammenhang mit einem Krafttraining der Proteinanteil, in Zusammenhang mit Ausdauertraining der Kohlenhydratanteil betont werden.

Grundsätzlich gilt: als Eiweißlieferant sind Quark oder ähnliche proteinhaltige Milchprodukte wie z.B. Skyr geeignet, zur Not auch fettarme Milch 0,5 bis 1,0 Liter; Kohlenhydrate liefern uns z.B. Bananen, Honig, Marmeladen und z.B. Reis. Auch magerer Kakao ist eine Alternative.

Beispiele:

350 g Skyr mit einer Banane (eiweißreich)

0,5 Liter magerer Kakao (kohlenhydratreich)

250 g Magerquark mit 3 Essl. Honig

Wer aus organisatorischen Gründen auf die Schnelle einen der eiweißhaltigen Sportdrinks bevorzugt, kann das natürlich tun, muss aber dann die sogenannte Kölner Liste beachten. Dort sind die auf verdächtige (Doping-)Substanzen regelmäßig überprüften Präparate zusammengefasst.

Man sieht: Sporternährung ist keine Hexerei. Wer sich ein bisschen mit Lebensmitteln und deren Zusammensetzung beschäftigt und hochwertig einkauft, wird weitgehend auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten können. Nur im absoluten Hochleistungsbereich kann dann eventuell die Substitution von Vitalstoffen – möglichst nach Indikationsstellung durch einen Arzt – erforderlich werden.

Training, Regeneration und Ernährung gehören zusammen. Der eine Faktor macht ohne die anderen keinen Sinn. Alle sind für den sportlichen Erfolg gleich wichtig. Wer einen der drei Faktoren vernachlässigt, braucht sich bei den beiden anderen eigentlich auch keine große Mühe mehr zu geben: Er wird mit seiner Fitness nicht weiterkommen.

Heidicker GmbH

IHR PARTNER FÜR:
● SANITÄR
● HEIZUNG
● KLIMA

TELEFON: 02325 / 988310

RATHAUSSTRASSE 121 A - 44649 HERNE



Gebäudetechnik GmbH

Sanitär · Heizung · Klima- und Solartechnik



Besuchen Sie unsere **BADMÖBELAUSSTELLUNG** mit den besonderen F+F Produkten! Beachten Sie auch unsere neue **HOMEPAGE** unter www.vestring-gebaeudetechnik.de.

Vestring Gebäudetechnik GmbH

Am Trimbuschhof 13c

44628 Herne

Telefon: 02323 9196044

Telefax: 02323 9196046

www.vestring-gebaeudetechnik.de





A group of diverse people, including men and women of various ethnicities, standing in a line outdoors. They are dressed in casual to business-casual attire. The background shows a white building and greenery.

IMMER EIN STARKES TEAM

Partner unterschiedlichster Couleur erreichen gemeinsam mehr. Ausgeprägter Teamgeist und abgestimmte Technik sind dafür die Voraussetzungen. Als IT-Spezialist bieten wir beides und engagieren uns für unsere Kunden – sportlich und fair.

Outsourcing mit rku.it bedeutet:

- guter Kundenservice
- zuverlässige Abrechnung
- professionelles und effizientes Arbeiten
- maßgeschneiderte, zukunftsorientierte Lösungen

Deshalb verlassen sich mehr als 120 Unternehmen aus der Versorgungs-, Verkehrs- und Kommunalwirtschaft auf uns.

**Bei allem, was unsere Kunden von uns erwarten:
Wir tun mehr!**

Stützpunkttraining Dortmund

Constanze Siering



Wieso ich mal wieder an wichtigen Terminen des Vereinslebens des RVE, wie zum Beispiel dem Anrudern, fehle? Wo René Stüven ist? Beim Training für die kommende (inter-)nationale Saison am Ruderleistungszentrum in Dortmund. Als Versöhnungsversuch für mein regelmäßiges Fehlen möchte ich versuchen, Euch einen kleinen Einblick in den Trainingsalltag am „Stützpunkt“ in Dortmund zu geben.

Das Ruderleistungszentrum Dortmund am Dortmund-Ems-Kanal ist seit 1986 Heimatstätte und Haupttrainingsort des Deutschlandachters. Ganzjährig kommen die Männer aus ganz Deutschland zum Achterfahren unter Trainer Ralf Holtmeyer nach Dortmund. Der Trainingsbetrieb des Ruderleistungszentrums ist eingebettet in die Räume des Ruderverein Hansa Dortmunds von 1889. Aber nicht nur die Riemenmänner des Team Deutschlandachter trainieren in Dortmund für Weltmeisterschaften und Olympische Spiele. Seit 2005 befindet sich auch der Bundesstützpunkt der Frauen-Riemen in Dortmund. Mittlerweile wird die Riemengruppe auch durch einige Skuller/innen, wie derzeit Carina Bär und Lisa Schmidla (Weltmeisterinnen 4x 2014) und Lauritz Schoof (Olympiasieger 4x 2012) ergänzt.

Neben den Kaderathleten, die sich für die A-Nationalmannschaft empfehlen, bemüht sich der Stützpunkt auch um den U23-Nachwuchs. Peter Thiede, ehemals Steuermann des Deutschlandachters, sichtet U23-Riemenrunderer, während „Fri-Wi“ Bückler die U23-Riemenfrauen versammelt, um große Teile der B-Nationalmannschaft zu stellen und ganzjährig möglichst viel gemeinsam rudern zu können. Bundestrainer Thomas Affeldt trainiert zurzeit mit Unterstützung von Werner Nowak (alias Trampas) den Frauen-Riemen-Bereich. Ralf Holtmeyer führte den Deutschlandachter schon 2012 zum Olympischen Gold und wird in dieser Olympiade von Christian Viedt und Uwe Bender unterstützt.

Die Skuller/innen kommen individuell bei den Trainern unter, denn die Mannschaftsvorbereitung der Skuller findet an anderen Bundesleistungszentren statt. Für die Frauen-Skull zum Beispiel sitzt der Bundestrainer Sven Ueck in Berlin.

Parallel zum Trainingsbetrieb des Ruderleistungszentrums läuft der Vereinsbetrieb des Ruderclub Hansa Dortmund mit Kindertraining, Breitensport und eigener Leistungsportabteilung für die Vereinsjunioren. Diese besondere Situation kann Fluch und Segen zugleich sein. Der RC Hansa profitiert, da Vereinsmitglieder die Trainingsmöglichkeiten des Stützpunkts nutzen können. Nachteilig für den RC Hansa ist, dass die vielen Kaderathleten ständig Kapazitäten beanspruchen. Der Stützpunkt profitiert ganz klar von den Räumlichkeiten und der familiären Atmosphäre des Vereinslebens. Natürlich gibt es immer mal kleine Abstimmungsschwierigkeiten mit dem RC Hansa, denn einen Verein mit seinen Vereinsinteressen und ein Ruderleistungszentrum unter einen Hut zu bekommen, ist eine Herausforderung.

Deutschlandachter, Frauenachter, Skullerei, B-Frauen und Männer, Stützpunkttrainer und schließlich die Vereinsrunderer des Ruderclub Hansa Dortmund... innerhalb dieses Gebäudekomplexes treffen einige Gruppen mit unterschiedlichen Interessen aufeinander. Um die Kommunikation und Abstimmung, sowie das Finanzielle, sorgt sich seit 2008 Stützpunktleiter Thomas Friedhoff. Unterstützt wird er dabei von Sekretärin Frau Rosellen.

Der Deutschlandachter hat am Stützpunkt eine besondere Stellung

und auch seine eigene Vermarktung mit Sitz im Stützpunkt. Carsten Oberhagemann stimmt mit Ralf Holtmeyer direkt das Konzept und Vorgehen der Marke „Deutschlandachter GmbH“ ab. Auch der Hauptsponsor wilo ist allgegenwärtig. Der grüne Schriftzug zielt nicht nur diverse Banner am Platz, mittlerweile liegen sogar zwei wilo-grüne Achter in den großen Bootshallen. wilo ist für den Deutschlandachter ein ganz großer Glücksgriff. Für alle anderen Disziplingruppen erweist es sich leider als sehr schwierig bis unmöglich Sponsoren zu finden.

Die Anzahl der Kaderathleten ist in den letzten Jahren immer weiter angewachsen, sodass die Räumlichkeiten und Kapazitäten nicht mehr ausreichen. Im Winter bauten wir für die Ergometereinheiten in der Früh ab 7 Uhr dreißig Ruderergos in der kleinen Sporthalle des RC Hansa auf, bedienten diese in Schichten, am Ende des Tages wurde alles wieder abgebaut, um die Halle frei zu machen. So ein Ergo läuft dann gerne mal vier Schichten lang à 90 Minuten an einem Samstag. Versierte Ingenieure könnten da mal eine Technologie entwickeln, um die freige-

WÖHLE DRÖGE BACKHOFF

NOTAR UND RECHTSANWÄLTE

NoRAe



■ **PETER WÖHLE, NOTAR**

Arbeitsrecht
Verkehrsstrafrecht
Ordnungswidrig-
keitsrecht



■ **ANDREA DRÖGE**

Forderungseinzug
Zwangsvoll-
streckungsrecht
Allgemeines Zivilrecht



■ **MICHAEL DRÖGE**

Verkehrsunfallrecht
Öff. Baurecht
Priv. Baurecht
Nachbarrecht
Forderungsmanagement



■ **KERSTIN SEIDL**

Familienrecht
Mietrecht
Allgemeines Zivilrecht



■ **MICHAEL BACKHOFF**

Erbrecht
Immobilienrecht
Wohnungseigen-
tumsrecht

In Bürogemeinschaft mit:



■ **JESSICA DIERKES**

Sozialversicherungsrecht
Schwerbehindertenrecht
Versicherungsrecht
Verwaltungsrecht
Reiserecht
allgemeines Zivilrecht



■ **THOMAS REUTER,
MEDIATOR**

Notdienst
0170/4 91 48 93
Strafrecht
Mediation
Familienrecht

☎ **0 23 25 - 95 26-0**

Fax 0 23 25 - 95 26-79



Wanner Straße 23-25
44649 Herne, Plan 3, A1

www.norae.de

kanzlei@norae.de

setzte Energie einzuspeisen :). Aufgrund des erhöhten Bedarfs an Trainingsräumen wurde das RLZ vor kurzem ausgebaut. Eine weitere Etage bietet jetzt einen großen, modernen, lichtdurchfluteten Ergometerraum mit großer Fensterfront und Ausblick auf den Kanal und Ruhrgebietskulisse. Dreißig Ruderergometer und zehn Radergos, außerdem weitere Räumlichkeiten für Gymnastik und Kräftigungsübungen stehen den Athleten zur Verfügung. Auch Volker Grabow hat neue Räume für sein Leistungsdiagnostikteam gefunden. Das Physiotherapeuten-Team um Carsten Hoffmann sitzt ebenfalls in der neuen Etage und verfügt jetzt über einen großzügigen Behandlungsraum.

Ein typischer Tag am Ruderleistungszentrum beginnt um 7.30Uhr morgens, zum Beispiel mit Krafttraining. Die Belegung des Krafraums müssen die Trainer koordinieren, sodass morgens fast immer eine der Trainingsgruppen beim Krafttraining durch das Glasfenster am Eingang zu beobachten ist. Eine Kraffteinheit inklusive Erwärmung dauert 90 Minuten und mehr. Wir trainieren Maximalkraft und Kraftausdauer, in der Regel wechseln wir das Kraftprogramm alle 6 Wochen.



Neubau des Stützpunktes Dortmund



Auch eine **unberührte Natur**
will **präzise** geplant und vermessen sein.

edelmet.com.de

Ingenieurdienstleistungen nach Maß.

Für Ihre speziellen Aufgaben in der Ingenieur- und Industrievermessung nutzen wir modernste 3D-Mess- und Analysetechniken. Unsere Teams planen, organisieren und bearbeiten Projekte präzise und in jeder Größenordnung. Sprechen Sie uns an!

Dr.-Ing. Wesemann Ges.
für Ingenieurgeodäsie mbH
Bobenfeld 1 · D-44652 Herne

Telefon: +49 2325 6376-0
Telefax: +49 2325 6376-100
Internet: www.ib-wesemann.de



Nach der ersten Einheit gibt es Frühstück in der hauseigenen Mensa. Der Kastellan Peter Barkholtz und sein Küchenteam versorgen uns an einem vollen Trainingstag mit einem guten Frühstück und einem vollwertigen Mittagessen.

Die Ernährung ist für den Trainingsfortschritt sehr wichtig und die Mahlzeiten direkt vor Ort erleichtern uns Athleten das Leben sehr und ermöglichen das Einhalten des Zeitplans für die Trainingseinheiten.

Nach dem Frühstück bleibt meist so von 9.45 Uhr bis 10.45 Uhr eine Pause, die oft zum Lernen und Studieren genutzt wird. Zum Arbeiten stehen zwei Räume zur Verfügung. Allerdings wird es an den Wochenenden, an denen sich die Trainingszeiten ballen, dort manchmal sehr voll und das Lernen ein bisschen unproduktiv ;).

Ab 11.00 Uhr geht es dann an einem exemplarischen Trainingstag nochmal raus aufs Wasser für eine gute Stunde.

Nach dem Rudern, Duschen und Umziehen gibt es dann Mittagessen. Das Mittagessen ist ähnlich wie das Frühstück Gelegenheit sich ein bisschen auszutauschen oder dient auch mal nur zur schnellen Nahrungsaufnahme, um sich schneller in die Mittagspause verabschieden zu können. Diese wird dann entweder zum Weiterstudieren genutzt oder man kann sich in die Ruheräume, im hinteren Trakt des Gebäudes, zurückziehen. Dieselben Schlafgelegenheiten dienen auch als Unterkunft, wenn Athleten von außerhalb für Lehrgänge über Wochenenden oder längere Trainingslager zu Gast sind.

Für die dritte Einheit geht es dann, abhängig von Uniterminen und Jahreszeit, gegen 15.00 Uhr zum zweiten Mal zum Rudern raus. Wenn die Abstimmung mal nicht so funktioniert hat und alle Gruppen zur gleichen Zeit draußen sind, kann der Kanal durch die Trainerkatamarane und die vielen verschiedenen Ruderboote auch mal ganz schön vollgepackt sein, sodass man sich gegenseitig eher beim Training stört. Ein Männerzweier schmeißt übrigens auch schon eine ganz schöne Welle ;D.

Das Trainingspensum und die Gestaltung der einzelnen Tage variieren natürlich mit dem Saisonverlauf. In diesem und auch im vergangenen Jahr fand die zweiwöchige „UWV 1“ (Unmittelbare Wettkampfvorbereitung = Trainingslager für die WM), für die Frauen-Riemen am Dortmunder Stützpunkt statt. Vorrangig, um im Vergleich zu einem externen Trainingslager Kosten zu sparen aber auch, weil die Trainingsbedingungen eine gute Wettkampfvorbereitung ermöglichen.



-  **Straßen- und Tiefbau**
-  **Kanalbauarbeiten**
-  **Erdbewegungen · Bauservice**
-  **Gestaltung von Außenanlagen**
-  **Natursteinarbeiten jeder Art**

Hülstraße 23 · 44625 Herne

Fax 4 61 82 · www.peterbeckers.de

Telefon (0 23 25) 4 86 48



Abwechslung vom Trainingsalltag in Dortmund bieten die saisonvorbereitenden Trainingslager in Sevilla oder Sabaudia. Dazu verladen wir zum Teil unsere gesamte Flotte samt Katamaranen auf Hänger. Um die Logistik, den Boottransport und um die Boote selbst kümmert sich der Dortmunder Bootsmeister Markus Schmitz, der sicherlich eine in Deutschland einzigartige Arbeitsstelle besetzt.

Das „Stützpunktraining“ bietet sowohl Vor- als auch Nachteile.

Vorteil ist sicher von den guten Rahmenbedingungen zu profitieren. Ärzte und Physiotherapeuten, Kraft- und Ergoräume sowie eine ausreichend große Bootsflotte können genutzt werden. Auch die Verpflegung stimmt. Finanziell unterstützt der Stützpunkt die ansässigen Athleten mit einem Wohngeld. Durch die zentrale Lage ist es möglich, wenn auch nicht einfach, das Studium an der TU Dortmund oder der Ruhr-Uni Bochum mit dem Training zu vereinbaren. Das Ruderleistungszentrum bietet die Möglichkeit in einer Trainingsgruppe zu trainieren und sich mit einigen der besten Ruderern Deutschlands im täglichen Training zu messen und zu pushen.

Das Stützpunktraining bringt aber auch Nachteile mit sich, denn in der großen Gruppe geht das Individuum doch häufig unter. Auf individuelle Belange kann in der Gruppe oft zu wenig Rücksicht genommen werden oder Individuelles findet kein Gehör. Auf diese Weise geht für den Einzelnen viel Potential verloren. Die Einzelschicksale interessieren die Bundestrainer leider weniger als der Durchschnitt der Trainingsgruppe oder der Nationalmannschaft. So haben Athleten, die an anderen Stützpunkten individueller betreut werden, besonders in den Kleinbooten, eine andere Ausgangssituation. Ob diese unbedingt besser ist oder ob die Vorteile des gemeinsamen Trainings die Nachteile des Verlusts der individuellen Betreuung wettmachen können, muss individuell abgewogen werden.



WSW
wir sind wohnen

Wohnungsgenossenschaft Selbsthilfe Wanne-Eickel eG

Königstraße 68 · 44651 Herne
Tel.: 0 23 25 - 58 93 80
www.wsw-herne.de



Menschen am Kanalufer

Friedrich Merle

Rudern ist mehr als die geplante Strecke zu erledigen. Rudern ist Begegnung und Kommunikation. Da treffen wir Altherrenachterruderer bei unserem so wunderbaren sportlichen Tun auf die unterschiedlichsten Typen am Ufer unserer Ruderstrecke. Hier eine kleine Auswahl:

Da gibt es die Intellektuellen

– ich nenne sie Computertypen. Mit rhythmischem Rufen wie 1-2-1-2-1-2 versuchen diese, unser Rudern zu unterstützen und unsere Freude am Sport zu stärken. Eigentlich müssten sie rufen 0-1-0-1-0-1. Aber sie haben gemerkt, das ist ohne Erfolg. Computersprache hilft hier nicht weiter.

Dann gibt es mehr die beruflich Orientierten.

Sie haben das gleiche Ziel wie die Ersteren, versuchen es aber mit anderen Mitteln: etwa mit „hau-ruck, hau-ruck, hau-ruck.“ Zuerst denkt man, sie wüssten vielleicht, dass „Kiste-schieben“ ein Begriff aus der Rudersprache und ihrer Arbeitswelt ist und ihr Schlachtruf deshalb gewählt wurde. Ich denke aber, dass doch die Arbeitswelt der Auslöser dieser Kontaktaufnahme ist.

Schwer tun sich die Antizyklischen.

Sie wollen eigentlich das Gegenteil von dem, was sie uns zurufen. Sie sind nicht so sehr an unserem rhythmisch-mannschaftlichen Rudern interessiert. Sie wollen mehr auf unsere grauen und weißen Köpfe Rücksicht nehmen. Sie würden gerne rufen: Ru-hi-ger oder lang-sa-mer oder ge-müt-li-cher. Aber sie spüren, mit viel-silbigen Wörtern geht kein Schlachtruf. In ihrer Not rufen sie: schnell-ler, schnell-ler, schnell-ler und hoffen so, dass wir weiter mit Freude rudern und nicht schlapp machen. Sie könnten ja mit Rufen wie zu-gleich, zu-gleich, zu-gleich Einfluss auf ein schonenderes Tempo nehmen. Aber darauf sind sie noch nicht gekommen.

Jetzt zu den Stress-Fans,

also den Leistungsträgern. Sie können alles leiden, nur keine Untätigkeit. Deshalb haben sie es auf den Steuermann abgesehen und qualifizieren ihn mit „fauler Sack“, weil er nichts tut. Sie wissen nicht, dass er gerade heute Opfer des Alpha-

betes ist und heute ist eben sein Buchstabe dran. Ich hoffe nicht, dass sie meinen, der Steuermann sei Lehrer und sie stimmen bei der Qualifizierung dieser Berufsgruppe mit unserem ehemaligen Kanzler Schröder überein. Einige im Boot meinen auch, möglicherweise meinen sie mit „fauler Sack“ die Ruderer ohne Schweißflecken am T-Shirt und ohne Schweißtropfen auf der Stirn. Ich aber glaube das nicht. Das hat sicher mit der Entfernung zwischen Boot und Ufer zu tun, so dass sie den Schweiß nicht erkennen können.

Natürlich gibt es auch noch Kommunikation

mit Individuen wie Schwimmer, Griller, Angler, Knutscher, Radfahrer ... Leider kann ich darauf wegen Platzmangel nicht mehr eingehen.

Ich denke schon mit Trauer an die kalte und regnerische Zeit des Jahres. Da sind alle – außer uns – wieder weg. Das wird ganz schön langweilig für unseren Altherrenachter.

Impressum

Herausgeber: RV Emscher Wanne-Eickel e. V.

V. i. S. d. P. Dr. H.-J. Siering

Redaktion: Dr. H.-J. Siering

Layout: André Abbenhaus

Gesamtherstellung: blömeke, Herne

Auflage: 450, September 2015

Anschrift: RV Emscher Wanne-Eickel e. V.

Am Westhafen 27 · 44653 Herne

Telefon: 0 23 61/6 28 04 · www.rvemscher.de



Baustelle Bootshaus

Jan B. Terhoeven

Alles wird älter und nur Einiges besser. Bootshaus und Bootshalle sind in Würde gealtert, aber Gebrauch und auch Bergsenkungen bis in die 90er Jahre haben an den Gebäuden deutliche Spuren hinterlassen. Seit Jahren wird beobachtet, dass sich die Gebäude an einigen Stellen weiter bewegen obwohl der Bergbau zur Ruhe gekommen ist. Der Augenschein ließ vermuten, dass Wasser in irgendeiner Weise damit zu tun hat und die

Kanaluntersuchungen im Mai haben dann die Wahrheit an den Tag gebracht:

Die Regenwasserleitungen waren komplett gebrochen und das Regenwasser spülte seit Jahren unter die Fundamente. Auch die Schmutzwasserkanäle waren defekt. Außerdem hatte der Kanalanschluss kein Gefälle, weshalb seit längerer Zeit das Schmutzwasser nur noch teilweise entsorgt wurde.

Der Vorstand hat diese Situation zum Anlass genommen, die Gebäude insgesamt zu begutachten



um die Kostendimension für eine umfassende Sanierung einschätzen zu können. Die Stadt Herne hat zwar einen größeren Betrag aus der Sportförderung bewilligt, aber der Verein bekommt nur einen Teil der Maßnahmen als förderfähig anerkannt, da die Gastronomie als gewerbliche Einrichtung nicht förderfähig ist. Außerdem hatte der Verein beim Bau der Muckibude bereits neben der Sportförderung ein größeres Baudarlehen aufnehmen

müssen. Diese Einrichtung ist für die Vereinsmitglieder sicher eine wesentliche Bereicherung des Sportangebots und für das Regatta-Training unentbehrlich. Das Darlehen stellt aber eine erhebliche Belastung für den jährlichen Haushalt dar.

Die Gesamtschau der anstehenden Sanierungsmaßnahmen hat folgendes zutage gebracht:

Alle Abwasserkanäle sind defekt. Aufgrund des schlechten Zustands sind die Schmutzwasserkanäle im Umkleidegebäude bereits komplett saniert worden (Inliner). Der Hauptsammler wird gerade erneuert und erhält ein vernünftiges Gefälle. Das Regenwasser ist zum großen Teil bereits vom Netz genommen, nur einige Fallrohre haben Kanalanschluss.

Die Dächer sind alt jedoch noch dicht. Blasenbildung deutet aber auf Verschleiß hin. Die Dachrinnen sind ebenfalls alt und zum Teil porös, kaputte Anschlüsse wurden bereits kurzfristig repariert. Eine komplette Reparatur erfordert eine Einrüstung aller Gebäude.

Die Heizung ist dringend zu erneuern, den Kosten stehen aber auch Einsparungen im Verbrauch gegenüber. Der alte Heizöltank wurde bereits auf seine Tauglichkeit überprüft und kann weiter benutzt werden. Die Setzrisse am Mauerwerk müssen repariert werden. Die Terrasse muss im Belag erneuert und abgedichtet werden. Zufahrt und Sattelplatz müssen erneuert und im Niveau ausgeglichen werden damit das Regenwasser vom Gebäude weg fließt.

All diese Maßnahmen würden trotz Sportförderung durch die Stadt Herne den Verein immer noch mit mehr als 120 T. Euro belasten. Die Finanzierung über ein weiteres Baudarlehen sprengt selbst bei den heute niedrigen Zinsen die Finanzkraft des Vereins und lässt keinen Spielraum für die sportlichen Aktivitäten und Ersatzbeschaffungen von Booten.

Der Vorstand ist daher zurzeit dabei, die Baumaßnahmen auf ihre zwingende Notwendigkeit hin zu überprüfen

und denkt auch an Hand- und Spanndienste durch sachkundige Vereinsmitglieder. Spenden würden sehr helfen, jedoch ist bisher leider noch keine wirklich tragfähige Perspektive für ein größeres Spendenaufkommen erkennbar.

Bis zum Herbst müssen wir ein Sanierungsprogramm aufstellen, das den Gebäudebestand sichert und trotzdem im Haushalt Luft für die Ersatzbeschaffung von Sportgeräten zulässt und auch die wichtige Jugendförderung und den Regattabetrieb weiter möglich macht. Das Sichern der Gebäude ist notwendig. Aber ebenso erforderlich ist es natürlich, einen zukunftsfähigen Sportbetrieb und ein vielfältiges Vereinsleben zu sichern das für die Entwicklung des Vereins und für das Werben von neuen Mitgliedern notwendig ist.

Erste Überlegungen zu weiterer Kostenreduzierung der Hausreparaturen zeigen, dass wir selbst bei viel Eigenarbeit und Risiko von weiterem Verschleiß

**den eigenen Finanzierungsbedarf
nicht unter 60.000 Euro senken können.**



**Von der Planung
bis zur Fertigstellung:
Alles aus EINER Hand.**

Ingenieurgesellschaft für Energie- und Bautechnik

EB tec UG (haftungsbeschränkt)
Ingenieurgesellschaft für
Energie- und Bautechnik

Geschäftsführer: Dipl.-Ing. Kai Uwe Schmidt
Hauptstraße 186 · 44652 Wanne-Eickel
Telefon: 02325 514-25
info@eb-tec.com · www.eb-tec.com

- Energieberatung
- Energetische Sanierung
- Neubau
- Altbausanierung
- Biologische Baustoffe
- Regenerative Energie
- Fördermittelberatung



... und wie können wir eine Sanierung finanzieren?

Alexander Palfner

Jan Terhoeven hat es in seinem Bericht bereits zutreffend beschrieben, alles wird älter und nur Einiges besser! Und damit meine ich nicht unsere „alten Herren“, welche einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt unseres Vereins beitragen und denen ich an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich für ihren ehrenamtlichen Einsatz danken möchte!

Doch wenn wir ehrlich zueinander sind, haben wir es alle schon an der ein oder anderen Stelle, mal mehr und mal weniger bemerkt – die Blütezeit unseres Vereins, getrieben durch Großförderer wie Robert Heitkamp, sind lange vorbei und der Lack platzt langsam ab.

Wir konnten zwar in den letzten Jahren den oberen Saal sanieren, die Parkplätze erneuern, zumindest der Männerumkleide einen neuen Anstrich verpassen und sogar einige neue Ruderboote nebst einem Vereinsbus anschaffen – und dies alles bei einer „schwarzen Null“ im Haushalt – jedoch warten die Damen weiterhin auf die Sanierung ihres Sanitärtraktes und auch der Sattelplatz bedarf einer dringenden Überholung. Punkte, mit deren Umsetzung wir uns im Vorstand schon länger beschäftigen und die wir vernünftig in die Haushaltsplanungen der nächsten Jahre eingearbeitet haben.

Doch die Ausmaße der nun bekannt geworden notwendigen Maßnahmen erreichen auch für uns völlig neue Dimensionen, denen wir uns stellen müssen.

Eins ist unstrittig, um unser Bootshaus und damit unseren Verein für die Zukunft tragfähig zu machen und um ihn in seiner jetzigen Form erhalten zu können ist eine umfangreiche Sanierung unumgänglich! Aber sie muss auch verantwortungsvoll finanziert werden! **Trotz einer möglichen Förderung durch die Stadt Herne bleibt ein beträchtlicher Betrag unterm Strich stehen, den wir alle stemmen müssen.**



Und um es vorweg zu nehmen, aus dem regulären Etat und den Mitgliedsbeiträgen wird dies nur schwer verantwortungsvoll möglich sein! Sicherlich werden jetzt einige zu Recht auf die letzte Beitragserhöhung verweisen, doch war und ist diese wie angekündigt für die Rückführung des Darlehens für unsere Fitnessräume ausgelegt gewesen und dient weiterhin dem Ausgleich der leider leicht rückläufigen Mitgliederzahlen.

Auch die im vergangenen Jahr gebildete Rücklage ist zwischenzeitlich durch erste Maßnahmen im Bereich der Schmutzwasserkanäle und einer zwingenden Überprüfung des Öltanks in wesentlichen Teilen aufgebraucht.

In Zahlen ausgedrückt bedeutet ein weiteres Darlehen in der Größenordnung von 60.000 – 80.000 € eine zusätzliche Belastung für die nächsten 20 Jahre in Höhe von 4.000 – 5.000 € pro Jahr für Zins und Tilgung. Bereinigt um Sondereffekte (z.B. zweckbezogene Spenden) und Verschiebungen bei Einnahmen und Ausgaben über die Jahreskante haben wir in den letzten drei Jahren jedoch jährlich nur ein schwaches Plus, die s.g. „schwarze Null“, ausweisen können. Weitere Einsparmaßnahmen sind im aktuellen Haushaltsplan nicht möglich, da bereits jetzt schon Ausgaben für den Sportbereich und Investitionen auf ein Minimum reduziert wurden und sich die Preise für Strom, Öl und Wasser ebenfalls auf einem historischen Tief befinden.

Zur Deckung der Finanzierungslücke brauchen wir also neue Ideen, neue Wege und eine gehörige Portion Eigeninitiative!

Bei der Aufnahme eines Darlehens in dieser Größenordnung bindet sich die gesamte Vereinsfamilie auf Jahre und schränkt entsprechend den weiteren Handlungsspielraum deutlich ein. Ohne ein fundiertes Konzept und großzügige Spen-

den werden Investitionen in den Leistungssport, neue Boote oder weitere (unerwartete) Sanierungsmaßnahmen schwer umzusetzen sein. Insgesamt wird sich die Gesamtverschuldung auf ca. 145.000 € erhöhen (aktuell ca. 85.000 €), bei 300 Mitgliedern und einem jährlichen Beitragsaufkommen von ca. 60.000 €. Um die Diskussionen anzuregen, möchte ich hier neben der klassischen Finanzierung auch weitere mögliche Maßnahmen nennen. Beispielsweise ist eine Umlage in Form von einer freiwilligen Spende denkbar, die sogar steuerlich absetzbar ist, z.B. in der Höhe eines Jahresbeitrags. Aber hier liegt jedoch der Teufel wie immer im Detail, denn eine solche Belastung ist nicht jedem zumutbar, insbesondere nicht Jugendlichen und Mitgliedern in Ausbildung. Hier müssten wir dem Solidaritätsprinzip folgend die Belastung auf die ordentlichen Mitglieder beschränken. Dann auch vielleicht auf 2 bis 3 Jahre verteilt.

Alternativ ist das Eingehen von langfristigen Sponsorenverträgen eine Möglichkeit – aktuell sieht es jedoch in unserer strukturschwachen Region nicht danach aus, allen Bemühungen zum Trotz.

Daher lädt der Vorstand für diese grundlegende Entscheidung zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung am 1. November um 12:00 Uhr ein und bittet um zahlreiches Erscheinen.

Dort werden wir einen Maßnahmenkatalog mit dem entsprechendem Finanzierungsbedarf präsentieren. Der Vorstand ist offen für Ideen und Anregungen, wie wir ein mögliches Konzept umsetzen könnten. Euer Engagement ist gefragt – werdet Förderer, Partner oder Wohltäter des RV Emscher.

Auf unserem neuen Vereinsbus ist noch reichlich Platz für Werbung. Auch unser **Spendenkonto bei der Herner Sparkasse, DE03 4325 0030 0049 0031 22**, freut sich sehr über Eingänge (gerne auch zweckgebunden für Sanierungsmaßnahmen). Eine entsprechende Spendenbescheinigung stellen wir gerne aus.

Lasst uns den RV Emscher fit für das nächste Jahrzehnt machen!

Für weitergehende Fragen zur Sanierung oder zur Finanzierung, Spenden oder anderen Themen steht der Vorstand gerne zur Verfügung, persönlich oder unter vorstand@rvemscher.de

Die vierbeinigen Schafe des RVE!

Bernd Knappitsch



Rosi und ihre Schafskollegen

Bei einem lockeren Gespräch mit dem Vater unseres Gastwirtes, Herr Branco Kupreskic, erzählte er, dass er in Rheinberg eine Schafherde hat und es wäre doch eine tolle Sache, wenn auch auf unserer Anlage Schafe grasen würden.

**Ein Schaf allein –
das gibt es nicht!**

Schafe sind reine Herdentiere und mögen es überhaupt nicht alleine zu sein. Nur zusammen mit ihren Artgenossen fühlen sie sich sicher und geborgen.

Gesagt, getan – ich erzählte meinen Vorstandskollegen von dieser Idee und nach kurzer Überzeugungsarbeit waren alle begeistert von den „RVE-Schafen“, die bald unseren Ruderverein und das Ufer des Kanals schmücken sollten.

In drei Wochen sollte es soweit sein – drei Schafe von Herrn Kupreskics Schafherde sollten von der Herde gelöst werden und ihre neue Sommerresidenz am Rhein-Herne-Kanal beziehen. Um den Schafen ein schönes, neues Zuhause zu bieten, war noch Einiges zu tun.

Das Ufer musste eingezäunt werden

und so besorgte ich eine Weidezaunanlage und fünfzig Meter Weidezaun. Weitere fünfzig Meter bekamen wir von Herrn Kupreskic. Wir setzten den Zaun vom Zielhaus bis zum Eingangstor, die hundert Meter Weidezaun reichten aus.

Die Schafe fühlten sich sofort heimisch und gingen an die Arbeit. Sie grasten regelmäßig die Böschung am Ufer ab. Eines der Schafe heißt Rosi – benannt nach der Frau von Herrn Kupreskic – sie hat Rosi mit der Flasche großgezogen. Ich füttere die Schafe täglich mit Leckerlis. Jeder kennt den typischen Ruf der Schafe:

„Mäh“. Aber sie können auch blöken und meckern. Wenn die Schafe meine Stimme hören, wissen sie, es gibt Leckerlis und folgen mir sofort. Das Schauspiel ist toll anzusehen und ich fand, das war eine gute Sache mit den Schafen.

Alles ging zwei Tage gut, bis die Schafe das Weite suchten.

Eines Morgens entdeckte ich die Schafe grasend auf der Landzunge, also außerhalb ihres eingezäunten Bereichs. Niemand wusste, wie sie dort hingekommen waren. Es stellte sich heraus, dass die Schafe den Weg am Zielhaus vorbei und durch das Wasser auf die andere Seite bis zur Landzunge gefunden hatten. Wie die Schafe durch das Wasser gekommen waren und in so kurzer Zeit das Schwimmen gelernt hatten, war uns allen ein Rätsel. So musste eine schnelle Lösung her, damit die Schafe nicht eines Tages vollständig ausbüxen. Ich veränderte den Verlauf des Weidezaunes und alles war wieder gut, dachte ich auf jeden Fall.

Drei Tage später bekam ich einen Anruf, ein Schaf befände sich auf der Seite der Gastronomie. Ich kam sofort zum Bootshaus und stand erneut vor dem Rätsel, wie das Schaf über den Zaun gekommen war und die Flucht ergreifen konnte. Wir beobachteten das Schaf so lange, bis es wieder zu den anderen beiden Schafen zurückging. Es lief zum Ufer und musste wieder durchs Wasser schwimmen – das Wasser ist hier, im Vergleich zum ersten Fluchtweg zur Landzunge, noch tiefer.

Niemand hätte gedacht, dass die Tiere sich auch hier den Weg durchs Wasser bahnen können.

Ich fragte mich, ob das wirklich so eine gute Idee war mit den Schafen...

Nochmal fünfzig Meter Weidezaun bis zum Motorbootsschuppen, das war die Lösung. Schafe gehen durchs Wasser, sie gehen durch Dickicht, aber vor einem elektrischen Weidezaun schrecken sie zurück. Seit der Verlängerung des Zauns brauchte ich mir keine Sorgen mehr zu machen und seitdem machen die Schafe auch das, was wir von ihnen erwarten. Sie grasen unsere Böschung sauber und jeder ist bei diesem Anblick erfreut. Bis alle Gräser und Büsche am Ufer abgegrast sind, haben die Schafe noch Einiges zu tun. Bis dahin wird noch das ein oder andere Mal ein herzhaftes „Mäh“ an unserem Ruderverein zu hören sein!

Nun bin ich mir sicher – das war eine super Idee mit den RVE-Schafen!

Donauwellen – eine Ruderwanderfahrt im Mai

Klaus Kipper-Doktor

Die schöne blaue Donau sollte es dieses Jahr werden. Schön und Blau? Attribute auf die der Wetterbericht für Deutschland in diesen Maitagen keinen Hinweis bot. Schon beim Packen der Ruderklamotten kam daher bei mir das eine oder andere Teil mehr in die Tasche. Man weiß ja nie was so kommt.

Friedhelm Unger hatte errechnet, dass wir mit dem Bootsanhänger bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 70 km/h nach 567 km unseren Startpunkt Vohburg in 8 – 9 Stunden erreichen. Im Gasthaus Stöttner Braü war unsere erste Übernachtung.



Vohburg an der Donau ist ein schönes Städtchen und der Biergarten ließ keine Wünsche offen.

Eine breite Rampe bot uns am anderen Tag ideale Bedingungen für das Einsetzen unserer 700 kg schweren Ruderbarke. 210 km bis Passau lagen vor uns. Wetterlage ungewiss. Aber es sollte anders kommen.



In den Nachrichten erfuhren wir, dass München fast abgesoffen war.

In der Nähe von Augsburg zerstörte ein Tornado ganze Häuser. Und wir mitten durch und eine Woche fast immer gutes Wetter und kein Tropfen Regen.

Das nicht nur wegen seines Bieres sondern auch wegen seiner Geschichte und traumhaften Lage berühmte Kloster Weltenburg war unsere erste Mittagsrast. Wobei Träumen absolut nicht angezeigt war. Die sehr starke Strömung forderte vor der Kiesbank, die wir zum Anlegen gegen den Strom nutzen wollten, schon die Aufmerksamkeit und Kraft der gesamten Besatzung. Hinzu kam noch eine kreuzende Fähre, die uns einen größeren Schlenker im laufenden Manöver aufnötigte. Aber nach einem Spurt mit nur geringem realen Distanzgewinn gegen die Strömung gekoppelt mit ein paar kräftigen Flüchen knirschte endlich der Kies unter unserem Bug und wir konnten an Land waten und unsere Barke sichern.

Nach dem Besuch des Klosters ging es dann weiter durch die Weltenburger Enge.

Hier schießt die eben noch breite Donau durch eine schmale Schlucht, die unsere volle Aufmerksamkeit beanspruchte. Eine Heiligenstatue in einer Felsnische mahnt noch mehr zur Vorsicht. Die Eindrücke sind einfach atemberaubend. Aber mit Geduld und Steuerkunst passierten wir auch diesen Teilabschnitt problemlos.

Noch eine Schleusung bei Bad Abbach und wir erreichten nach 53,4 Kilometern Regensburg, unser erstes Etappenziel. Am Abend ging es dann in die Stadt.

Am anderen Morgen ruderten wir zur Mittagspause bei Donaustaub. Der Landdienst hatte unsere Anlegestelle nach einigem Suchen gefunden und nahm die aktuelle Ruderbesatzung auf. Es geht zu einem vorher erkundeten Restaurant, wo wir diesmal Rast machen. Nach Donaustaub erwartete uns mit der Ruhmeshalle Walhalla ein imposanter Anblick deutscher Geschichte.

Die Donau wird Richtung Passau zwar immer breiter, aber das vermittelt eine trügerische Sicherheit.

An einigen Stellen ist die schmale Fahrrinne in den Fels gesprengt und selbst für unsere flachgehende Barke wäre nicht jede Stelle der weiten Wasserflächen ohne Grundberührung passierbar. Sich unvermittelt kräuselnde Wasserareale mieden wir daher und umfuhren sie in gebührendem Abstand. Die Strömung der Donau erreicht an einigen Stellen auch mal gute 8 km/h. Und wenn jetzt die selbsternannten Mathematiker unter den Lesern zu dem Schluss kommen: Pah! Die haben sich ja nur treiben lassen! So eine Tagesetappe schafft man ja so in 3 Stunden! Der hat noch nie in einem stark strömenden Fluss gerudert.

Wenn zum Beispiel kurz vor einer 10 m breiten Hafeneinfahrt, die sowieso schon nur gegen den starken Strom anzurudern ist, auch noch der Zusammenprall mit einer Warnboje durch einen starken Spurt, der kaum Vortrieb bringt, vermieden werden muß, fällt die Rechnung ganz anders aus.

Bei solchen Manövern sind erfahrene und stimmungsgewaltige Steuerleute und ausnahmsweise auch mal gehorchende Ruderer gefragt.

Menschen, die Ihren mitrudernden Freunden mit leiser Stimme freundliche Mitteilung über Ihren geplanten Kurs machen, führen in solchen Situationen unweigerlich zum Totalschaden. Sportboothäfen sind eben für Motorboote gemacht. Auch der nach der Hafeneinfahrt sofort abreißende Gegendruck der Strömung nötigt einem so manches Kunststückchen ab. Mit so einer gerade noch mit Maximalkraft angetriebenen tonnenschwere Barke könnte man locker ein eine Viertel Millionen Euro teures Plastikschiffchen eines der misstrauisch guckenden Freizeitkapitäne versenken.

Aber die Ruderer des Mittwochsachters und Reinhold und ich von den Freizeitrunderern hatten das alles im Griff und natürlich wie immer in der freien Natur auch

mal ein bisschen Glück. An der Hochwassermarke in der Bootshalle des eigentlich schon recht hoch gelegenen Straubinger Ruderclubs konnten wir erkennen, was die Donau für Wassermassen im Jahresgang transportieren kann.

Vor der steinernen Brücke in Regensburg entschieden wir uns gegen die direkte Durchfahrt, da eine Unzahl von Hotelschiffen sich dort zum Sightseeing ins Flussbett legen. Eine Schussfahrt durch die Brückenbögen wäre davor nicht sicher genug zu stoppen gewesen.

Die Besichtigung der Wallfahrtskirche auf dem Bogenberg, dem heiligen Berg Niederbayerns, war eines der kulturellen Highlights.

Ein Pionierübungsgelände bot uns eine gute Anlegemöglichkeit. Mit dem Bus der Sportjugend Herne und einem ebenfalls geliehenen weiteren Begleitfahrzeug ging es dann auf den Bogenberg. Von dort hatten wir einen imposanten Blick auf unsere schöne blaue Donau. Nach Straubing ging es weiter zur Mittagsrast beim Ruderverein Deggendorf. Die hatten dort ein nagelneues Bootshaus mit Pizzeria.



„Übernachtung Windorf (b. Vilshofen) km 2.249,2, Hotel Zum Goldenen Anker“ so steht es in Friedhelm Ungers Programm. Ein schönes Hotel kurz vor Passau. Hier in Passau, im Sportboothafen Heining, holten wir dann mit Hilfe des Hafenmeisters und eines 3 Tonnen Krans unsere Barke „Kohlenpott“ aus dem Wasser. Ende einer Rudertour.

Fazit: Die Donau und ihre begleitenden Landschaften sind wunderschön.

Das Essen und Trinken bayrisch gut und die Sprache der netten Menschen niederbayrisch. Manchmal eine nicht zu bewältigende kommunikative Herausforderung.

Wie wir einmal eine Ruderweltmeisterschaft besuchten

Kerstin und Hans-Joachim Siering



Ein Erlebnisaufsatz

Eine Feststellung, getroffen irgendwann im Frühjahr diesen Jahres: die Ruder-WM 2015 ist in Aiguebelette

Wie bitte? – und vor allem: Wo bitte? in Aiguebelette! „Liegt irgendwo im Großraum Frankreich“ konnte man dazu von meiner Tochter Constanze erfahren. Die war schon mal da, zum World-Cup im letzten Jahr, weiß aber ansonsten auch nicht so genau. Hat im Bus geschlafen. „Hinter der Schweiz gleich rechts“ – lautet die Präzisierung, die aber auch nicht so richtig weiter hilft. Da müssen wir wohl den Franzosen Pascal fragen, Freund seit 40 Jahren und Kosmopolit, wohnhaft in Mul-

house im Länderdreieck Frankreich – Deutschland – Schweiz kurz vor Basel rechts. Aiguebelette ist ihm wohl zu provinziell – er kennt es erst gar nicht! Oha - ein schlechtes Zeichen?

Was tut der moderne, aufgeklärte Mensch in solchen Fällen, auch wenn er schon über 60 ist? Er erinnert sich:

„Google ist dein Freund“.

In diesem Falle Google maps: wir bekommen drei Routen präsentiert, davon eine den Rhein rauf über Basel – Pascal, wir kommen ...

Montag, 31. August, 8 Uhr: wir reisen aus Frankreich bei Basel in die Schweiz ein. Schnell noch eine Vignette kaufen; denn ohne können einem in der Schweiz den Gerüchten nach fürchterliche Dinge zustoßen, da verstehen die Eidgenossen keinen Spaß. Die Schweizer Autobahnen sind dafür super. Als es auf Lausanne zugeht haben wir maximal fünf Fahrzeuge in unserem Blickfeld, LKW mitgerechnet. Kurz hinter der Grenze nach Frankreich ziehen wir an einer Mautstation ein Ticket. Auch in Frankreich ist die Autobahn super. Angekommen in Aiguebelette bezahlen wir am Mautschalter 13,20 Euro. In der kommenden Woche werden wir dann insgesamt so etwa 70 Euro an Mautgebühren los. Unser Hotel liegt ca. 40 Autobahnkilometer von der Regattastrecke entfernt in der nächsten größeren Stadt. Warum noch mal dürfen wir in Deutschland keine Maut erheben ...? Aber wir sind wenigstens pünktlich!

Der deutsche Frauenachter vergeigt den Vorlauf und wird chancenlos Letzter,

auch noch mit der schlechtesten Zeit von allen. Der Männerachter kommt etwas verhalten ins Rennen, stellt dann aber auf den zweiten tausend Metern alles klar und gewinnt seinen Vorlauf. Den anderen Vorlauf gewinnt GB in einer etwas besseren Zeit. Das gibt Hauen und Stechen bis auf die Ziellinie am Sonntag im Endlauf – Ende offen. Der Frauen Zweier ohne ist schon gefahren und muss, so hören wir, in den Hoffnungslauf. Wir genießen nach einem heißen Tag den etwas kühleren Abend und können kaum glauben, dass für den nächsten Tag praktisch durchgehend Regen angesagt ist.

Doch die französischen Wetterfrösche sind nicht schlechter als die deutschen (können sie sich wahrscheinlich auch gar nicht leisten, denn das Froschdasein ist in Frankreich bekanntlich viel gefährlicher als in Deutschland) und sie behalten Recht! Es schüttet zeitweise wie aus Eimern. Der deutsche Frauenzweier lässt sich nicht beeindrucken und sichert sich im Hoffnungslauf mit einem zweiten Platz hinter ROU einen Platz im Halbfinale unter den besten 12 Booten.

Damit ist die Mission, einen 11. Platz und damit die Olympiaqualifikation zu schaffen, fast erfüllt.

Auch der Männer Vierer ohne gewinnt seinen Hoffnungslauf und qualifiziert sich für das Halbfinale. Am Ende springt ein 5. Platz für die Mannschaft in der Endabrechnung raus. Wir nehmen noch den Sieg des leichtgewichtigen Männerachters im Bahnverteilungsrennen mit – der im Übrigen im Finalrennen später bestätigt wird – und nutzen dann eine Regenpause, um die zwei Kilometer zu unserem

Autoparkplatz trockenen Fußes zurückzulegen. Etwas provinziell wirkt die Regatta schon: die Parkplätze sind mehr als zwei Kilometer entfernt, es soll zwar ein Bus – Shuttle fahren, man kann aber nirgends erkennen wo und wann. Restaurationen auf dem Regattaplatz gibt es nur wenige. Es sind bessere Imbissbuden und sehr teuer. Der Däne vor mir kann es nicht fassen, dass seine 5 Euro nicht für 2 Espresso reichen und muss noch 3 neue 1-€-Marken dazukaufen.

Aber die Landschaft ist überwältigend und so wollen wir trotz des Regens den See umrunden – mit dem Auto natürlich. Dass uns dann auf dem Parkplatz eines ganz hinten links hinter dem See liegenden, idyllischen Restaurants das Auto aufgebrochen wurde, sei nur am Rande erwähnt. Der Tag war damit selbstverständlich gelaufen.

Der nächste Tag, Mittwoch, ist bereits ein Tag der Wahrheit für das deutsche Frauen-Riemen-Team.

Tochter Constanze muss mit ihrem Vierer im Bahnverteilungsrennen ran. Seitenwind und -wellen drücken das Boot nach dem Start in die Bojen und die Mannschaft findet auf den ersten tausend Metern den Rhythmus nicht. USA und GB sind da bereits weit enteilt und unser Boot schlägt sich auf den zweiten tausend Metern mit China und Irland herum. Am Ende gehen alle drei Boote innerhalb einer Länge über die Ziellinie: China 1,5 Sek. vor GER und die wiederum 1,5 Sek. vor IRL. Das kann und muss am Freitag im Finale besser werden.

Eine Katastrophe bahnt sich im Hoffnungslauf des Frauenachters an.

Vorne liefern sich GB und RUS ein heißes Match, das GB am Ende für sich entscheidet, alles zu Lasten der Rumäninnen, die mit dem 3. Platz bereits ganz knapp rausfliegen und den Endlauf nicht erreichen. Chancenlos mit mehr als drei Längen Rückstand kommt einsam am Ende des Feldes unser Achter ins Ziel. Das Ergebnis bestätigt wieder einmal die sich seit sieben Jahren hinziehende Misere des Frauenriemenruderns im DRV. Es wird allerhöchste Zeit, dass sich grundlegend etwas ändert.

Etwas erfreulicher ist das Abschneiden des deutschen Frauenzweiers: im Halbfinale kämpfen die Beiden sich an das Feld auf den letzten Metern noch gut heran, werden aber nur Vierte und müssen ins B-Finale. Offensichtlich auf Sieg eingestellt fahren sie hier ein beherztes Rennen, müssen sich aber den Rumäninnen knapp mit 1,6 Sek. Rückstand geschlagen geben, damit Platz 8 in der Gesamt-

wertung und Olympiaqualifikation geschafft. Am Freitag ist der erste Finaltag, auch für den Frauen- Vierer ohne. Constanze und ihre Crew wollen unbedingt eine Bronze Medaille. USA und GB scheinen unschlagbar, aber die Chinesinnen sind durchaus in Reichweite. Das ganze Rennen über ist es ein Bord an Bordkampf mit leichten Vorteilen für die Chinesinnen. Bei den Marken trennen die Boote immer nur wenige Zehntel, leider mit zunehmender Tendenz.

Am Ende sind es dann 1,1 Sek. – Bronze Medaille ade.

Ergebnis: USA vor GB und China, unsere Mannschaft Vierte, abgeschlagen die Irinnen. Überhaupt ist festzustellen, dass zahlreiche Entscheidungen äußerst knapp ausfielen. Manche Rennverläufe wurden auf den letzten einhundert Metern oder sogar praktisch auf der Ziellinie auf den Kopf gestellt. Die Leistungsdichte im vorolympischen Jahr ist extrem hoch und lässt einiges für Rio 2016 erwarten. Die Medaillenausbeute des DRV in den olympischen Bootsklassen fiel etwas mager aus: Gold im Männerdoppelvierer, Silber im Frauendoppelvierer und Männerachter und Bronze im Frauendoppelzweier. Auffällig, dass im gesamten DRV nur noch ein Riemenboot, der Männerachter, eine Medaille (Silber) holen kann. Immerhin haben der Männer-Vierer ohne und der Männer Doppelzweier mit einem 5. und 4. Platz noch die Olympiaqualifikation sicher gestellt ebenso wie der Frauenzweier.



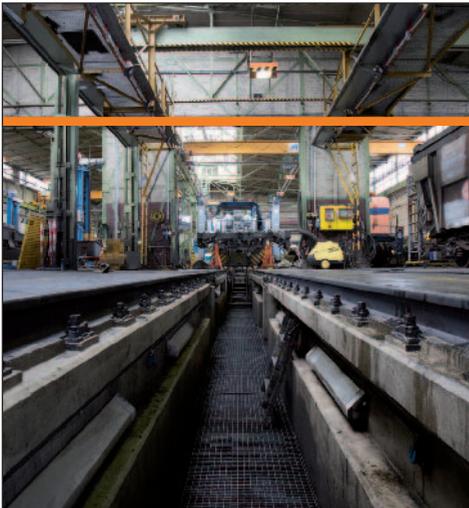
Der deutsche Frauenvierer im Kampf
mit den Chinesinnen (2. v. r.: Constanze Siering)

Die Regattastrecke, ein wunderschön gelegener Bergsee in den französischen Voralpen unweit des weltbekannten Wintersportortes Grenoble, bietet für die Athleten für die meisten denkbaren Witterungsbedingungen faire Verhältnisse auf wirklich allen Bahnen.

Jedoch war der provinzielle Charakter der Veranstaltung nicht zu übersehen:

nur eine einzige, schmale Zufahrtsstraße, die für alle reichen musste: Zuschauer zu Fuß oder im Auto, Shuttle-Busse der Athleten, Zuschauer und zu den Parkplätzen, die weit entfernt auf der grünen Wiese angesiedelt waren. Letztlich lange Schlangen an den wenigen Restaurationen auf dem Regattaplatz. Während der Woche bei relativ geringem Zuschaueraufkommen reichte alles noch so gerade. An den Endlauf Tagen am Wochenende jedoch brach die gesamte Organisation dann weitgehend zusammen.

Auto aufgebrochen, keine Medaille, am Shuttlebus-Stopp die Beine in den Bauch gestanden: Frankreich, wir kommen so schnell nicht wieder!



Eisenbahn Technik
Zentrum Herne



Das Eisenbahn-Technik-Zentrum Herne (ETZ) bietet seinen Kunden Qualitätsarbeit auf der Höhe der Zeit. Hervorgegangen aus dem Werkstattbetrieb der 1913 gegründeten Wanne-Herner Eisenbahn und Hafen GmbH und nach wie vor im Verbund mit den Logistikexperten firmiert unser Unternehmen seit 2010 als ETZ Betriebs GmbH (ETZ). Unsere nationalen und internationalen Kunden profitieren mithin von einer über 100-jährigen Erfahrung, einem eingespielten Mitarbeiter team und einem ausge reiften Equipment.

ZUG UM ZUG QUALITÄT UND SICHERHEIT
WARTUNG UND INSTANDHALTUNG VON SCHIENENFAHRZEUGEN

ETZ BETRIEBS GmbH (ETZ) • Am Westhafen 27 • 44653 Herne • T: +49 2325 788-366/-397 • www.e-t-z.eu

LEGAL TAX
HRL lifetime
AUDIT HRL med
HRL finance

Seit mehr als 40 Jahren stehen wir unseren Mandanten beratend zur Seite. Wir treten als **Steuerberatungskanzlei Heimeshoff Riese Linnkamp** an den Standorten Gelsenkirchen, Wanne-Eickel, Herten und Eisleben mit unserem Team von rd. 80 gut ausgebildeten und berufserfahrenen Mitarbeitern für die Ziele und Interessen unserer Mandanten ein.

Um sich den Herausforderungen der heutigen Zeit erfolgreich zu stellen, bilden wir regelmäßig interdisziplinäre Teams, um eine ganzheitliche Beratung zu gewährleisten.

Dies ist insbesondere relevant für die Bereiche **steuerliche Beratung, Rechtsberatung, Finanzierungsberatung/-begleitung** und **Wirtschaftsberatung**. Hierdurch ist sichergestellt, dass anstatt einer rein vergangenheitsbezogenen Betrachtungsweise die Zukunft mit den Mandanten geplant und gestaltet wird.

Unser Leistungsangebot umfasst insbesondere

- > Steuerberatung
- > Wirtschaftsprüfung
- > Rechtsberatung
- > Unternehmensberatung
- > Unternehmensbewertung
- > Finanzierungsberatung

Gerne beraten wir auch Sie!

GELSENKIRCHEN

Von-der-Recke-Straße 5-7
45879 Gelsenkirchen
Telefon 02 09 / 17 80 8-0

WANNE-EICKEL

Rainerstraße 2
44651 Herne
Telefon 0 23 25 / 58 94 3-0

HERTEN

Antoniusstraße 17-19
45699 Herten
Telefon 0 23 66 / 8000 3-0

Eisleben

Nussbreite 14
06295 Eisleben
Telefon 0 34 75 / 67 25-0

Am Ende k... die Ente

Bernd Heidicker

Die Saison 2014 / 2015 war keine einfache für Rene Stüven.



Der Vierer mit Stm. und Trainer Peter Thiede (li); 2.v.li.:Rene Stüven

Der Bundespolizeianwärter konnte sich individuell weiter entwickeln, was sein Ergebnis beim Frühjahrsergometertest mit 5:58min belegt. Mit diesem Ergebnis bewegte sich Rene auf nationalem Topniveau. Das Ergometerergebnis stellt einen wesentlichen Bestandteil der Selektionskriterien für die Nationalmannschaft dar. Das letztlich ausschlaggebende Kriterium ist jedoch die Aufsummation der Ergebnisse in der kleinsten (individuellsten) Bootsklasse im Riemenbereich dem Zweier ohne Steuermann. In diesem Punkt tat sich Rene mit Zweier Partner Mark Leske schwer. Bereits bei der ersten Überprüfung der Herbstlangstrecke am Bundesstützpunkt in Dortmund belegte der Zweier eine Platzierung im hinteren Starterfeld. Das mühselige Training über die Wintermonate brachte leider keine Trendwende. Die so wichtige Harmonie und Effizienz stellte sich zwischen den beiden Ruderern nicht in dem Maße ein, um die nationalen Selektionskriterien bei den folgenden Überprüfungsregatten im Zweier zu erfüllen.

Eine Trendwende zeichnete sich jedoch bei der Hügelregatta in Essen ab.

Mit dem Wechsel nach den abgeschlossenen Kleinbootüberprüfungen in die Großboote kamen Rene und Mark im Vierer ohne Steuermann mit den neuen Mitstreitern Finn Knüppel und Jacob Schulte-Bockholt in Fahrt. Der anschließende

Wechsel in den kraftbetonten gesteuerten Vierer zur Regatta in Ratzeburg ließ dann endgültig den Knoten platzen. Mit einem Sieg und einem 2. Platz im Achter konnte hier ein deutliches Ausrufezeichen gesetzt werden. Diese Ergebnisse konnten bei den anschließenden Eichkranzrennen, der offiziellen Deutschen U23-Meisterschaft, bestätigt und somit die Qualifikation für die bevorstehenden U23-Weltmeisterschaften in Plovdiv (Bulgarien) erfüllt werden.

Die Vorbereitung für die WM fand traditionsgemäß in der Ratzeburger Ruderakademie auf dem berühmten KÜchensee statt und verlief ohne Probleme.

Der Vorlauf in Plovdiv lief bei den Vier Athleten und Steuermann Felix Heinemann nicht wie gewünscht und es wurde mit Trainer Peter Thiede eine Strategie für den bevorstehenden Hoffnungslauf erarbeitet. Diese sah vor, alle 500m auf einem sehr gleichbleibenden hohen Niveau zu fahren und sich nicht von der Starthecktick auf den ersten 500m beeindrucken zu lassen. Mit einem Sieg im Hoffnungslauf zeigte dieser Plan seine erste Wirkung, aber es galt noch weiter an der Abstimmung für das Finale zu arbeiten.

Das Finale begann schnell:

an der Spitze zwischen den Italienern und den Neuseeländern fast 4sek. , gefolgt von der Mannschaft aus der Türkei und dem übrigen Feld. Ganz am Ende das Boot aus Deutschland. Dieser Verlauf ließ sich bis 500m vor Ziel mit einer leicht steigender Nervosität beobachten.

Jetzt aber ging die Strategie des Deutschen Bootes auf.

Aufgrund des gleichbleibenden Tempos konnte die Strecke bis dato sehr effizient bewältigt werden und es blieben ausreichend Reserven, um das Feld auf den letzten 500m anzugreifen. Dies tat der Vierer unter dem anpeitschenden Schreien ihres Steuermanns dann auch in beeindruckender Weise. Die Deutschen saugten sich bis an das auf Platz drei liegende Boot aus der Türkei heran und konnte dieses auf den letzten Metern mit 0,47sek. Vorsprung bezwingen. Gekrönt mit dieser Bronzemedaille war die Mannschaft um Rene mit dem Erreichten überglücklich und es konnte nach diesem turbulenten Saisonverlauf für Rene festgestellt werden: „Am Ende kackt die Ente“ ...

Jahreshauptversammlung 2014

Christa Kleversaat

Auszüge aus dem Protokoll der Jahreshauptversammlung am 29. März 2015

Die Jahreshauptversammlung für den Berichtszeitraum 2014 wurde form- und fristgerecht einberufen und was beschlussfähig. Die Anwesenden erhoben sich zum Gedenken an die im Alter von jeweils 86 Jahren verstorbenen Ruderkameraden, die Ehrenmitglieder Rudolf Juppian und Richard Görl. Der RVE wird die Verstorbenen in ehrendem Andenken bewahren.

Zum Ende des Berichtszeitraumes zählte der RVE 293 Mitglieder und damit 8 Mitglieder mehr als im Vorjahr. Erfreulich war der Arbeitseinsatz der Mitglieder bei den Pflichtstunden. Es wurden insgesamt 931 Pflichtstunden geleistet, was einem Anteil der Soll-Arbeitsstunden von ca. 90 % entspricht. Dabei haben einige Vereinsmitglieder ihre „Soll“-Stunden ganz großzügig ausgelegt und mit hohem Einsatz geholfen. Dabei waren viele ältere Vereinsmitglieder über 65 Jahren, denen an sich keine Pflicht mehr auferlegt ist.

Der nunmehr 9. Herner Rudertag war mit 43 gestarteten Booten wieder ein voller Erfolg. Ein großes „Danke“ richtete Herr Dr. Siering an die ca. 60 Helfer, die diese Veranstaltung routiniert abgespult haben. Vor dem Herner Rudertag erschien mit den Regattamodalitäten die Vereinszeitung REGATTA. Der Dank des Vorsitzenden ging an alle Firmen, die durch die Aufgabe eines Inserates zur Finanzierung beigetragen haben.

Der Sturm Ela hatte am 9. Juni 2014 auch auf dem RVE-Gelände mächtig gewütet. Der Schaden belief sich für unser Grundstück auf ca. 34.000 € und für das Grundstück „Unser Fritz“ auf ca. 30.000 €. Einige Schäden wurden durch Mitglieder behoben. Die großen Schäden, die nur mit großem Gerät angegangen werden konnten, beseitigte die Firma Reicherts. Der RVE erhielt Mittel aus der Versicherung und Zuwendungen des LSB.

Ende Oktober wurde die Eingangstür zur großen Bootshalle erneuert und eine Schließanlage eingebaut. Die Mitglieder erhielten Schließkarten, um damit das Gelände betreten und die Fitnessräume benutzen zu können. Diese Schließkarten sind gleichzeitig Mitgliedsausweise und allein gültige Durchfahrtsausweise zur Cranger Kirmes.

Da eine Reparatur des Vereinsbusses (Baujahr 2002) nicht mehr möglich war und ein entsprechendes gebrauchtes Fahrzeug nicht gefunden wurde, musste ein neuer Vereinsbus zum Preis von 27.500 € angeschafft werden.

Mit der Entsorgung von zwei maroden Containern entfiel auch der Raum für die Jugendlichen. Der bisherige Jungen-Umkleide-Raum erhielt einen freundlichen Anstrich, die Türen, Heizkörper und das Waschbecken wurden erneuert. Hier haben sich die Jugendlichen stark eingebunden. Dieser Raum steht allen männlichen Mitgliedern als Umkleide zur Verfügung. Die ehemalige Herren-Umkleide wird zum Jugendraum umgestaltet. In der Dusche dahinter wird dann für Trainer und Übungsleiter ein Büro eingerichtet. Danach kann auch der letzte Container abgebaut werden.

Die beiden Bootshänger erhielten neue Bodenplatten. Der Wirt verkleidete die Abfall-Container und ließ die Stützpfeiler der Terrasse in der Vereinsfarbe „rot“ streichen. Angeschafft wurden 1 Kinder-Einer, 1 Kinder-Zweier, mehrere Böcke, Schuhe und Schwimmwesten.

Über den sportlichen Bereich berichtete Herr Heidicker: In der Kinderabteilung konnten unter der Leitung von Melanie Schulze und ihrem Trainerteam mit Kevin Heine und Thomas Glaser insgesamt

77 Medaillen eingefahren werden. Eva Dybowski, Marina Schulze, Benedik Schlüter und Timo Marquardt konnten sich bei den Landesmeisterschaften für die Teilnahme am Bundesentscheid qualifizieren. Die Juniorenabteilung konnte im Berichtszeitraum keine nennenswerten Erfolge einfahren. Aktuell trainieren unter der Leitung von Manfred Arend 6 Athleten. Eine Herausforderung bleibt bedingt durch das Turbo-Abi die zeitliche Einschränkung des Trainings. Im Senioren-Bereich konnte sich Constanze Siering für die Teilnahme an den Weltmeisterschaften in Amsterdam qualifizieren. Hier belegte sie im Vierer o.Stfr. einen 9. Platz.

Charlotte Siering studierte 2014 und studiert weiterhin an der Universität in Berkeley. Sie nahm mit dem Cal-Achter an der World-Cup-Regatta in Sydney teil und belegte einen 2. Platz. Danach erlangte sie mit dem Cal-Achter 4 Siege in Folge bei den Amerikanischen Hochschulmeisterschaften. Charlotte Siering gewann dann mit ihrer Mitschülerin Dorothe Beckendorf bei den Deutschen U23-Meisterschaften im Zweier o.Stf. mit einem Vorsprung von 6 sek. und qualifizierte sich damit für die U23-Weltmeisterschaften in Varese. Durch unfaire Bedingungen in Form von Seegras war das Boot chancenlos. Rene Stüven hat sich mit einem klaren Sieg bei den nationalen U23-Meisterschaften in Brandenburg im gesteuerten Vierer für die U23-Weltmeisterschaften qualifiziert. Im Achter belegte er hier den undankbaren 4. Platz.

Die Ruderbundesliga befindet sich in der 6. Saison; von Beginn an vertreten in der ersten Liga. Der Abwärtstrend der letzten beiden Jahre konnte zum Saisonende mit einem respektablem 5. Platz beendet werden. Bei den Masters starteten Wolfgang und Janette Popp. Bei der Masters-EM in München konnte Wolfgang Popp im Zweier, Vierer und Achter nennenswerte Erfolge einfahren. Jeante konnte mit einem 3. Platz in der AK36 überzeugen.

6 Wanderfahrten wurden von den verschiedenen Breitensportgruppen durchgeführt. Das Training der Breitensportgruppe – betreut von den Herren Klaus Kipper-Doktor und Reinhold Martinez – findet samstags und donnerstags statt. Der erstmals 2014 durchgeführte Vereins-Ergo-Cup fand auch 2015 mit 37 Teilnehmern statt. Bei den Damen siegte Marie Knipfer, bei den Herren setzte sich Moritz Boedinghaus durch.

Als Schatzmeister des RVE erläuterte Herr Palfner die einzelnen Positionen der Einnahmen- und Ausgabenrechnung und legte die Etatplanung für das Jahr 2015 vor. Über die Arbeit der Jugendabteilung berichtete Matthias Woszeck. Frau Barbara Dybowski und Herr Andreas Becker haben die Kasse geprüft. Herr Becker berichtete, dass die Anfangs- und Endbestände überein stimmten, die Buchführung einen ordentlichen und sauberen Eindruck machte und daher die Prüfer die Entlastung des Vorstandes empfehlen.

Auf Vorschlag des Versammlungsleiters Herrn Manfred Kruse entlastete die Versammlung den gesamten Vorstand einstimmig bei Enthaltung der Vorstandsmitglieder. Herr Klaus Großmann wurde neben Herrn Andreas Becker zum Kassenprüfer gewählt. Herr Dr. Siering stellte das Konzept für das Jahr 2015 vor und listete die geplanten Veranstaltungen auf.

Im Jahr 2015 müssen am und um das Bootshaus einige Sanierungsarbeiten durchgeführt werden. Die Stadt Herne stellt dem RVE einen weiteren Zuschuss zur Verfügung. Der RVE muss die gleiche Summe aufbringen bzw. durch Eigenarbeit verringern. Vordringlich ist hier die Sicherung des Gebäudes. Dazu müssen die Abwasserkanäle mit einer Kamera befahren werden, da vermutet wird, dass die beobachteten Gebäudesetzungen durch Unterspülungen zustande gekommen sind. Auch die Regentinnen und Fallrohre müssen saniert werden. Der Sattelplatz braucht eine neue Pflasterung und Heizung sowie Warmwasseraufbereitung müssen erneuert werden.

Herr Manfred Kruse berichtete als Vorsitzender des Fördervereins über die Neuwahl des Vorstandes: 1. Vorsitzender ist weiterhin Manfred Kruse. Zum Stellvertreter wurde Herr Bernd Winkelmann gewählt. Die Aufgaben der Schatzmeisterin übernimmt Frau Annina Hauffe und Herr Friedhelm Unger wurde Schriftführer. Kassenprüfer sind die Herren Volker Mecking und Jürgen Baranowski. Der Förderverein wird weiterhin intensiv arbeiten, um den Hauptverein unterstützen zu können.

Mit Dank an alle, die sich im und für den RVE engagiert haben schloss Herr Dr. Siering die Versammlung mit dem Rudergruß.

(Das vollständige Protokoll finden Sie im Internet unter www.rvemscher.de)

Anrudern des RVE 2015

Karl-Heinz Wick

Am 10. Mai 2015 fand in unserem Ruderverein das traditionelle Anrudern statt. Unser Vorsitzender, Dr. Jochen Siering, begrüßte eine Vielzahl von Gästen. Rat und Verwaltung der Stadt Herne waren durch den Bürgermeister Erich Lechner vertreten, der auch die Grußworte der Stadt Herne überbrachte. Erfreulich wie jedes Jahr war der Besuch der Gelsenkirchener Ruderkameraden mit ihrem Vorsitzenden Peter Peters, eine sehr nette Geste. Auch in diesem Jahr wurde der musikalische Rahmen von der Big Band der Erich-Klausener-Realschule Herten in hervorragender Weise gestaltet.

Das Hauptthema des Anruderns ist traditionsgemäß die sportliche Situation des Vereins. Jochen Siering berichtete erfreut, dass das Tief der letzten Jahre im Kinder- und auch Juniorenbereich langsam überwunden sei. Die Mitgliederzahl im Kinder- und Juniorenbereich hat wieder zugenommen. Dies ist ohne Frage ein Verdienst von Melanie Schulze und ihrem Übungsleiterteam im Kinderbereich, die unermüdlich und mit großem Einsatz Kinder für den Rudersport gewinnen. Das Bemerkenswerte ist, sie halten die jungen Athleten und Athletinnen auch bei der Stange. In der Kinderabteilung trainieren z.Zt. 15 Kinder regelmäßig, bei den Junioren sind es 6 Aktive, die auch an Regatten teilnehmen. Jochen Siering sieht zu Beginn der Saison die künftige Entwicklung optimistisch. Die gesamte Vereinsfamilie wird den jungen Leuten die Daumen drücken.

Jochen Siering kommt in seiner Rede zwangsläufig auf unsere Leistungsträger Charlotte und Constanze Siering, Rene Stüven und unseren Bundesliga-Achter zu sprechen. Die drei erstgenannten sind zwar in unseren Köpfen präsent, können aber aufgrund ihrer Trainingssituation leider nie beim Anrudern sein.

Charlotte Siering studiert in den USA, trainiert dort und nimmt an den amerikanischen Hochschulmeisterschaften teil. Dort belegt sie regelmäßig in den letzten drei Jahren mit ihrem Team einen der ersten drei Plätze – bei der in der im Frauenrudern führenden Rudernation herrschenden Leistungsstärke ein beachtliches Ergebnis.

Ihre Schwester Constanze will sich auch in diesem Jahr wieder einen Platz im Deutschen Frauenachter erkämpfen. Ihr großes Ziel ist natürlich die Teilnahme an den olympischen Spielen in Rio de Janeiro im nächsten Jahr.

Rene Stüven möchte in diesem Jahr noch einmal einen Platz im Deutschen U-23-Achter für die U-23 WM in Bulgarien belegen. Wir drücken ihm bei seinem Bemühen kräftig die Daumen. Richtig spannend wird es, wenn unser BL-Achter seinen Wettkampf aufnimmt. Nach dem 5. Platz in der vergangenen Saison und einer sehr guten Vorbereitung im Winter, hoffen wir alle mal wieder auf einen Treppchenplatz.

Im Rahmen des Anruderns fanden natürlich auch Ehrungen statt.

Geehrt wurden für 10 Jahre Mitgliedschaft:

- Graf's Reisen
- Pascal Hartstock

- Benedikt Hasselberg
- Reinhold Martinetz
- Ute, Katharina und Lukas Winkelmann
- Anne, Moritz und Felix Kruse
- Gemeinschaftspraxis Strohmeier/Seitz
- Axel Discher
- Jonas Wittor
- Petra, Melanie und Marina Schulze
- Johanna Doktor

Für 25 Jahre Mitgliedschaft:

- Berthold Hess
- Dietrich Kurrat
- Andreas Costrau
- Kerstin Siering
- Gregor Hauffe

Für 50 Jahre Mitgliedschaft:

- Werner Breuker
- Jürgen Wunsch

Für besondere Verdienste:

- Andreas Becker Bronze
- Dr. Friedrich Dybowski Bronze
- Uwe und Frossa Barwig Bronze
- Alexander Palfner Silber

Mit dem goldenen Fahrtenabzeichen des Deutschen Ruderverbandes wurde Christiane Köster geehrt. Dr. Siering dankt den Geehrten für ihre Treue und ihr Engagement und hofft auch weiterhin auf ihren Einsatz.

Besonders bemerkenswert war, dass in diesem Jahr drei Bootstaufen stattfanden. Bootstaufen gehören traditionell zum Anrudern. Dringend benötigt wurden neue Boote in der Kinderabteilung. Wir haben deshalb einen Einer und einen Zweier gekauft. Getauft wurden diese beiden Boote von den guten Seelen des Vereins, Melanie Schulze und Barbara Dybowski.

Ein weiteres Boot, gestiftet von unserem RK Wolfgang Popp, wurde von dessen Tochter Farina getauft. W. Popp konnte der Taufe nicht beiwohnen, da er mit seiner Frau Jeanette an der Regatta in Bremen teilnahm.

Eigentlich sollte noch der neue Bus getauft werden, ein richtiges Schmuckstück. Die Neuanschaffung war zwingend erforderlich. Der alte Bus hatte seinen Geist aufgegeben und musste aus Sicherheitsgründen stillgelegt werden. Der neue Bus, der eigentlich neben den neuen Booten stehen sollte, war aber im Einsatz zur Regatta in Bremen. Besondere Verdienste um die Anschaffung des Busses hat sich unser RK Thomas Chzron gemacht. Er hat uns nach langer Recherche einen nagelneuen Ford Transit zu einem verträglichen Preis besorgt. Ihm gebührt dafür ein ganz besonders herzliches Dankeschön. Viel lieber hätten wir natürlich anstatt des Busses einen neuen Rennachter für unser Bundesligateam angeschafft. Unsere Mannschaft tritt eindeutig mit dem ältesten Boot der 1. und 2. Bundesliga an. Es gibt schlechtere Vereine, die aber trotzdem mehr Sponsoren haben. Es wäre sehr schön, wenn es uns gelänge, im nächsten Jahr einen neuen Rennachter zu kaufen.

Jochen Siering beendete seine Rede mit dem Deutschen Rudergruß und bat dann die Gäste zum Kanalufer, wo der Bürgermeister Erich Lechner das Startzeichen für die auf dem Wasser liegenden Boote gab. Dazu spielte die BigBand der Erich-Klausener-Realschule eindrucksvoll die deutsche Nationalhymne.

Neue Mitglieder

H.-J. Siering

**Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:
und heißen sie herzlich willkommen im RVE!**

Im Jahre 2014 traten ein:

Heike Bremberg, Dr. Felix Buschmeier, Max Schmidt, Michael Brenner, Eileen Fiedler, Finnja Hoffmann, Ben Spomer und Roderick Maas.

Auch in diesem Jahr 2015 herzlich Willkommen im RVE!

Armin Darius Ernst, Dirk Hagedorn, Christian Ksoll, Reiner Köllermeyer, Carly Abbenhaus, Lotta Kill, Mirko Witzki, Claudia Gromm, Joel Gromm, Karlheinz Gromm, Nico Dreßen, Annika Lux, Kerstin Lux, Lukas Lux, Prof. Dr. Thomas Lux, Oscar Heidicker, Adrian Heitkamp, Zoe Speh, Sertac Saridas

Gast sein ist gut, Mitglied sein ist besser, aus diesem Grunde herzlich willkommen im RVE. Wir laden Sie herzlich ein, sowohl unser sportliches als auch das gesellschaftliche Angebot zu nutzen.

Geburtstage:

Zum Geburtstag recht viel Glück, immer vorwärts nie zurück. Das wünschen wir allen Mitgliedern zum Geburtstag. Besondere Glückwünsche senden wir allen die im Jahr 2015 einen besonderen Geburtstag bereits feiern konnten oder feiern werden.

Wir gratulieren:

17.09.1935	Margret Beisemanni	80 Jahre
29.04.1940	Marlis Becker	75 Jahre
12.01.1940	Helmut Scharf	75 Jahre
27.08.1940	Friedhelm Unger	75 Jahre
30.09.1940	Susi Merle	75 Jahre

22.10.1940	Siegfried Tennig	75 Jahre
24.12.1940	Christa Kleversaat	75 Jahre
13.03.1945	Karl-Heinz Wick	70 Jahre
24.08.1945	Brigitte Unger	70 Jahre
04.10.1945	Friedhelm Müller	70 Jahre
09.05.1950	Dr. med. Hans-Joachim Siering	65 Jahre
09.08.1950	Gisela Terhoeven	65 Jahre
18.05.1955	Dr.Christoph Wiemer	60 Jahre
12.03.1965	Karsten Tripp	50 Jahre
17.03.1965	Peter Steinke	50 Jahre
22.03.1965	Stefan Kruse	50 Jahre
17.04.1965	Anne-Kathrin Kruse	50 Jahre
15.10.1965	Ulrike Ommert	50 Jahre
31.10.1965	Thomas Westemeyer	50 Jahre
10.12.1965	Stephan Baumann	50 Jahre
31.08.1975	Ulrich Kulhoff	40 Jahre
08.04.1997	Carly Abbenhaus	18 Jahre
21.06.1997	Farina Popp	18 Jahre
23.09.1997	Benjamin Littek	18 Jahre

Unsere Vereinsjubilare:

Ein Höhepunkt bei unserem alljährlichen Anrudern ist die Ehrung der Mitglieder, die dem RVE über viele Jahre hindurch die Treue gehalten haben.

Mit der Ehrennadel für 10-jährige Mitgliedschaft werden ausgezeichnet:

Axel Discher, Johanna Doktor, Gemeinschaftspraxis Strohmeyer/Seitz, Graf GmbH – Reisen & Spedition, Pascal Hartstock, Benedikt Hasselberg, Anne-Kathrin Kruse, Moritz Kruse, Felix Kruse, Reinhold Martinetz, Petra Schulze, Melanie Schulze, Marina Schulze, Ute Winkelmann, Katharina Winkelmann, Lukas Winkelmann und Jonas Wittor.

Seit 20 Jahren im RVE:

Dr. Eckhard Dosda, Markus Gockeln, Kern Getränke GmbH, Alfred Steinmacher, Marlies Steinmacher und Christoph Uhlmann.

Für 25 Jahre Treue im RVE danken wir ganz besonders:

Gregor Hauffe, Berthold Hess, Dietrich Kurrat und Kerstin Siering.

Für 30 Jahre Treue danken wir:

Thomas Becker, Tim Großmann, Jan Großmann, Thomas Soboll und Sigrun Urbanski.

Auf 40 Jahre blicken zurück:

Roland Arend, Manfred Arend, Dr. Ing. Johannes Baumann, Gundel Bohle, Christoph Janning, Stefan Kruse, Holger Schulze und Friedhelm Unger

Auf 50 Jahre Mitgliedschaft – schon eine lange Zeit:

Werner Breuker

In Memoriam

Wir trauern um Jürgen Wunsch

*28.1.1939 †21.7.2015

Beim Anrudern am 10. Mai diesen Jahres sollte Jürgen Wunsch für seine 50-jährige Mitgliedschaft und langjährige Förderung unseres RVE geehrt und ihm unser herzlicher Dank ausgesprochen werden. Aus persönlichen Gründen konnte er am 10. Mai nicht dabei sein.

Leider ist er am 21. Juli 2015 im Alter von 76 Jahren verstorben. Die Älteren unter uns erinnern sich besonders gern an ihn. Mit seiner aufgeschlossenen und heiteren Lebensart trug er auf besondere Weise zum Gelingen unserer gesellschaftlichen Veranstaltungen bei.

Jetzt bleibt nur noch, uns an dieser Stelle herzlich bei ihm zu bedanken und ihm ein ehrenvolles Andenken zu bewahren.



So geht Urlaub.

Christiane Abel, Michael Rossa, Oliver Adamski, Meike Reck, Stefanie Rintjema

Urlaub ist, wenn man sich um nichts kümmern muss.

Unser Team vom TUI ReiseCenter weiß das genau, und deshalb stehen Sie und Ihre Wünsche jederzeit bei uns im Mittelpunkt. In aller Ruhe suchen unsere freundlichen Mitarbeiter mit Ihnen gemeinsam nach dem passenden Reiseziel. Ist das gefunden, kümmern Sie sich nur noch um Ihre Reisevorbereitungen, wir kümmern uns um Ihren unbeschwerten Urlaub!

Kommen Sie vorbei! Überzeugen Sie sich selbst.



TUI ReiseCenter

Reisebüro Adamski GmbH

Behrensstr. 17, 44623 Herne, Tel. 0 23 23/3 87 93-0, Fax 0 23 23/3 87 93-19

www.tui-reisecenter.de/herne1



gestalten
drucken
publizieren
verbinden

Wir bringen Ihr Projekt zu Wasser.
Dynamik dank stromlinienförmiger Organisation.

blömeke

Phone +49.23.25.92.97-0 | www.bloemeke-media.de