

REGATTA



Jahresmagazin des Rudervereins Emscher 2024

Mit Programm vom
16. HERNER RUDERTAG



Zu mehr hat's nicht gereicht?



**Gönnen Sie sich doch einfach
„Meer“ mit unseren Vorteilskonten.**

Buchen Sie Ihre Traumreise einfach über unsere
S-Vorteilswelt und erhalten Sie nach der Reise
auf viele Leistungen 5 % Cashback direkt auf Ihr
Vorteilskonto.

Mehr Infos auf www.herner-sparkasse.de



Herner Sparkasse

Weil's um mehr als Geld geht.

Vorwort

Dr. H.-J. Siering



Corona-Pandemie und Auswirkungen auf den Verein

Eigentlich wollte ich in unserem ersten Nach-Coronaheft die Coronazeit ausführlich dokumentieren. Bei näherem Nachdenken musste ich allerdings feststellen, dass meine Erinnerung an die Coronazeit deutlich lückenhaft war. Zwar tauchten noch einige Schlaglichter vor meinen Augen auf (wie z.B. die zahlreichen Coronaschutzverordnungen, wo die eine noch nicht veröffentlicht war und die nächste schon diskutiert wurde; oder die Frage, ob der Kanal dadurch zur Sportstätte wird, dass ab und zu mal ein Ruderer drüberrydert und deshalb unter die Sportstättenspernung fällt, oder wie abgesichert werden kann, dass immer nur ein (1) Ruderer unser Gelände betritt, und weitere Absurditäten...), aber der große zeitliche Zusammenhang fehlte mir doch für eine ordentliche Dokumentation und hätte nur durch eine aufwendige Recherche in den zahlreichen, meist digitalen Unterlagen wiederhergestellt werden können. Da mein Gedächtnis aber offensichtlich beschlossen hat, sich mit diesem sehr unangenehmen Lebensabschnitt nicht weiter zu befassen, habe ich messerscharf geschlossen, dass auch die geschätzten Leser möglicherweise nicht besonderen Wert auf eine zeitgenaue Aufarbeitung dieser Episode legen.

Festzuhalten bleibt, dass wir den Ruderbetrieb rudimentär unter Auflagen aufrechterhalten konnten, dass der Mitgliederschwund in Grenzen gehalten und größerer Schaden

vom Verein ferngehalten werden konnte. Nach Corona kam das Vereinsleben durch Impulsveranstaltungen gut wieder in Gang, so dass wir heute behaupten können, auf dem Vor-Corona-Stand angelangt zu sein.

Die Corona Pandemie stellte den Verein vor große Herausforderungen, die er jedoch erfolgreich meistern konnte. Gleichzeitig bot sie die Gelegenheit, den Verein neu auszurichten und zukunftsfähig zu machen.

Leitbild, Digitalisierung und Schutzkonzept

Da das Tagesgeschäft für lange Zeit in der Vorstandsarbeit nicht so sehr im Vordergrund stand, konnten wir in Ruhe an dem – wie ich es nenne – ideologischen Überbau des Vereins arbeiten. Fragen, wie: „Wer sind wir?“, „Was können wir?“, „Welches sind unsere Kernkompetenzen?“, „Wohin wollen wir?“, „Was sind die Grundlagen unseres Handelns?“ und „Welche Werte vertreten wir?“, wurden gestellt und in einem RVE-Leitbild (s. Seite 55) beantwortet. Die Vereinskomm-

munikation nach Innen und Außen konnte durch einen Ausbau der Digitalisierung deutlich verbessert werden. Aus einem EU-Förderprogramm konnten fast 10.000 Euro in Hardware investiert werden unter anderem mit dem Ergebnis, dass wir jetzt ein funktionsfähiges, digitales Fahrtenbuch haben. Ein leistungsfähiges WLAN steht auf dem gesamten Gelände zur Verfügung. Einzelheiten im Artikel von Benedict Ruhr und Lukas Lux (s. Seite 45).

Leider werden von außen immer wieder einmal mehr oder weniger unangenehme Themen an den Verein herangetragen, denen man sich nicht entziehen kann. So hat das Thema „Interpersonelle Gewalt“ mit dem Spezialfall „Sexuelle Gewalt gegen Kinder“ bei uns bisher noch keine – zumindest nicht bekannt gewordene – Rolle gespielt, wird aber auf Verbandsebene heftig diskutiert. Im Ergebnis wird für Vereine ein vorbeugendes „Schutzkonzept“ gefordert. Bisher gibt es auf diesem Gebiet nur sehr wenig Erfahrung. Material zu dem vorläufigen RVE-Schutzkonzept findet man auf Seite 61. Diskussion erwünscht!

Sanierungs- und Renovierungskonzept

Der gesamte Verein war gefordert durch das Sanierungs- und Renovierungsprojekt, das im Sommer 2019 mit den notwendigen Vorarbeiten begonnen und im Dezember 2023 beendet wurde. Hier und da auftretende Rissbildungen im nicht unterkellerten Teil des Hauptgebäudes, die in den Trockenjahren des letzten Jahrzehntes noch zugenommen hatten, machten zunehmend große Sorgen. Insofern kam ein finanziell gut ausgestattetes „Sportstättenmodernisierungsprogramm 2022“ der Landesregierung NRW gerade rechtzeitig und wir konnten nach einigem Hin und Her mit dem schließlich vom Land bewilligten Zuschuss in Höhe von 299.500 EUR unser Projekt in Angriff nehmen. Dabei

musste zusätzlich noch ein Kredit in Höhe von 80.000 Euro aufgenommen und Eigenarbeit im Gegenwert von 51.000 Euro geleistet werden. Eine Mammut-Aufgabe für einen Verein, die aber gelöst und belohnt wurde: Es zeigt sich – so weit nach relativ kurzer Zeit beurteilbar – dass die Gebäudeabsenkungen gestoppt werden konnten und die Innenräume können sich nach Renovierung auch wieder sehen lassen. Näheres erfahren kann man im Bericht von Bernd Heidicker (s. Seite 57), der sich als „Bauleiter“ um das Projekt verdient gemacht hat.

An dieser Stelle sei allen Mitgliedern, die in den letzten Jahren im Vereinsleben allgemein, speziell natürlich bei unserem Bauvorhaben, ansonsten aber auch an vielen anderen Stellen mitgeholfen haben, für ihr außerordentliches Engagement gedankt.

Sportliche Erfolge und Herausforderungen

Und damit wären wir beim Sport. Hier konnte lediglich Laetitia Hajek (A-Juniorin) einen Fuß in die Tür zur nationalen Spitze ihrer Altersklasse kriegen. Als Vierte im Einer bei den Deutschen Jugendmeisterschaften und mit allerdings etwas schwankenden Leistungen in der Saison fehlte ihr nicht mehr viel zu der Einladung des DRV ins Junioren-WM-Trainingslager. Das parallel zu Trainingslagern und Wettkampfsaison erfolgreich abgelegte Abitur mag ein kleiner Trost für Laetitia sein und hatte im Ranking der Ziele natürlich einen höheren Stellenwert als der Sport.

In Lauerstellung für das nächste Jahr liegt Jule Lettau. Mit ein paar Monaten Rudererfahrung hat sie, eigentlich noch als Anfängerin geltend, immerhin im B-Finale der Juniorinnen – B – Einer bei den Deutschen Jugendmeisterschaften den 2. Platz belegt und ist damit im Gesamtklassement 8. geworden.

Man darf die Hoffnung haben, dass Jule mit systematischem Training in der nächsten Saison ganz weit nach vorn fahren kann. Ebenfalls gewisse Erwartungen darf man mit Blick auf unsere Kinderabteilung hegen. Mit ca. 20 Kindern hat diese eine Quantität erreicht wie schon lange nicht mehr. Ob in der Quantität auch Qualität steckt, wird sich zeigen, wenn die Kinder in der nächsten Saison auf der Landesregatta starten. Dieses Ziel sollte für eine ausreichend gute Motivation sorgen, dass alle im Wintertraining bei der Stange bleiben.

Natürlich wurde auch in den anderen Altersklassen mehr oder weniger heftig gerudert. Breitensportler und Masters Ruderer haben ihre Kräfte mit Ihresgleichen auf zahlreichen Regatten mal mehr, mal weniger erfolgreich gemessen. Freuen konnte man sich über eine deutliche Zunahme der aktiven Freizeitsportler im Erwachsenenbereich. Einzelheiten sind den Berichten aus den jeweiligen Bereichen zu entnehmen bzw. findet man auch auf unserer Homepage unter www.rvemscher.de oder bei Instagram.

Der Rudersport im Wandel

Ein Blick über den Tellerrand sei abschließend gestattet. Die Olympischen Spiele in Paris haben es gezeigt: der Deutsche Sport

befindet sich auf dem absteigenden Ast. Seit der Wiedervereinigung werden von Olympia zu Olympia weniger Medaillen gewonnen. Der Rudersport als klassischer Mannschaftssport bildet da leider bei der Betrachtung der olympischen Bootsklassen keine Ausnahme. Bei den Olympischen Spielen in Paris reichte es gerade einmal zu zwei Medaillen: Oliver Zeidler holte – als Individualsportler – im Einer Gold, die Damen konnten sich im Skull-Großboot Doppel Vierer immerhin über eine Bronzemedaille freuen. Im U-23-Bereich sah es bei den Weltmeisterschaften nicht viel besser aus: da gewannen die beiden Einer Gold, Silber gab es im Männer Zweier ohne und Bronze im Frauen-Achter. Mit insgesamt 7 Medaillen, davon aber nur eine Goldene, konnten auch die U-19-Junioren bei ihrer Weltmeisterschaft in St. Catherines nicht an alte Zeiten anknüpfen.

Rechnet man zusammen, gewinnen bei den oben aufgeführten internationalen Meisterschaften die Einer 5 von 13 Medaillen, nimmt man die Zweier als Kleinboote noch hinzu, sind es 3 weitere (Silber-) Medaillen. Im Großboot Achter werden gerade noch zweimal dritte Plätze erreicht.

Es sieht so aus, als entwickle sich der Mannschaftssport Rudern in Deutschland in der



Wohnungsgenossenschaft Selbsthilfe Wanne-Eickel eG

Königstraße 68 · 44651 Herne

Tel.: 0 23 25 - 58 93 80

www.wsw-herne.de



Spitze zum Individualsport. Liegt es am Selektionssystem im DRV, das maßgeblich über das Kleinboot und eventuell noch die Ergometer Leistung läuft und somit konsequenterweise auch die Ausbildung in den Vereinen bestimmt? Oder finden sich einfach nicht mehr genügend Talente, die das mühsame und fordernde, jahrelange Leistungstraining im Rudersport auf sich nehmen wollen?

Leistungsbereitschaft – ein Auslaufmodell?

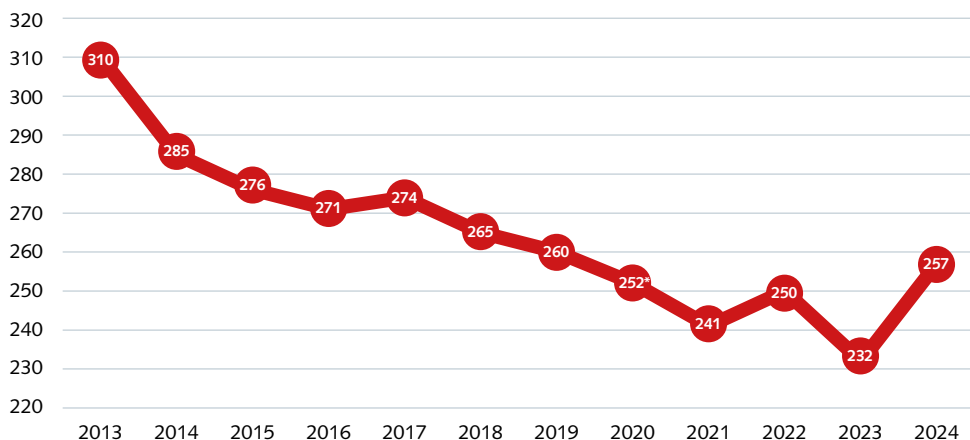
Oder ganz allgemein: reicht die in unserer Jugend vorhandene Leistungsbereitschaft aufgrund der zunehmenden, stillen gesellschaftlichen Abwertung des Begriffs Leistung nicht mehr aus, um im Konzert des Internationalen Hochleistungssports mitspielen zu können? Oder: wo hat Leistung wohl einen höheren

Stellenwert: unter Studenten und Absolventen der Universität Berkeley/Kalifornien, die mit 23 olympischen Medaillen von Paris im Medaillenspiegel auf Platz 12 liegen würden, oder im auf Platz 10 landenden Deutschland mit 85 Millionen Einwohnern? Reicht es, die Goldmedaillenprämie von 20.000 auf 50.000 Euro anzuheben, wo doch ein deutscher Athlet, der seine Karriere beendet, mit seiner Ausbildung und seinen Fähigkeiten sicher mit einem ersten Jahresgehalt in ähnlicher Höhe rechnen kann. Wollen wir es deutschen Athleten verdenken, wenn ihnen bei solchen Überlegungen der Spatz in der Hand lieber ist als die Taube auf dem Dach?

Quo vadis, deutscher Sport?

Dr. H.-J. Siering

Mitgliederentwicklung RVE 2013 bis 2024



* geschätzt wg. Corona



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Dr. H.-J. Siering	3
Anfängerkurs 2023 am RVE	Thomas Herchenbach	9
Kinder- und Jugendtraining beim RVE	Martin Beuth	10
Saison 23/24 – Junioren	Laetitia Hajek	14
Die Seniorenabteilung post Corona	Simon Höck	19
Bericht über die Mastersaktivitäten 2023/24	Wolfgang Popp	23
Breitensport	Dr. Thomas Herchenbach	29
Breitensport Gruppe Freizeitruderer	Reinhold Martinetz	31
15. Herner Rudertag – ein Rückblick	Dr. H.-J. Siering	33
Meldelisten 16. Herner Rudertag 2024		34
Rennablauf 16. Herner Rudertag 2024		38
Setzung der Startnummern 16. Herner Rudertag 2024		41
Rudern am RV Emscher – jetzt auch digital	Benedikt Ruhr und Lukas Lux	45
Restauration der Barke	Heinz-Jürgen Klaeser	47
Wanderfahrt der Breitensportgruppe 2024 auf der Lahn mit der Ruderbarke „Kohlenpott“	Heinz-Jürgen Klaeser	50
Pfingstwanderfahrt 2024 –ein Erlebnisbericht	Martin Beuth	52
Unser Leitbild	Dr. H.-J. Siering	55
Sanierung Bootshaus – Ein Gemeinschaftsprojekt	Bernd Heidicker	57
Spindordnung November 2023		60
Schutzkonzept Interpersonelle Gewalt		61
Wider die Sarkopenie	Dr. Thomas Friess, Dr. H.-J. Siering	68
Impressum		70

D&S Kältetechnik GmbH

**Wir sind Ihr Partner für Kälte-, Klima-
und Raumluftechnik**



**Kälte- und
Klimatechnik**



**Raumluf-
technik**



**Beratung,
Planung,
Realisierung**



**Klimatechnik-
Service**

Errichtung und War- tung von Anlagen der Kälte-, Klima- und Raumluftechnik

Als Fachbetrieb für Kältetechnik, Klimatechnik und Raumluftechnik in Herne errichten und warten wir für Kunden im gesamten Ruhrgebiet Anlagen der Kälte-, Klima- und Raumluftechnik.
Wir sind Ihr Partner, wenn es um hochwertige Klimaanlage oder komplexe Kühltechnik geht.

**Ihr Spezialist für Kältetechnik, Klimatechnik und Raumluftechnik aus
Herne – für Industrie, Gewerbe und Privatkunden im gesamten
Ruhrgebiet**

**Umfassender Service: Planung, Ausführung, Instandhaltung – rundum
gut betreut durch D&S Kältetechnik in Herne**



**Kälte- &
Klimatechnik**



**Raumluftechnik &
Brandschutztechnik**



Know-how seit 2001

erfahrene Mechatroniker für Kältetechnik arbeiten eng zusammen

Unser Team aus qualifizierten Mechatronikern für Kältetechnik und Monteuren arbeitet eng zusammen:
Kurze Abstimmungswege und das Know-how erfahrener Profis zeichnen uns aus.

Anfängerkurs 2023 am RVE

Thomas Herchenbach

Über Rudern: „Harmonie, Gleichgewicht und Rhythmus...“

George Yeoman Pocock, amerikanischer Rennbootbauer und Philosoph englischer Abstammung

Wie führt man Erwachsene, die Interesse am Rudern haben, am besten an unseren schönen Sport heran? Im Zuge dieser Fragestellung entstand die Idee, einen systematischen Kurs über 8 Lerneinheiten zu festen Terminen anzubieten. Und wie wollten wir den Kurs bewerben? Über Martin Beuth kam der Kontakt zur VHS in Herne zustande, sodass der Kurs über die VHS ausgeschrieben und angeboten wurde.

Das Erlernen der Rudertechnik sollte im Wesentlichen im Gig-Vierer erfolgen; dazu brauchte es ein erhebliches Engagement auf Seiten unserer Vereinsmitglieder. Wir brauchten anfangs für die Kursteilnehmer vier Boote, in jedem Boot drei Kursteilnehmer, sowie ein Ruderer und ein Steuermann/Ausbilder von uns. Zwölf Kursteilnehmer – von denen dann letztlich elf erschienen – hatten wir uns zugetraut. Die Resonanz bei der VHS war gut; eine Anfrage, ob wir noch zusätzliche Teilnehmer aufnehmen können, mussten wir leider negativ bescheiden.

Los ging's nach den Osterferien am 18.4.2023. In der ersten Stunde gab es eine kurze Einführung in Bootskunde und Rudertechnik und dann gingen wir aufs Wasser. Eventuel-

le Bedenken bezüglich unerwünschter Wasserkontakte lösten sich rasch in Luft auf. Das theoretische Rückgrat für die Lerneinheiten Zwei bis Acht hatte ich aus dem Sonderheft „Natürlich Rudern, 7 Kontrollpunkte für gute Rudertechnik“ unseres Verbandsmagazins „Rudersport“ übernommen. Die Stimmung im Kurs war sofort gut. Alle aus dem Verein, die mitgeholfen haben, sorgten für eine gute Betreuung und Anleitung. Einige wenige Teilnehmer merkten nach den ersten Einheiten, dass Rudern für sie nicht das Richtige war und blieben dann auch weg. Die Kerntruppe der Teilnehmer war engagiert, hatte Freude am Rudern, war regelmäßig dabei und machte gute Fortschritte, sodass die Vierer so langsam „ans Laufen“ kamen. Zum Abschluss ging es dann in die „Glückauf“. Das gemeinschaftliche Rudern im Achter war sicherlich noch einmal etwas Besonderes und ein schöner Kursabschluss.

Mir persönlich hat der Kurs viel Spaß gemacht, ich habe neue, interessante Menschen kennengelernt, konnte den Kontakt zu einigen Vereinsmitgliedern intensivieren und bedanke mich ganz ausdrücklich bei allen, die engagiert und kenntnisreich mitgeholfen haben, den Kurs in dieser Form zu realisieren.

Kinder- und Jugendtraining beim RVE

Martin Beuth

Rückwärts vorwärtskommen

Wer sportlich besonders gut ist, fällt in der Regel auf. Beim Schulsport oder bei den Bundesjugendspielen. Wer dann in ein Ruderboot steigt, der wird das Rudern schnell erlernen. Doch: bis zu einer Medaille auf einer Regatta oder der Teilnahme an einer mehrtätigen Ruderwanderfahrt ist es allerdings noch weit. Es gilt die richtige Rudertechnik zu erlernen und weiter zu verbessern. Rudern sieht einfach aus, doch mit einer Bewegung gegen die Fahrtrichtung das Boot genau in die andere Richtung zu beschleunigen, ist motorisch sehr anspruchsvoll. Und auch in Sachen Kondition und Kraftausdauer bleibt trotz einer vorhandenen guten Grundsportlichkeit noch viel tun.

Mindset & Wille

Nur wer wirklich, wirklich rudern will und auch dann noch eine Schippe drauflegt, wenn es eigentlich schon wehtut, gewinnt Regatten oder ein „300m-Brückenrennen“ auf dem Cranger Meer. Und nur, wer nicht nur trainiert, wenn es gerade Spaß macht und sonst nichts Besseres zu tun ist, sondern regelmäßig und mit vollem Einsatz und das bei jedem Wetter, wird in der Trainingsgruppe akzeptiert und kommt im Rudersport wirklich weiter.

Die Trainer – fördern und fordern

Unsere Kinder und Jugendlichen sind von einem motivierten Trainerstab umgeben, der unermüdlich dabei hilft, dass sie immer bes-

ser werden. Regelmäßige Schulungen und der interdisziplinäre Austausch zwischen den engagierten Trainern haben beim RVE einen hohen Stellenwert. Ebenso der stetige Austausch über die Kenntnisse und Fertigkeiten der einzelnen Kinder.

Es werden Ausdauer und Kraft spielerisch trainiert, aber auch Kampfgeist und Disziplin werden eingefordert – nicht nur im Wettkampfsport, sondern auch im Breitensportrudern. Die Trainer legen viel Wert auf Teamspirit und das Rudern als Mannschaftssport im Zweier und Vierer. Trainiert wird auf dem Wasser, in der Turnhalle, im Ergometer- und Gymnastikraum sowie auf dem Sattelplatz. Der RVE bietet den Kindern ganzjährig ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Sportangebot, mit Trainingslagern, Regatten, Wanderfahrten und vielem mehr.

Die RVE-Kids

Derzeit trainieren 21 Kinder im Alter von 9 bis 16 Jahren beim RVE. Was sie verbindet, ist die Begeisterung für den Rudersport, daneben das Miteinander und Füreinander. Die eingeschworene Gemeinschaft geht auf Ruderwanderfahrten, wie zuletzt auf der Ruhr und in Emden, und supportet sich gegenseitig auf Regatten in Münster, Krefeld, Bochum-Witten, Essen und Mülheim. Neuankömmlinge werden freudig und warmherzig empfangen, müssen sich aber auch in der Gruppe mit Teamgeist und Ruderbegeisterung beweisen, um akzeptiert zu werden. Im



Laufe der Zeit wirken dann die positiven Effekte des Ruderns: gestärktes Selbstbewusstsein, emotionale Ausgeglichenheit, mentale Stärke und Stressabbau sowie Gesundheit und Fitness. Übrigens: Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport positive Effekte auf die schulischen Leistungen hat.

Post Corona stetig auf Wachstumskurs

Die Corona-Pandemie hat die Kinder- und Jugendabteilung schwer getroffen. Fast drei Jahre lang konnte kein Rudernachwuchs rekrutiert und ausgebildet werden, so dass komplett neu aufgebaut werden musste. Mit unendlich viel ehrenamtlichem Engagement wurden Ergo-Nights an Gymnasien durchgeführt, medienwirksame Sport-Events wie Ruder-Camp und Beginnerkurse. Nicht zuletzt mit den städtischen Jugendtreffs bestehen mittlerweile sehr gute und erfolgreiche Kooperationen. In der absoluten Nischensportart Rudern ist der Aufwand enorm, um Kindern und Jugendlichen eine sportliche Alternative zu „König-Fussball“ aufzuzeigen. Inzwischen ist der Zulauf jedoch konstant und Interessierte müssen die Hürde eines sportlichen Eingangstest meistern und sich gegebenenfalls per Warteliste gedulden, bis ein Rollstuhlfrei wird.

Bisherige Erfolge und Ausblick 2025

Durch den stetigen Zulauf ist die Kinder- und Jugendabteilung so groß wie nie. Daher wurden die Boote knapp und es konnten zwei neue Boote im Wert von insgesamt 14.500 Euro Dank der Herner Sparkasse und zahlreicher Privatspenden angeschafft werden. Ein Skiff und ein Doppelzweier stehen von nun an für den Kinder-Regattasport zur Verfügung. Das ist eine fantastische Investition in die Zukunft der Jugendarbeit unseres gemeinnützigen Vereins.

Außerdem steht für den Kinder- und Jugendbereich zusätzlich ein Kombi (Riemen/Skull) Zweier und ein nagelneues Jon-Flachrumpf-Motorboot zur Verfügung, so dass die Betreuung und vor allem die Sicherheit auf dem Wasser noch weiter verbessert werden kann.

In den vergangenen zwei Jahren wurden auf Regatten wieder zahlreiche Slalom-Wettbewerbe und Streckenrennen durch die RVE-Kids gewonnen. Strahlende und stolze Kindergesichter sind Ansporn, genauso weiterzumachen.

In 2025 werden die ersten RVE-Kids nach drei jähriger Abstinenz wieder bei Landes- und Bundeswettbewerben starten. Gleichzeitig ruderte eine Juniorin – die erst in 2023 mit dem Rudern begann – bereits in 2024 um die Deutschen Meisterschaften und belegte einen grandiosen 8. Platz. Gleichzeitig sind



Ist mein
E-Rezept
schon auf
der Karte?

Mit unserer
App wissen
Sie es!

DIE NEUE DR. SIBBEL-APP



E-Rezept per App einlösen



Lieferung am selben Tag*



3€ Neukunden-Rabatt**

*Ausgenommen von der Lieferung am selben Tag sind Bestellungen außerhalb der Öffnungszeiten und Bestellungen nach 16 Uhr von Produkten, die nicht am Lager sind. **Der Neukunden-Rabatt gilt nur für alle freiverkäuflichen Produkte.

Jetzt zur APP
QR-Code scannen und
App downloaden





die Planungen für die traditionelle Pfingstwanderfahrt sowie ein Oster-Trainingslager in 2025 sind so gut wie abgeschlossen – es tut sich sportlich wieder einiges und ein Ende ist derzeit nicht in Sicht.

Wer als Kind oder Jugendlicher das Rudern erlernen will, informiert sich bei Finnja Hoffmann: finnja.hoffmann@rvemscher.de

Trainingsgrundsätze für die Kinderabteilung

1. Trainerleitbild

Ein sehr kleiner Teil der Kinderruderer wird Spitzensportler, aber alle haben das Potenzial, gesunde und aktive Erwachsene zu werden. Die Kinder und Jugendlichen auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen ist wesentlicher Teil unserer Arbeit als Kindertrainer.

2. Kinderleitbild

Als Kinderruderer will ich möglichst kein Training verpassen und will meine körperliche Fitness verbessern. Ich bin stets motiviert und vom Rudern begeistert. Ich arbeite ständig daran, meine Rudertechnik zu verbessern – unabhängig davon, ob ich Wettkämpfe absolviere. Ich respektiere die Erfahrung und das Wissen meiner Trainer; ich höre auf ihre

Ratschläge und setze sie um. Ich akzeptiere, dass die sportfachliche Leitung wie z.B. die Mannschaftsbesetzung und die Gestaltung des Trainings allein bei meinen Trainern liegt.

3. Boots- und Materialzuteilung

Bootseinteilung sowie Materialzuteilung erfolgt allein durch die Kindertrainer und orientiert sich an folgenden Grundsätzen:

- nach meiner individuellen Trainingsleistung
- nach meinem Einsatzwillen und meiner Motivation
- nach meiner Rudertechnik
- nach meinen individuellen Zielen
- ob ich Regatten bestreite
- nach meinem Trainingsfleiß

Martin Beuth

Saison 23/24 – Junioren

Laetitia Hajek

Winter 2022 – Die Teilnahme an den deutschen Meisterschaften im Juni nächsten Jahres, dies sollte das Ziel sein für die Junioren Paul Kühn und Friedrich Romberg. Das Wintertraining der beiden gestaltete sich unter der Woche aus Einheiten auf dem Ergometer und im Kraftraum. Am Wochenende wurden samstags zwei Einheiten ausgefahren, sonntags nur eine. Für die ersten Leistungsüberprüfungen standen die Langstrecken in Dortmund und Oberhausen an. In Dortmund startete Paul Kühn als B-Junior im Leichtgewichts Einer und belegte den sechsten Platz, ein guter Anfang für die folgende Saison. Sein Doppelzweierpartner, Lasse Semelka aus Gelsenkirchen, kam 18 Sekunden nach ihm ins Ziel und erreichte damit den achten Platz. Friedrich Romberg ging im Zweier Ohne mit seinem Partner Justus Weber an den Start. Die beiden kämpften sich ins stabile Mittelfeld.

Die Langstrecke in Oberhausen ein paar Monate später zeigte ähnliche Ergebnisse, zumindest für Friedrich. Paul fiel gesundheitsbedingt aus.

Der April 2023 begann mit der Kleinbootüberprüfung in Brandenburg. Nach starken Problemen durch Wind auf der Regattastrecke reichte es für Friedrich und Justus nur für den dritten Platz im F-Finale, doch das war kein Grund aufzugeben. Über die Osterferien fand das Trainingslager statt, in dem die Sportler innerhalb von zehn Tagen erhebliche Verbesserungen erlangen konnten. Es



folgten Regatten in Münster, Bremen, Köln und Hamburg. Hier startete Friedrich nicht nur im Zweier Ohne, sondern ebenfalls in einem Vierer Ohne gemeinsam mit dem Ruderverein Dortmund. In beiden Bootsklassen konnte er sich von den Gegnern absetzen und einige Siege einfahren. Für Paul verliefen die Rennen gut, dennoch konnten leider keine Medaillen eingefahren werden. Während Friedrich fleißig seine Boote trainierte, kam es für Paul zu Komplikationen bezüglich seiner Bootsklassen. Die Trainer entschieden sich gleich beide Boote aufzulösen. Nur mit viel Mühe und Geduld konnte ein leichter Vierer mit den Rudervereinen aus Dortmund, Essen und Mülheim gebildet werden.

Juni 2023 – Die deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Rudern waren endlich erreicht. Nach einer Saison, die nicht verlief wie erwartet, starteten die beiden Sportler dennoch hochmotiviert. Umso enttäuschender war das Ergebnis für Paul Kühn, als er sich bereits nach

dem Hoffnungslauf von dem Ziel des Finales verabschieden musste. Für Friedrich ging es nur im Zweier Ohne an den Start, hier auch mit Einschränkungen. Sein Partner kämpfte immer noch mit einer starken Erkältung, doch fühlte er sich bereit, die Rennen zu absolvieren. Sie erreichten das B Finale und fuhren sich auf den vierten Platz. Somit war die Meisterschaft beendet und es folgte die Sommerpause mit anschließender Herbstsaison.

Nach einer Saisonpause schaltete sich Laetitia Hajek zur Herbstsaison wieder dazu. Gemeinsam mit dem Ruderverein Hansa Dortmund wurde sie Landesmeisterin im Juniorinnen Doppelvierer. Im Juniorinnen Einer der Altersklasse A konnte sie im Finale den dritten Platz erreichen und zeigte sich sichtlich zufrieden mit den Leistungen. Als sie bei den Sprintmeisterschaften ein paar Wochen später den ersten Platz im B Finale erreichen konnte, stieg ihre Motivation und sie entschied sich in der nächsten Saison wieder anzugreifen.

Friedrich Romberg trat für die nächste Saison dem Team U23 bei, Paul Kühn verabschiedete sich von dem Leistungssport.

Nach dem wieder aufgenommenen Trainingsbeginn startet die Saison für Laetitia mit der 6000 Meter langen Langstrecke in Dortmund, wo sie den neunten Platz einfuhr. Die folgenden drei Monate verlief das Training durchwachsen. Nach einer Weisheitszahn-OP und einem gripalen Infekt versuchte sie

sich so gut wie möglich auf die anstehende Langstrecke in Oberhausen vorzubereiten. Dies gelang ihr und sie konnte die Langstrecke in ihrer Altersklasse gewinnen.

Während des Trainingslagers, welches über die Osterferien für zehn Tage stattfand, spielte auch das Abitur eine große Rolle, da die ersten Prüfungen eine Woche nach Heimkehr stattfinden sollten. Daher wurden die Mittagspausen für die Vorbereitungen genutzt.

Anfang April hieß es, sich noch in Leipzig zu beweisen. Bei einer weiteren Langstreckenprüfung über die 6000m Distanz handelte es sich um den letzten Test vor der eigentlichen Sommersaison. Friedrich Romberg startete zusammen mit Justus Weber im Zweier Ohne gegen den restlichen U23 Bereich. Nach längerer Krankheitsphase galt es für die beiden zunächst, das Ergebnis der Langstrecke zu bestätigen, was ihnen auch gelang.



Tagespflege St. Barbara

Am Tag gut versorgt – am Abend zuhause

Ein
kostenloser
Schnuppertag
ist jederzeit
möglich!

Jetzt informieren – sprechen Sie uns einfach an.

Kontakt: Agnes Michel 02323 92960-464

Tagespflege: Abwechslung für Senioren – Entlastung für Angehörige.

Viele ältere Menschen sehnen sich nach **Abwechslung** in ihrem Alltag. Gleichzeitig wünschen sich pflegende Angehörige **Entlastung** bei der ambulanten Versorgung im häuslichen Umfeld.

Unsere Caritas-Tagespflege macht beides möglich.

Haben Sie Interesse? Dann bieten wir Ihnen einen **kostenlosen Schnuppertag** an. So können Sie uns, unser Angebot und unsere Tagespflege unverbindlich kennenlernen.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite:
www.caritas-herne.de

Caritasverband
Herne e.V.





Laetitia Hajek startete im Juniorinnen-A Einer. Mit Rang 9 von 35 erreichte sie die Top 10. Trainer Manfred Arend ordnete das Ergebnis positiv ein und blickte optimistisch auf die kommende Saison. Am 20. Und 21. April fand die erste wichtige Regatta der Saison statt, die Kleinbootmeisterschaften in Krefeld. Auf dieser Regatta war die nationale Ruderelite anzutreffen. Laetitia hatte in ihrem Vorlauf zunächst erhebliche Startschwierigkeiten, konnte sich über das Rennen jedoch noch Rang 2 holen. Nach einem verpatzten Zwischenlauf musste sie jedoch ins C-Finale. Am Sonntagnachmittag wurden basierend auf den Ergebnissen aus den Einer-Rennen Doppelzweier gebildet. Hier konnte Laetitia mit ihrer Partnerin ihr Rennen gewinnen. Friedrich Romberg ging mit Justus Weber im Zweier ohne Steuermann an den Start. Ihnen gelang ein Einzug in die Endläufe leider nicht.

Vom 4. bis 5. Mai, fand die 117. Große Bremer Ruderregatta statt und der Ruderverein Emscher war mit einer starken Mannschaft vertreten. Besonders glänzte die B-Juniorin Jule Lettau, die sowohl am Samstag als auch am Sonntag mit starker Performance ihre Rennen im Einer gewann. Zudem sicherte sie sich jeweils den zweiten Platz in der Doppel-

Zweier Wertung der Juniorinnen B mit ihrer Partnerin aus Gelsenkirchen. Für Laetitia folgte die internationale Regatta in Brandenburg auf dem Beetzsee, diese galt als Ersatz für die Regatta in Köln, welche in diesem Jahr ausfallen musste. Die Regattastrecke Beetzsee ist aufgrund ihrer Anfälligkeit für Winde und Wellen für die Ruderer durchaus herausfordernd. Laetitia stellte sich den Wetterverhältnissen und gewann ihren Vorlauf am Samstag deutlich und erreichte damit das Ziel, am Sonntag im schnellsten Lauf zu starten. Am Sonntag hatte Laetitia im schnellen Lauf einige Schwierigkeiten und belegte den 5. Platz. Insgesamt erreichte sie jedoch die sechstbeste Zeit im gesamten Feld.

Bei der 2. Internationalen DRV-Junioren-Regatta in Hamburg vom 31.05. bis 02.06.2024 zeigten junge Ruder-Talente aus ganz Deutschland ihr Können. Unter ihnen war wieder die 14-jährige B-Juniorin Jule Lettau, die trotz technischer Schwierigkeiten und starkem Wellengang am Samstag kämpfte und am Sonntag eine beeindruckende Leistung auf der 1.500 Meter langen Strecke zeigte. Jule konnte sich von Platz 3 auf Platz 2 vorkämpfen, musste sich jedoch knapp der Kölnerin Selma Wascheidt geschlagen geben.



**Kommt in unser Boot und
steuert mit uns auf Erfolgskurs!**

Karriere bei Falck Mohrmann & Partner

Weitere Infos unter www.fmp-steuern.de/karriere

**Falck Mohrmann
& Partner**

Wirtschaftsprüfer Steuerberater Rechtsanwalt

**Lindenallee 1 | 44625 Herne
Tel 02325 | 93 67-0**

www.fmp-steuern.de

Laetitia Hajek erlebte eine enttäuschende Regatta. Trotz eines überzeugenden Sieges im Zwischenlauf konnte sie sich nicht für die Hauptläufe qualifizieren und somit nicht die erforderliche Platzierung für die Junioren-Weltmeisterschaften in Kanada erreichen. Sie zeigte jedoch in den D-Finals eine Top-10-Zeit aller Juniorinnen.

Die Deutschen Meisterschaften der Jahrgänge U17, U19 und U23 fanden auf dem Baldeysee in Essen statt. Sie brachten spannende und emotionale Momente mit sich. U17-Juniorin Jule Lettau beeindruckte im B-Finale und sicherte sich den zweiten Platz.

Mit nur 14 Jahren und erst wenigen Monaten Rudererfahrung ist sie die acht schnellste Ruderin ihrer Altersklasse. Eine bemerkenswerte Leistung, die auf eine vielversprechende Zukunft hoffen lässt. U19-Juniorin Laetitia Hajek zeigte eine starke Performance und qualifizierte sich für das A-Finale. Trotz eines nicht optimalen Starts belegte sie einen hervorragenden vierten Platz. Mit etwas mehr Glück am Start wäre vielleicht sogar eine Medaille möglich gewesen. Ihre Leistung gegen starke Konkurrenz ist dennoch beachtlich. Damit endete sie Saison des Jahres 2024 mit teilweise gemischten Gefühlen, aber auch viel Hoffnung für das nächste Jahr.

Die Seniorenabteilung post Corona

Simon Höck

Zwischen Herausforderungen und Siegen

In den letzten beiden Jahren waren wir (die Senioren des Ruderverein Emscher) auf zahlreichen Regatten aktiv und stoßen hier immer wieder auf altbekannte Gegner. Für die meisten ist die Zeit, in der es um Kaderplätze im Team Deutschland geht, vorbei. Nun zählt es auf den nationalen Regatten erfolgreich zu sein. Die Höhepunkte der Saison sind die Landesmeisterschaften und die Deutschen-Sprint-Meisterschaften, für die Studenten unter uns noch ergänzt durch die Deutschen Hochschulmeisterschaften und zumindest

für Lisa Roettchen und Eva Dybowski noch durch verschiedene Renntage im RBL-Achter des Team Melitta. In diesem Jahr kam ein weiterer Höhepunkt hinzu: Wir gingen im Juli erstmals auf der Deutschen-Großboot-Meisterschaften an den Start.

Zwar ist unsere Trainingsgruppe im Vergleich zu anderen Vereinen deutlich kleiner (man betrachte beispielsweise mal die recht großen Seniorengruppen, die sich um die RBL-Achter in Mühlheim und Bochum gebildet haben) doch die ausgewogene Mischung zwischen Spaß an der Sache und intensivem Training scheint dennoch vergleichsweise gut zu fruchten: So konnten wir auf dem Ruhrsprint in Witten 2022 und 2023, der traditionell als Auftakt der Herbstsaison gilt, zahlreiche

Gelungene Vereinskoooperation: Beim Ruhrsprint wurde unser Vierer durch Vorstandsvorsitzenden Maximilian Rosetto vom Gelsenkirchener Ruderverein ergänzt und konnte den Sieg erkämpfen.



Siege einfahren. Gekrönt wurde dies im vergangenen Jahr durch einen Sieg im Männer-Achter. Die spontan zusammengesetzte Mannschaft bestehend aus Simon Höck, Valentin Loesch, Henri Deutscher, Friedrich Romberg, Max Rosetto, Moritz Boeddinghaus, Matthias Borghorst und Matthias Wosczek brachte das Wasser der Ruhr zum Kochen und legte sich über eine Länge vor den heimischen Bochum/Witten Achter. Ähnlich erfreuliche Ergebnisse erzielten wir auf der Regatta in Leer. Hier gelang es dem Männer-Doppelvierer, bestehend aus Henri, Valentin, Simon und Friedrich, zwei Jahre in Folge die „Ostfriesische Nachtsprintmeisterschaft“ zu gewinnen.

Weniger erfreulich verliefen die Landesmeisterschaften 2022: Mit Platz 7 im Männer-Doppelzweier von Valentin und Henri war hier das Ergebnis recht bescheiden. Eine Woche später auf der Deutschen-Sprint-Meisterschaften war es für die beiden dann im Halbfinale vorbei: Da nur der zeitschnellste dritte Platz aus einem der beiden Halbfinals weiterkam, reichte die Zeit der beiden nicht zum Erreichen des großen Finals. Somit ging es für den Doppelzweier ins B-Finale, welches die beiden aber gewinnen konnten. Ein ähnliches Schicksal ereilte den SM4x – hier verhinderte ein sich öffnender Schuh des Schlagmanns das Erreichen einer zum Finale reichenden Platzierung (aber hey, immerhin hat der Vierer „Wasserkraft“ seitdem neue Schuhe).

Bei den Landesmeisterschaften 2023 gelang es dem Doppelzweier dann bei einem stark besetzten Feld auf Platz 4 vorzurücken. Hier ging der SM4x besetzt mit Friedrich Romberg, Valentin Loesch, Simon Höck und Henri Deutscher auch an den Start. Bei der starken Konkurrenz, teilweise besetzt mit Ex-Olympia-Athleten hatte der Vierer aus Wanne-Eickel jedoch das Nachsehen. Auf der Sprintmeisterschaft reichte es dann für beide Boote nur für das B-Finale.

Für die diesjährige Saison 2024 wurde dann bereits im Winter fleißig trainiert. Darüber hinaus ergaben sich einige Änderungen. So wuchs unser Team: Eva Dybowski stieg wieder ins Training ein, neu hinzu kam Lisa Roettchen, welche zuvor in England ruderte. Friedrich Romberg trainiert nun am Stützpunkt in Dortmund. Erstmals wurde die Deutschen-Großboot-Meisterschaften in Werder an der Havel ins Auge gefasst.

Bevor jedoch die Rudersaison startete und um das bekannterweise eintönige Wintertraining etwas aufzulockern, versuchten sich Lisa Roettchen, Eva Dybowski, Henri Deutscher und Simon Höck jeweils im sog. Double beim Hyrox in Köln. Bei diesem Wettkampf müssen verschieden Stationen absolviert werden, zwischen welchen jeweils ein Kilometer gelaufen werden muss. Bei einer Station sind 1000 Meter auf dem Ruderergometer zu absolvieren, nicht wenig überraschend ist, dass

uns diese Disziplin am besten lag und hier die besten Ergebnisse erzielt werden konnten.

Die ersten Ruder-Rennen wurden dann Anfang Mai auf der Regatta Bremen gefahren. Hier gelang ein Sieg im Männer-Doppelzweier, während die übrigen Rennen aufgrund von Krankheitsausfällen alles andere als optimal verliefen. Auf der Sprintregatta in Essen Kupferdreh gelangen aber wieder zahlreiche Siege. So konnte sogar der Männer-Doppelvierer gegen Mülheim gewonnen werden. Bis zu den Meisterschaften in Werder (die Hochschul- und die Großbootmeisterschaften fanden hier zusammen statt) zogen dann nochmal 6 Wochen Training ins Land.

Der Ruderverein Emscher ging bei den Großbootmeisterschaften wie folgt an den Start: Mixed-Doppelvierer (besetzt mit Lisa Rottchen, Eva Dybowski, Simon Höck, Henri Deutscher); Männer-Doppelzweier (besetzt mit Valentin Loesch und Henri Deutscher); Männer-Doppelvierer (besetzt mit Henri Deutscher, Simon Höck und Arne Irmay und Gustav Humme vom RV Bochum). Der Mixed-Vierer schied im Vorlauf aus, die anderen beiden Männer Boote konnten sich in den Vorläufen jedoch beweisen und sich für das Finale qualifizieren. In den Finals zeichnete sich bereits nach dem Start ein hartes Rennen ab, mäßiger Seitenwind erschwerten das Rudern. Am Ende reichten schnelle Zeiten und eine Schlagzahl von durchgängig über 40 nicht für den Sieg gegen die starke Konkurrenz aus. Beide Boote landeten am Ende auf Platz vier mit einer halben Sekunde Abstand im Vierer bzw. einer Sekunde Abstand im Zweier. Auch wenn es zweimal nur für die „Holzmedaille“ reichte, waren alle zufrieden mit den an dem Tag gezeigten Leistungen.

Eva und Simon gingen auch für die Wettkampfgemeinschaft der Bochumer Hoch-



Henri und Valentin im Doppelzweier auf der Regatta in Krefeld

schulen bei den Hochschulmeisterschaften an den Start: Eva konnte sich in einem spannenden Rennen die Silbermedaille im Frauen Vierer ohne Steuermensch sichern und später noch mit Simon und Kindertrainerin Finnja (die in dieser Saison für den ETUF startet) den Meistertitel im Mixed-Achter sichern, welchen Simon auch schon im vergangenen Jahr für die RUB erkämpft hatte. Komplettiert wurde die Edelmetallsammlung durch eine Bronzemedaille im Frauen-Achter. Allesamt Ergebnisse welche die Vorfreude auf eine spannende Herbstsaison steigen lassen!



Der Mixed-Achter bei der Siegerehrung

Spendenaufruf

Neue Ruder- & Fahrradergometer für den RVE



Über das Projekt

Wir benötigen für unsere Sportler:innen neue Ruder- und Fahrradergometer. Mit deiner Unterstützung können sich unsere Sportler:innen in Zukunft noch besser auf Ihre Wettkämpfe vorbereiten.

Wir freuen uns über jeden Euro, der uns hilft unsere Sportler:innen bestmöglich zu unterstützen und ihnen ein verdientes Trainingsumfeld zu schaffen.

Was wird benötigt

Zwei Ruderergometer (Concept2 RowErg - Artikel-Nr.: 2712)

Ein Fahrradergometer (Concept2 BikeErg - Artikel-Nr.: 2900)

Hier geht's direkt zum Spendenformular



DANKE FÜR
DEINE UNTERSTÜTZUNG! =)



Bericht über die Mastersaktivitäten 2023/24

Wolfgang Popp

2023

Für die Saison standen Martin Beuth , Wolfgang Popp und als Neueinsteiger Thomas Herchenbach zur Verfügung.

Martin Beuth, der gleichzeitig auch das Kindertraining leitet, wollte ausschließlich Einer fahren. Das tat er siegreich beim Ruhrsprint und in Krefeld.

Thomas Herchenbach und Wolfgang Popp versuchten sich im Zweier. Als Mannschaft mit einem Durchschnittsalter 68 Jahre ist es nicht ganz einfach, im Inland Gegner zu finden. Der Einstieg zur Niederrheinregatta in Bremen (2-) lief nicht sonderlich gut. Als älteste Mannschaft und einem recht schlechten Start lag das Team gleich auf den letzten Platz und verlor den Kontakt zum Feld. Nach einem Krebs wurde nicht mehr voll zu Ende gerudert und man wunderte sich, dass nach der Zeitkorrektur (wegen der Altersklassenunterschiede üblich) nur ein knapper Rückstand zu den jüngeren Boote verblieb.

Der nächste Start erfolgte dann auf der Euro-Masters Regatta in München gegen internationale Konkurrenz. Hier kam die Crew sowohl in 2x als ich im 2- nicht über einen vorletzten Platz hinaus. Wolfgang Popp konnte in RGM mit Hürth(/Dessau/Aken im 4xG (AK 65) eine zweiten Platz belegen. Weitere Starts erfolgten nicht, weil Wolfgang Popp sich in München mit Corona infiziert hatte und für den Rest der Saison ausfiel.

2024

Martin Beuth war weiterhin auf den 1x spezialisiert. Über den Winter konnten wir einige ehemalige Leistungsrunderer dazu gewinnen, mit Hannah Bornschein gab es einen Neuzugang durch Umzug. Somit kam es sogar gelegentlich zum Achtertraining. Das Ganze bröckelte jedoch ab und so kamen noch Matthias Woszeck, Klaus Hartstock, Hannah Bornschein, Jeannette Popp, Wolfgang Popp und Thomas Herchenbach in die Saison.

Zum Saisonauftakt siegte Hannah Bornschein im Masters A Einer und Jeannette und Wolfgang Popp im Mastes 2x. im 4x zusammen mit Hannah Bornschein und Matthias Woszeck wurden sie zweite.

Zur Bremer Regatta waren Thomas Herchenbach und Wolfgang Popp im 2- unterwegs und wurde von 5 Boote dritte. Der 4- mit Matthias Woszeck, Thomas Herchenbach, Klaus Hartstock und Wolfgang Popp hatte gegen die einzigen Gegner aus Hamburg keine Chance. Zeitgleich fuhr Hannah Bornschein bei der Eureka Langstrecken Regatta einen Gesamtsieg im 4er ein.

Martin Beuth siegte im 1x bei der Sprintregatta in Kupferdreh, sowie zusammen mit Maximilian Rossetto (RVG) im C-Doppelzweier (AK43) bei der Dutch Masters Regatta in Tilburg. Klaus Hartstock beendete die Saison vorzeitig. So blieben noch 3 Männer (außer M.Beuth) im Geschehen und die wollten zur



Matthias Woczek (li)
Wolfgang Popp (re)

Euro Masters Regatta nach München. Die Altersspreizung von 30-70 war erheblich. Um alle beschäftigen zu können, waren etwas ungewöhnliche Meldungen nötig und auch der Beistand eines „Leihruderers“. Die Vorbereitung in 4er wurde mit Jeannette Popp gemacht, um überhaupt in dieser Bootsgattung trainieren zu können.

Die aussichtsreichste Meldung hatten wir im Doppelvierer der AK ab 65 abgegeben in der bewährten RGM Hürth/Dessau/Aken, RVE. Für den erkrankten Siggie Mehl (Aken) rückte Thomas Herchenbach nach. Hier erreichten wir einen zweiten Platz. Ein besseres Ergebnis wusste eine italienische Crew zu verhindern. Thomas half dann noch bei einer Renngemeinschaft als Ersatzmann im Achter aus und wurde Dritter. Nachfolgend dann das Experiment: Doppelzweier Matthias und Wolfgang in der AK 50. Hier zeigte es sich aber, dass zwar rechnerisch $(30+70):2=50$ ist, aber die Leistung dem nicht entspricht. Das Feld eilte davon, obwohl es so schlecht gar nicht lief.

Am Folgetag dann der ungesteuerte Zweier AK65 mit Thomas/Wolfgang. Hier erlitt Wolfgang vor der Streckenhälfte einen Schwächeanfall und das Boot erreichte nur „paddelnd“ das Ziel. Nachmittags dann im 4- verstärkt durch Uli Groffy (Duisburg, 63) in der AK 55 konnte wenigstens ein Gegner geschlagen werden. Auch hier zeigte sich, dass eine inhomogene Altersstruktur nicht wirklich förderlich ist. Immerhin saßen in diesem Boot mit Uli 2 Ruderer, die vor 12 Jahren in dieser AK die Goldmedaille bei den World Masters Games (Turin) in 4- und 4+ geholt haben....jaja, eben 12 Jahre her und damit 12 Jahre älter, die Gegner also nun im Verhältnis weitaus jünger. Der Samstag wurde dann mit Matthias/Wolfgang im 2x AK 43 eröffnet (die Veranstalter setzen der EMRR ohnehin die Rennen nach Alter zusammen,

sodass bei der großen Anzahl der hier gemeldeten Boot die Altersstruktur im Lauf nur wenig jünger war) . Das verlief dann etwas glücklicher als zuvor und 2 Gegner von 5 wurden geschlagen. Abschließend der 4+ mit Norbert Kunze (AK55): 3 Gegner eilten, einer wurde geschlagen.

Trotz der sportlich geringen Ausbeute war die Regatta die Reise wert. Das Meldeergebnis erreichte mit 1100 Ruderer zwar nur knapp die Hälfte der Vorjahres, war sich doch durch weit weniger Trubel auf dem Regattaplatz bemerkbar machte, aber trotzdem war es noch eine Großveranstaltung, die seinesgleichen sucht.

Die nächste Station ist die World Masters Regatta in Brandenburg, allerdings ohne die Teilnahme von Matthias. Das Meldeergebnis ist schon da, die Teilnehmerzahl beeindruckend. Die Rudersaison begann mit einer Mischung aus bekannten Gesichtern und einem Neuzugang. Martin Beuth, Wolfgang Popp und der Neueinsteiger Thomas Herchenbach stellten sich den Herausforderungen der Saison. Martin Beuth, der auch das Kindertraining leitet, entschied sich, nur im Einer an den Start zu gehen – und das mit Erfolg. Er triumphierte sowohl beim Ruhrsprint als auch in Krefeld.

Thomas Herchenbach und Wolfgang Popp wagten sich gemeinsam im Zweier aufs Wasser. Mit einem Durchschnittsalter von 68 Jahren stellte sich das Team einer besonderen Herausforderung: Gegner zu finden in dieser Altersklasse, war nicht leicht. Der Saisonauftakt bei der Niederrheinregatta in Bremen verlief nicht ganz nach Plan. Als älteste Mannschaft und mit einem schwachen Start lag das Team von Beginn an auf dem letzten Platz und verlor den Anschluss an das Feld. Nach einem „Krebs“ war die Luft raus und

das Rennen wurde nicht mehr mit vollem Einsatz zu Ende gebracht. Zu ihrer Überraschung zeigte sich nach Alterszeitkorrektur, dass der Rückstand auf die jüngeren Boote nur knapp war.

Der nächste Versuch fand bei der Euro-Masters-Regatta in München statt, wo sich die Mannschaft mit internationaler Konkurrenz messen musste. Trotz ihrer Bemühungen kamen sie im Doppelzweier (2x) und Zweier ohne Steuermann (2-) nicht über vorletzte Plätze hinaus. Wolfgang Popp konnte aber in einer Renngemeinschaft mit Hürth/Dessau/Aken im Doppelvierer (4xG, AK 65) einen zweiten Platz erreichen. Weitere Starts blieben aus, da sich Wolfgang Popp in München mit Corona infizierte und für den Rest der Saison ausfiel.

2024 setzte Martin Beuth seine Spezialisierung auf den Einer fort. Über den Winter gelang es dem Team, einige ehemalige Leistungsrunderer zu gewinnen. Mit Hannah Bornschein gab es einen Neuzugang durch Umzug. Somit war sogar gelegentliches Achtertraining möglich. Leider zerfiel diese Gruppe bald wieder, und so gingen nur noch Matthias Woszeck, Klaus Hartstock, Hannah Bornschein, Jeannette Popp, Wolfgang Popp und Thomas Herchenbach in die Saison. Der Saisonauftakt verlief vielversprechend: Hannah Bornschein siegte im Masters A Einer, und Jeannette und Wolfgang Popp holten den Sieg im Masters Doppelzweier (2x). Im Doppelvierer mit Hannah Bornschein und Matthias Woszeck erreichten sie einen starken zweiten Platz.

Bei der Bremer Regatta starteten Thomas Herchenbach und Wolfgang Popp im Zweier ohne Steuermann (2-) und belegten von fünf Booten den dritten Platz. Im Vierer ohne Steuermann (4-) mit Matthias Woszeck,



ANTON GRAF

Reisen & Spedition

Die Anton Graf GmbH Reisen & Spedition wird heute in der dritten Generation als Familienunternehmen geführt und gehört in Transport und Touristik zu den führenden Unternehmen des Ruhrgebiets. Als Reiseveranstalter mit eigener Busflotte und mehreren Reisebüros zählt Graf zu den größten privaten Busunternehmen Deutschlands. In der internationalen Spedition ist man als Möbelspediteur in den Bereichen Transport, Logistik und Umzüge tätig.

Mit über 250 Mitarbeitern werden die Geschäftsfelder Omnibusbetrieb, Reiseveranstaltung, Reisebüro, Spedition und Kfz-Meisterwerkstatt betrieben.

Schauen Sie mal vorbei!

www.grafs-reisen.de  

**Informationen auch unter
0 23 25 / 698-0**



Intelligente Möbellogistik



Kfz-Meisterwerkstatt



Reiseträume erfüllen



Thomas Herchenbach, Klaus Hartstock und Wolfgang Popp mussten sie sich allerdings den Gegnern aus Hamburg deutlich geschlagen geben. Zeitgleich errang Hannah Bornschein bei der Eureka Langstreckenregatta einen Gesamtsieg im Vierer.

Martin Beuth setzte seine Erfolgsserie fort und siegte im Einer bei der Sprintregatta in Kupferdreh. Gemeinsam mit Maximilian Rossetto (RVG) triumphtierte er auch im C-Doppelzweier (AK 43) bei der Dutch Masters Regatta in Tilburg. Die Saison nahm für Klaus Hartstock ein frühes Ende, und so blieben nur noch drei Männer (außer Martin Beuth) im Spiel. Diese wollten zur Euro Masters Regatta nach München, trotz einer erheblichen Altersspanne von 30 bis 70 Jahren. Um alle Ruderer einzubinden, waren ungewöhnliche Meldungen nötig, und auch die Unterstützung eines „Lehruderers“ war erforderlich. Das Training im Vierer ohne Steuermann wurde mit Jeanette Popp durchgeführt, um in dieser Bootsklasse überhaupt trainieren zu können.

Die vielversprechendste Meldung gab das Team im Doppelvierer der Altersklasse 65+ in der bewährten Renngemeinschaft mit Hürth/Dessau/Aken ab. Thomas Herchenbach rückte für den erkrankten Siggie Mehl (Aken) nach. Hier erreichten sie einen hervorragenden zweiten Platz, wobei sie nur von einer italienischen Crew geschlagen wurden. Thomas unterstützte dann noch eine andere Renngemeinschaft als Ersatzmann im Achter und wurde Dritter.

Dann folgte das Experiment: Matthias Wozscek und Wolfgang Popp starteten im Doppelzweier in der Altersklasse 50. Zwar stimmte das Durchschnittsalter mathematisch, doch die Leistung konnte mit der Konkurrenz nicht mithalten. Trotz einer soliden Leistung zog das Feld davon. Am nächsten Tag traten

Thomas Herchenbach und Wolfgang Popp im Zweier ohne Steuermann in der Altersklasse 65 an. Doch vor der Streckenhälfte erlitt Wolfgang einen Schwächeanfall, und das Boot konnte nur noch „paddelnd“ das Ziel erreichen. Am Nachmittag, verstärkt durch Uli Groffy (Duisburg, 63), trat das Team im Vierer ohne Steuermann in der Altersklasse 55 an. Hier gelang es ihnen, wenigstens einen Gegner zu schlagen. Doch auch hier zeigte sich, dass eine inhomogene Altersstruktur nicht förderlich ist. Immerhin saßen in diesem Boot mit Uli zwei Ruderer, die vor 12 Jahren in dieser Altersklasse bei den World Masters Games in Turin die Goldmedaille im Vierer ohne und Vierer mit Steuermann gewonnen hatten. Aber das ist eben 12 Jahre her und die Gegner in dieser Altersklasse eben nun ca. 12 Jahre jünger.

Der Samstag begann mit Matthias und Wolfgang im Doppelzweier der Altersklasse 43. Dank einer glücklicheren Ausgangslage konnten sie zwei von fünf Gegnern schlagen. Den Abschluss bildete der Vierer mit Steuermann (4+, AK55), in dem Norbert Kunze das Team verstärkte. Drei Gegner waren zu stark, aber ein Boot konnte geschlagen werden. Trotz der bescheidenen sportlichen Ausbeute war die Regatta die Reise wert. Das Meldeergebnis erreichte mit 1100 Ruderern zwar nur knapp die Hälfte des Vorjahres, was sich in einem deutlich ruhigeren Regattaplatz bemerkbar machte. Dennoch blieb es eine Großveranstaltung, die ihresgleichen sucht.

Als nächstes steht die World Masters Regatta in Brandenburg auf dem Programm, allerdings ohne die Teilnahme von Matthias, die Großboote alle in Renngemeinschaften mit einer gleichmäßigen Altersstruktur. Das Meldeergebnis ist schon da, und die beeindruckende Teilnehmerzahl verspricht spannende Wettkämpfe.



rku IT

BEWEGUNG DURCH GEMEINSCHAFT

Als Service-Provider von IT-Lösungen für die Versorgungs- und Verkehrswirtschaft wissen wir, dass Fortschritt nur durch Zusammenarbeit gelingt.

**Wir rudern gemeinsam mit
Ihnen Richtung Digitalisierung.**

Informieren Sie sich jetzt und gestalten
Sie mit uns die Zukunft der IT!



www.rku-it.de

Rudern mit den Sieburgern auf dem Kanal, erstes Jubiläum, die Zehnte

Als gebürtiger Sieburger war ich in meiner Jugend Mitglied im Sieburger RV 1910. Ich habe dort Rudern gelernt und bin als jugendlicher 2. Jahre bei den Junioren Rennen gefahren. In den RV Emscher bin ich 2013 eingetreten. Da auf der Sieg aufgrund scharfer Kurven und geringer Flussbreite das Rudern im Achter schwierig bis unmöglich ist und der SRV deshalb nicht über einen Achter verfügt, entstand 2015 die Idee, sich zum Achterfahren am RVE zu treffen. Das erste Mal fand im Oktober 2015 statt und der damals schon milde gewordene („sollen wir mal eine Pause machen?“) ehemalige Trainer am SRV, Rudolf Ditges, hat uns gesteuert. Aufgrund des großen Spaßes, den uns die Sache gemacht hat, haben wir uns danach jedes Jahr wieder auf dem Kanal getroffen.

Die Ausfahrt mit dem Achter nach Gelsenkirchen konnten wir auch dieses Jahr am 6.7. realisieren und mussten feststellen, dass es das erste kleine Jubiläum war. Gesteuert wurde die „Glückauf“ wie fast immer von Fritz Merle, dem hierfür herzlich gedankt sei und der mit seinen Geschichten vom Kanal und launigen Trinksprüchen immer ganz wesentlich zum Gelingen dieser Veranstaltung beiträgt.

Nach dem Rudern gibt's ein Bier bei Toni; dann geht's zu mir nach Hause. Der Grill wird angeworfen, das Fässchen angeschlagen, das Essen kommt auf den Tisch; diesmal ist Boris

aus Sieburg der Spender, der am Vortag Geburtstag hatte. In geselliger Runde klingt der Abend dann launig aus. Und wer es von den Sieburgern nicht mehr nach Hause schafft, der übernachtet bei mir und reist dann erst am nächsten Morgen nach einem kräftigen Frühstück nach Hause – und für mich geht der Ruderalltag weiter. Um 11 Uhr – ausnahmsweise mal eine Stunde später – Training im Vierer ohne.

Mobilität/Stabilität – Angebot für Breitensportler

Im Winter werden die Tage kurz und das Rudern ist für die Menschen, die im Erwerbsleben stehen, an Wochentagen kaum noch möglich. Ergotraining und Rudern am Wochenende sind gute Alternativen. Aber auch Beweglichkeit und Rumpfstabilität sind außerordentlich wichtig für ein technisches sauberes Rudern.

In den letzten beiden Jahren gab es deshalb im Winter – jeweils von Zeitumstellung bis Zeitumstellung – ein kleines Bewegungsprogramm für jedermann und jede Frau. Wir trainieren zusammen in lockerer Atmosphäre, gerne mit Musik. Und immer gibt es ein kleines Aufwärmprogramm und ein bisschen Koordinationstraining. Auch im Alltag ist eine gute Rumpfstabilität hilfreich; eine gut trainierte Rumpfmuskulatur ist die beste Vorsorge gegen Rückenbeschwerden. Die letzten beiden Jahre wurde dieses Angebot gut angenommen, worüber ich mich sehr gefreut habe.

seit über 70 Jahren

„Alte Drogerie in Crange“

Hauptstraße 408 · 44653 Wanne-Eickel (Herne)

Tel. 02325.73666 oder 0177.2571662



Liköre
Ruhgebietsartikel
Deine Stadt
Wein
Sekt
Heimatliebe
Steinkohle
Lebensgefühl
Spirituosen aus dem Ruhrgebiet
www.altedrogeriemeinken.de

Breitensport Gruppe Freizeitrunderer

Reinhold Martinetz

Seit vielen Jahren gibt es in unserem RV Em-scher bereits die Freizeitrunderergruppe als Angebot. Der leider viel zu früh verstorbene RK Klaus Kipper-Doktor hatte hier die Initiative gezeigt. Seit seinem Tod 2015 ist Reinhold Martinetz Ansprechperson für dieses Angebot. Besonderer Verdienst gilt hier Thomas Herchenbach, der sich als Inhaber des Trainerschein C um das richtige Erlernen der Rudertechnik, insbesondere für interessierte Neueinsteiger engagiert.

Was ist „Rudern Breitensport“?

Der Begriff „Breitensport“ bezieht sich auf das Rudern als Freizeitsport, der für eine breite Öffentlichkeit zugänglich ist. Im Gegensatz zum Leistungssport, der auf Wettbewerb und Höchstleistungen abzielt, steht beim Breitensport der Spaß an der Bewegung, die

Gemeinschaft und die gesundheitliche Förderung im Vordergrund. Ob Anfänger oder erfahrener Ruderer – in unserer Breitensport-Gruppe für Freizeitrunderer ist jeder willkommen!

Ziel ist der Spaß am Rudern in einer lockeren Umgebung, das Zusammentreffen und Kennenlernen netter Menschen in einer aktiven Gruppe und die Förderung unserer Fitness

Unsere Treffen:

Jeden Donnerstag um 17:00 Uhr
(in den Sommermonaten)

Jeden Samstag um 10:00 Uhr
(Ganzjährig)





16. HERNER RUDERTAG



Hertener Str. 53
44653 Herne



28. September 2024
ab 11 Uhr

**5 Trainingseinheiten
ab 01.06. möglich***

**Anmeldung vorausgesetzt*

11:00 UHR

AUSLOSUNG

12:00 UHR

START DER
RENNEN

18:00 UHR

DIE FINALS &
SIEGEREHRUNG

19:00 UHR

AFTER-ROW-PARTY



Jetzt anmelden!

Alle Infos auch unter:
www.herner-rudertag.de

Bilder generiert mit KI

sponsored by

GRAF REISEN

S Herner Sparkasse

15. Herner Rudertag – ein Rückblick

Dr. H.-J. Siering

Nach 3 Jahren Corona bedingter Pause trafen sich am 23. September 2023 wieder die Vierermannschaften aus Herner Firmen, Behörden, Schulen, Sozialeinrichtungen und Versorgerunternehmen. Auch aus den umgebenden Nachbarstädten waren Teilnehmer eingeladen.

Die Trainer des Vereins hatten die Teams über Wochen zuvor gewissenhaft vorbereitet. Insofern konnte man bei etwas kühlem und windigem, aber trockenem Wetter guter Dinge in den Regattatag gehen.

Nach einigen Abmeldungen stellten sich insgesamt 22 Mannschaften unserem Starter Manfred Arend. Gestartet wurde in drei Kategorien: Damen, Herren und Mixed-Teams.

Über Vor- und Hoffnungsläufe - und in der Mixed Kategorie sogar Halbfinals - hatten sich jeweils vier Mannschaften für das Finale qualifiziert.

Sowohl bei den Damen als auch bei den Herren waren die teilnehmenden Lehrer- Mannschaften nicht zu schlagen. Die „Lehrergaleere“ des Gymnasium Eickel war in diesem Jahr ausschließlich mit Damen besetzt. Die ließen dann auch nichts anbrennen und sicherten sich in souveräner Weise den Sieg vor den „IT-Girls“ der Firma rku.it und dem Boot „Anicura“ aus der Kleintierklinik Recklinghausen.

Etwas heißer umkämpft war der Sieg bei den Herren. Aber letztlich konnten sich hier „Die Sportlehrer“ von der Gesamtschule WanneEickel durchsetzen vor dem Boot „pinke Pony“ der rku.it und dem Boot „Straight Outta Baukau“ von der ISAP AG.

Bemerkenswert ist, dass die Firma rku.it, die seit Jahren regelmäßig an dem Herner Rudertag teilnimmt, von drei gemeldeten Booten zwei in den Medaillenrängen platzieren konnte.

Ein ähnliches Phänomen war in der Mixed Kategorie zu beobachten. Hier konnten sich alle drei von der BSG AGR Herten gemeldeten Boote in den Endlauf vorkämpfen. Nur das Boot „Oceans5“ vom Caritasverband Herne konnte in diese Phalanx eindringen und den dritten Platz belegen. Platz 1 ging an das Boot „four for fun“, Platz 2 an „Die Vier“, beide Boote, wie gesagt, von der AGR Herten.

Ausgelassene Stimmung herrschte dann bei der nachfolgenden Siegerehrung. Der Vorsitzende Dr. Hans Joachim Siering nutzte noch einmal die Gelegenheit und dankte sowohl den teilnehmenden Mannschaften als auch den vielen Helfern aus dem Verein für ihren Einsatz. Anschließend wurden dann Medaillen und Pokale überreicht unter dem Beifall der Aktiven und Schlachtenbummler.

Nr.	Unternehmen	Team	Ruderer/innen
1	Anton Graf GmbH Reisen & Spedition	Graf's Riverliner	Ariane Fricke Robin Wiesner Clemens Wagner Holger Gojowczyk
6	CDU-Fraktion Herne	CDU-Ratsfraktion	Christoph Bußmann Markus Mähler Bettina Szelag Jascha Hoppe
8	EvK Herne	Die Drei lustigen Vier	Susanne Flucks Astrid Bauch Torben Reinhard Doreen Kitüllus
10	Vulkan Kupplungs- und Getriebebau	Garantie-Galeone	Peter Stolfik Marie Goldmann Nicole Voss Claudia Goldmann
11	Caritasverband Herne	BARCARitas	Elisabeth Bruns Monika Staszczak Christian Rhode Ansgar Montag
15	rku.it	HRuderboot	Marc Loell Marco Nazaro Sandra Krohn Jeannette Koall
17	rku.it	Krebsfänger	Astrid Uittien Karsten Koopmann Oliver Vattes Michael Macuga
19	Gesundheitszentrum Koch	GZK Amada	Annika Freyling Danny Sodeikat Mattis Heye Olga Koch
20	Gesundheitszentrum Koch	GZK Barbossa	Amelie Struck Fabian Richter Alexander Krummnow Johannes Koch
21	Herner Sparkasse	Finanzkutter	Annina Brügemann Annina Hauße Robin Kirschbaum Thorsten Thöing
22	AGR	Kenterprise	Marc Grabowski Christian Ritter Sven Schierz Carolin Vormbrock

Nr.	Unternehmen	Team	Ruderer/innen
23	Falck Mohrmann&Partner	Tax Fighter	Marc Falck Janus Raczynski Ruth Lührmann Anika Voßschmidt
27	Anicura Kleintierklinik	Die Glücksbärchis	Lena Gellermann Paul Ostermann Christina Ribinski Nina Lünenborg
28	St. Elisabeth Gruppe	Cardiovision	Jacqueline Huck Adife Anli Ceren Gökhan Matthias Birkholz
29	St. Elisabeth Gruppe	Ship Happens	Axel Kremser Anna Schwalb Anna Mika Giovanna Lütkefent
30	Klaeser	Shellmuschelboot	Thomas Remus Sebastian Beddies Dogan Kizil Franke Bojarzyn
31	rku.it	N.C.I.S.	Isabel Holzberger Sarah Jäckel Nick Miensok Christopher Graw
35	St. Elisabeth Gruppe	Elisabeth IV	Sabine Edinger Daniel Matosin Björn Bittorf Gundula Kappen
36	Anicura Kleintierklinik	Titanic	Natalie Beyer Nadine Hanussek Laura Berschik Mohamed Elsayed
37	Anicura Kleintierklinik	Die Nachteulen	Kimberly Wores Sofia Ambrosch Gina Figge Nicolas Kuhn
38	St. Elisabeth Gruppe	MediEntchen	Regina Redemann Benjamin Nicoletta Michael Moormann Peter Komp

Nr.	Unternehmen	Team	Ruderer
2	Stadtwerke Herne AG	Die Zählerkapitäne	Chris Böhm Michael Hustemeier Robin Weber Sascha Hermanns
3	Stadtwerke Herne AG	Netzverluste	Jan Hartmann Erik Rathje Dennis Bierwirth Erik Neuhaus
5	Vestring Gebäudetechnik GmbH	Flotte Badewanne	Marc Hippe Marvin Molek Patrick Wolter Jarek Zajac.
9	Vulkan Kupplungs- u. Getriebebau	Vulkahn	Timo Johannes Lennart Klex Markus Müller Benjamin Salkic
14	rku.it	Pinke Pony	Benjamin Heise Niklas Davidsohn Sebastian Stötzel Friedrich Volmering
16	rku.it	Die Server Surfer	Oliver Herz Jörg Rohmann Niklas Seeger Keith Anesu Kwaramba
25	ISAP	Die Bug-Besieger	Tim Wiborni Lucas Krupka Oliver Draga André Kottenkamp
26	VULKAN Kupplungs- u. Getriebebau	Bernd das Boot	Niko Kühlborn Jan Trelenberg Toni Fischer Arno Fischer
33	Anton Graf GmbH Reisen & Spedition	Graf's Riverliner II	Matthias Traud Florian Bierkämper Till Kuleßa Dawid Adamowitz

Nr.	Unternehmen	Team	Ruderinnen
7	SV Schwarz-Weiß Unser Fritz	Fritzi	Bettina Steinke Angela Böer Angela Brzeszniak
12	Caritasverband Herne	AQUAHOLICS	Justine Filipic Ute Mahler Ivonne Feustel Maxi Skratek
13	Gymnasium Eickel	Lehrergaleere	Helma Lettau Marion Rostek Irena Kiesel Yvonne Webelsiep
18	rku.it	IT-Girls	Karin Deutscher Andrea Brieke Juliane Hartlich Jessica Weppernig
24	Falck Mohrmann & Partner	FMPearl	Susanne Matthes Nicole Gerlich Nicole Ewert Shirin Terwort
32	Caritas-Verband Herne	Stadthaus-Schnecken	Carola Matuszewski Julia Gawron Ramona Kerlin Andrea Kebel
34	St. Elisabeth Gruppe	Narcotic Task Force	Franziska Heucks Luisa Gluth Jasmin Friedenstab Lena Ulingender



1. Wertungslauf

Mixed

12:00	Rennen 1
12:10	Rennen 2
12:20	Rennen 3
12:30	Rennen 4
12:40	Rennen 5

Herren

12:50	Rennen 6
13:00	Rennen 7
13:10	Rennen 8

Damen

13:20	Rennen 9
13:30	Rennen 10

2. Wertungslauf

Mixed

13:40	Rennen 11
13:50	Rennen 12
14:00	Rennen 13
14:10	Rennen 14
14:20	Rennen 15

Herren

14:30	Rennen 16
14:40	Rennen 17
14:50	Rennen 18

Damen

15:00	Rennen 19
15:10	Rennen 20



Erstplatzierte im
Damenwettbewerb 2015
Die „Lehrergaleere“ vom Gymnasium Eickel

3. Wertungslauf

Mixed

16:00	Rennen 21
16:10	Rennen 22
16:20	Rennen 23
16:30	Rennen 24
16:40	Rennen 25

Herren

16:50	Rennen 26
17:00	Rennen 27
17:10	Rennen 28

Damen

17:20	Rennen 29
17:30	Rennen 30

Finale

Mixed

18:00	Rennen 31
-------	-----------

Herren

18:10	Rennen 32
-------	-----------

Damen

18:20	Rennen 33
-------	-----------



Zweitplatzierte im
Damenwettbewerb 2015
Die „It-Girls“ von rku.it

Es gibt drei Wertungsklassen

- Mixed
- Herren
- Damen

Planung Wertungsläufe mit 4 Booten für den Fall, dass spontane Abmeldungen keine Umplanung verursachen (mind. 3 Boote pro Rennen) oder Ummeldungen der Bootsklasse aufgrund einer Ersatzperson mit anderem Geschlecht keine Umplanung verursachen (mind. 3 und max. 5 Boote pro Rennen)

Vor Rennbeginn werden zum Veranstaltungsbeginn um 11 Uhr die Startnummern den gemeldeten Booten zugelost, sodass der Zufall entscheidet, wer in welchem Wertungslauf auf welche Kontrahenten trifft.

Pro Rennen werden Punkte vergeben:

Platz	Punkte
1	4
2	3
3	2
4	1
5	0

Im besten Fall hat man nach den drei Wertungsläufen 12 Punkte gesammelt, im schlechtesten Fall 0 Punkte. Die vier besten Teams in ihrer Wertungsklasse nach drei Wertungsläufen (die vier Teams mit den meisten Punkten), erreichen das Finale.

Haben nach den drei Wertungsläufen mehrere Boote auf Platz vier dieselbe Summe an Punkten, so gelten die folgenden Kriterien der Reihenfolge nach:

Kriterium 1: Es ist das Boot im Finale, das bei der direkten Begegnung dieser Boote die bessere Platzierung hatte. Gab es zwei direkte Begegnungen und beide Boote waren einmal besser platziert oder gab es keine direkte Begegnung, so gilt Kriterium 2.

Kriterium 2: Es ist das Boot im Finale, das die bessere höchste Wertung eingefahren hat.

Beispiel:

Rennen	Boot 1	Boot 2
1	4	2
2	3	4
3	1	2
Summe	8	8

Beide Boote haben einmal 4 Punkte, somit geht es um die nächsthöhere Wertung. Boot 1 hat mit einem zweiten Platz 3 Punkte eingefahren, Boot 2 hat mit einem dritten Platz nur 2 Punkte eingefahren. Boot 1 wäre in diesem Fall im Finale. Ist selbst hier die identische Konstellation gegeben, so gilt Kriterium 3.

Kriterium 3: Es wird ein Stechen ausgetragen. Es ist das Boot im Finale, das im Stechen gegen das andere Boot gewinnt

Rennen	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5
Wertungslauf 1					
Rennen 1	1	6	11	16	21
Rennen 2	2	7	12	17	22
Rennen 3	3	8	13	18	23
Rennen 4	4	9	14	19	24
Rennen 5	5	10	15	20	25
Wertungslauf 2					
Rennen 11	25	1	7	13	19
Rennen 12	24	2	8	14	20
Rennen 13	18	3	9	15	21
Rennen 14	12	4	10	16	22
Rennen 15	6	5	11	17	23
Wertungslauf 3					
Rennen 21	22	13	1	8	15
Rennen 22	23	20	2	9	16
Rennen 23	24	6	3	10	17
Rennen 24	25	7	4	11	18
Rennen 25	21	14	5	12	19

Rennen	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5
--------	--------	--------	--------	--------	--------

Wertungslauf 1

Rennen 6	1	4	7	10
Rennen 7	2	5	8	11
Rennen 8	3	6	9	12

Wertungslauf 2

Rennen 16	12	1	5	9
Rennen 17	8	2	6	10
Rennen 18	4	3	7	11

Wertungslauf 3

Rennen 26	10	3	1	2
Rennen 27	11	6	4	5
Rennen 28	12	9	7	8

Rennen	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5
Wertungslauf 1					
Rennen 9	1	2	3	4	
Rennen 10	5	6	7	8	
Wertungslauf 2					
Rennen 19	4	1	6	7	
Rennen 20	8	5	2	3	
Wertungslauf 3					
Rennen 29	8	3	1	6	
Rennen 30	4	7	5	2	



Bleib informiert.

- Welche energieeffizienten Heizmöglichkeiten gibt es?
- Wie kann ich meinen eigenen Strom erzeugen?
- Wie kann ich meinen Zählerstand mitteilen?

Diese und viele andere Themen erfahren Sie auf unseren sozialen Kanälen oder in unserem Newsletter. Einfach QR-Code scannen und abonnieren.



Rudern am RV Emscher – jetzt auch digital

Benedikt Ruhr und Lukas Lux

Der Zahn der Zeit macht auch vor traditionsreichen Vereinen nicht Halt – und der Ruderverein Emscher hat dies erkannt. Seit Anfang 2023 setzen wir verstärkt auf Digitalisierung, um unsere Vereinsarbeit effizienter zu gestalten und gleichzeitig die Attraktivität für Mitglieder, sowohl alteingesessene als auch neue, zu steigern. Mit diesen Maßnahmen wollen wir nicht nur Schritt halten, sondern aktiv die Zukunft des Vereins gestalten.

Ein entscheidender Schritt in diesem Veränderungsprozess war die Installation von WLAN in allen Vereinsräumen, einschließlich der Gastronomie: Damit ermöglichen wir unseren Mitgliedern und Gästen nicht nur den komfortablen Zugang zum Internet, sondern schaffen auch die Basis für zahlreiche technische Neuerungen im Verein. So wird der Aufenthalt im Vereinsheim nicht nur moderner, sondern auch komfortabler – sei es für diejenigen, die während des Trainings ihre Lieblingsmusik hören, oder für alle, die doch noch einmal schnell bei Google nachschauen möchten, wie die perfekte Rudertechnik aussieht.

Auch die Vereinsverwaltung hat eine umfassende technische Auffrischung erfahren: Neue Notebooks, Digitalkameras, Beamer und Cloud-Dienste sorgen für mehr Flexibilität und Produktivität. Durch die Umstellung unserer Domain von Strato auf Microsoft konnten wir problemlos moderne Tools wie Office365, OneDrive, Teams und Exchange



introduzieren. Diese ermöglichen es, Daten zentral zu speichern, effizient in Teams zu arbeiten und Vereinskonten sowie E-Mails professionell zu verwalten.

Mithilfe unseres Vereinskaltenders hat sich die Organisation von Trainingseinheiten und Veranstaltungen spürbar erleichtert. Trainingszeiten und wichtige Termine sind nun jederzeit im Blick – die Planung wird dadurch nicht nur präziser, sondern auch langfristig sicherer.

Besonders stolz sind wir auf das digitale Fahrtenbuch, das den Mitgliedern eine unkomplizierte Erfassung und Verwaltung ihrer Rudereinheiten ermöglicht. Eine effizientere Datenverarbeitung und erhöhte Sicherheit sind hier die großen Pluspunkte. Ebenso leistet die neu eingeführte Vereinsapp Spond einen wertvollen Beitrag zur besseren Organisation von Trainings und Regatten und fördert den Austausch unter den Mitgliedern. Ein weiterer Meilenstein ist die Neugestaltung

unserer Vereins-Homepage. Mit einer benutzerfreundlicheren Struktur und einem Fokus auf aktuelle Informationen sowie die Gewinnung neuer Mitglieder haben wir unsere Online-Präsenz gestärkt und die Sichtbarkeit des Vereins verbessert.

Auch offline sind wir sichtbarer denn je: Mit der Installation eines digitalen Werbedisplays im Eingangsbereich der Gastronomie haben wir einen attraktiven Weg gefunden, um Informationen flexibel und zeitnah an unsere Mitglieder und Gäste weiterzugeben. So profitieren unsere Sponsoren von einer erhöhten Sichtbarkeit, und wir können gleichzeitig für unseren schönen Verein werben.

Werbedisplay im Foyer des Bootshauses



Für die nahe Zukunft ist die Installation eines weiteren Displays im Schaukasten vor der Gastronomie geplant, um die Vereinsaktivitäten auch für Passanten sichtbar zu machen, zusätzliche Werbemöglichkeiten für Sponsoren zu schaffen und auf akute Veranstaltungen wie Events, Regatten, wichtige Ergebnisse oder Kurse hinzuweisen. Darüber hinaus ist die Installation eines Konferenzsystems in Planung, das es den Mitgliedern ermöglicht, an Veranstaltungen und Sitzungen auch digital teilzunehmen. Dies fördert die Inklusion und ermöglicht eine ortsunabhängige Teilnahme.

Insgesamt haben die bereits umgesetzten und die geplanten Digitalisierungsmaßnahmen die Organisation und Außenwirkung des Rudervereins Emscher erheblich gestärkt. Sie tragen dazu bei, den Verein zukunftssicher aufzustellen und die Bindung der Mitglieder nachhaltig zu fördern. Dank einer EU-Förderung, den Angeboten von Microsoft für Non-Profit-Organisationen und dem Engagement vieler Mitglieder konnte der Verein all diese Neuerungen ohne zusätzlichen Kostenaufwand realisieren.

Restauration

Heinz-Jürgen Klaeser

Die Barke „Kohlenpott – a boat like no other“ schwimmt wieder

Ja, dieses besondere Boot war in einem sehr schlechten Zustand und bedurfte dringend einer Fitness-Kur. So besprochen zwischen unserem 1. Vorsitzenden Jochen und einigen Breitensportlern/Wanderfahrern im letzten Jahr. „Lasst euch was einfallen. Vorschläge/ Konzepte, sonst sauft ihr damit bei der nächsten Wanderfahrt ab.“ Da hatte er recht. Die Barke hat zwar schon immer etwas „Wasser gezogen“, jetzt war sie aber an den zahlreichen Verschraubungen am Un-

tergrund regelrecht undicht geworden und auch manche Innenbauteile zeigten Fäulnis. Es drohten hohe Kosten bzw. das Ende des stolzen Bootes, wenn kein tragfähiges Renovierungskonzept zustande kommen würde. So eine Barke kostet neu sicher um die 50.000,- Euro aufwärts und auch eine Restauration in einer Bootswerft dürfte knapp 5-stellig ausfallen. Alles Geld, dass im Budget dafür eher nicht vorhanden war.

Aber „oh Wunder“ und zum Glück war doch sehr schnell ein tragfähiges Konzept auf dem Tisch. Maßgeblich war eine fachkundige Einschätzung und Mutmachen unseres „Bootechefs Helge“, „das kriegt ihr in Eigenleistung hin und ich unterstütze euch mit fachlichem Rat und auch Tat, wo es nötig ist.“

Jungfernfahrt nach Renovierung



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.

Das war die Initialzündung und mit einer weiteren Kombination von Muskelhypothek, großzügigem Zuschuss des Vereins und auch dankbaren Spenden von Mitgliedern, auch aktive und ehemalige Wanderfahrer konnte es eigentlich losgehen. Aber wo? Die Barke hat eine stattliche Größe, ist schwer und Zeit dauert es auch. Hier half Friedhelm Bussieweke und stellte uns in seiner Halle eine Reparaturrecke mit 5t-Krannutzung zur Verfügung.

Dann ging es los. In der Regel ein-, manchmal zweimal in der Woche traf man sich für ein paar Stunden. Es machte allen Helfern sogar Spaß – hörte man – und wenn auch schon die erste Bestandsaufnahme üppig ausfiel und im Laufe der Arbeiten noch das ein oder andere dazukam:

1. Dichtigkeit herstellen (am Wichtigsten), alle unteren Holzleisten entfernen, neue Holzleisten in Esche (lieferte Schreinerei Janzhoff, bei eigenem Zuschnitt), neue „revolutionäre“ Klebe-Befestigungstechnik, statt der Schrauben mit dem „Sägeeffekt“, komplett neue, doppelte Unterbodenbeschichtung, Verkleben aller Löcher, Glasfasermatten, Harz, Laminierung der kompletten Unterseite (der Rumpf der Barke ist aus GFK-Kunststoff, nicht aus Holz)

2. Erneuerung von innen, Abtrennungen, Einbauten, Staukästen und Steuermannsbank ausbessern.

3. Flickarbeiten am oberen rundlaufenden Holzaufbau

4. Alles neu streichen (Klarlack-Bootslack für die Holzteile), nautik-blau für den Rumpf und die Schrift, neu bekleben, hellblau innen streichen

5. Alles wieder zusammenbauen und fertig.

6. Probefahrt-Jungfernfahrt mit „Hochzeitspaar Konstantin und Giulia auf dem Kanal“ (Sohn und Schwiegertochter RK Christoph)

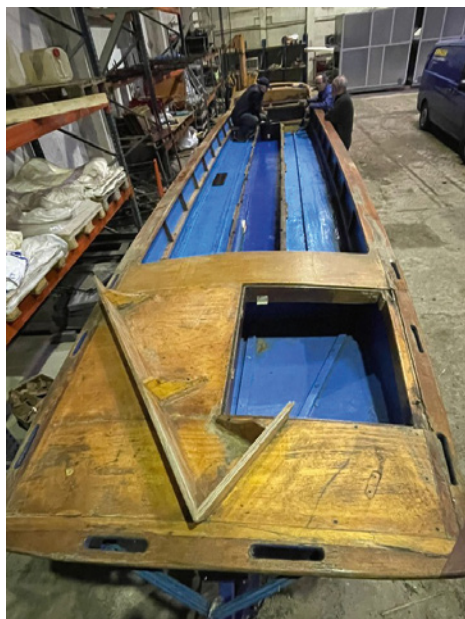
7. Wanderfahrt auf der Lahn

Für viele Mitglieder hängen tolle Erinnerungen an der Barke. Sie stammt also etwa aus den 60er Jahren und wurde schon immer jährlich besonders für Wanderfahrten genutzt. Erst vom Nordrhein-Westfälischen Ruderverband und dann vom Ruderverein Emscher.

Diese schöne Tradition von Wanderfahrten mit der Barke kann nun fortgeführt werden. Und vielleicht ergibt sich noch die ein oder andere zusätzliche Nutzungsmöglichkeit, die Barke zum Einsatz zu bringen. Es muss ja nicht gleich eine Hochzeitsfahrt sein...

Vielen Dank nochmal an alle im Namen des RVE

Barke vor der Renovierung



Wanderfahrt

Heinz-Jürgen Klaeser

Wanderfahrt der Breitensportgruppe 2024 auf der Lahn mit der Ruderbarke „Kohlenpott“

Die Ruderbarke ist ein besonders Ruderboot für 8 Ruderer plus Steuermann. Es sitzen im Gegensatz zu einem „Achter“ immer 2 Ruderer nebeneinander. Sie ist ca 10 Meter lang (9,70m) und rd. 1,70m breit. Man kann zwar beim Barkenrudern nicht von einer „Wellnessaktion“ sprechen, aber es ist schon eine sehr entspannte und erholsame Art des Aufenthaltes auf dem Wasser und macht kurz gesagt einen Riesenspass.

Gerudert wurde die Strecke über Limburg zwischen Weilburg und Laurenburg. 11 Barkenfans nahmen an der Wanderfahrt teil: Bodo Bonner, Friedhelm Bussieweke, Dirk Cebula, Ulli Geismann, Heinz Jürgen Klaeser, Georg Köhler (als Obmann), Reinhold Martinez, Olli Oleszak, Horst Pastewka, Karl-Heinz Plugge und Heiner Wick.

Bei mehr als 9 Teilnehmern sitzen jeweils 9 Teilnehmer im Boot und die restlichen Teilnehmer machen den sogenannten Service und kümmern sich an dem Etappentag um das drumherum. Der Service wechselt täglich, so dass jeder seine Ruderzeiten bekommt.

1. Etappe

von Weilburg nach Villmar

Bereits bei der 1. Etappe erwartete uns ein Highlight. Wir durchfuhren den Tunnel von Weilburg. Ein absolutes Erlebnis mit der Barke und dem Stakpaddel durch den dunklen zu schippern. Am Ende erwarte uns die erste Doppelschleuse. Wir trafen neben den allgegenwärtigen Kanuten auf der Lahn auch andere Ruderwanderfahrer aus Dorsten, Datteln und am letzten Tag aus Blankenstein. Die Blankensteiner aus Hattingen waren ebenfalls mit einer Barke unterwegs.

2. Etappe

von Villmar bis zum Campingplatz in Oranienstein

Bei den Etappen ist natürlich eine Etappe schöner als die andere. Aber besonders die 2. Etappe hatte alles zu bieten, was das Ruderherz begehrt. Ruderisch und landschaftlich absolut Spitze. Ab und zu kamen tolle Felsformationen in Sicht. Auf dieser Etappe überquerten wir die Landesgrenze von Hessen nach Rheinland/Pfalz und machten in Oranienstein/Limburg Station.

3. Etappe

von Oranienstein nach Laurenburg

Trotz angesagter Wetterverschlechterung, deshalb hatten wir für diesen Tag unser „Verdeck“ aufgezogen, begann die Etappe bei gutem Ruderwetter. So sollte es eigentlich auch den ganzen Tag bleiben, bis auf eine Dauerregenphase von ca. zwei Stunden, die

wir mit dem Verdeck und entsprechender Ruderkleidung gut überstanden.

Am Abreisetag besuchten wir die Burg Runkel und genehmigten uns noch einen leckeren Eisbecher. Eine Burgbesichtigung am letzten Tag, als kleines Kulturprogramm, ist schon fast eine nette Tradition.

Wieder eine sehr schöne Wanderfahrt. Mit der Barke wurden ca. 60 km in den 3 Tagen gerudert. Der Bus brachte es mit An- und Abreise auf gut 700 km. Für alle Übernachtungen fiel die Wahl auf die Pension „Unterm Burgfels“, Burgstr. 18, in Runkel, die von den

Ruderern durchweg gute Kritiken bekam. Freundlichkeit, tolles historisches Ambiente, jedes Zimmer anders, leckeres Frühstück und nicht zuletzt ein einmaliger Weinkeller für ein kühles Getränk nach den „langen Rudertagen“.

Nach der Wanderfahrt ist vor der Wanderfahrt. Diese Wanderfahrt in der Art, war schon die 39. Wanderfahrt der Breiten-sportler. Sie findet immer um Fronleichnam (19.6.2025) statt. Die nächste Wanderfahrt ist eine Jubiläumsfahrt. Im nächsten Jahr vom 18. – 22.6.2025. Über das Ziel wird noch spekuliert: Main oder Mosel?



Pfingstwanderfahrt 2024 – ein Erlebnisbericht

Martin Beuth

Als wir uns auf die Pfingstwanderfahrt 2024 begaben, wussten wir nicht, dass es eine Reise voller Abenteuer, Gemeinschaft und kulinarischer Genüsse werden würde. Unser Ziel war Emden, das oft als das „Venedig des Nordens“ bezeichnet wird, und wir waren bereit für die Sternfahrt.

Unsere Gruppe bestand aus 25 Vereinsmitgliedern, die ein breites Altersspektrum von 8 bis 74 Jahren abdeckten. Von erfahrenen Ruderern bis hin zu Neulingen, die gespannt waren, was sie erwartete, war unsere Vielfalt so reich wie die Gewässer, die wir erkunden wollten.

Die Nächte verbrachten wir im Emdener Ruderverein, wo die Turnhalle mit ihren „Penn-tüten“ und Lumas zu unserem Schlafsaal wurde. Für die Kinder und Jugendlichen, sowie für unseren Smutje Dirk und den Kindertrainer Martin, Rheinhold und Elisabeth, war es ein gemütliches Lager.

Die Küche des Vereins und der Sattelplatz mit Grill und Gaspfanne wurden zu unserem kulinarischen Zentrum. Schon zum Frühstück gab es Speck und Rührei, und abends verwöhnte uns Smutje Dirk mit Gaumenfreuden vom Grill oder aus der Pfanne – und das für ganze 25 Personen!

Blaues Wasser, blaues Boot, blauer Himmel –
weiße Wolken, weiße Blätter, weiße Haare



Ein besonderer Dank gilt Horst und seinem „Brötchen-Service“, der unser Frühstück komplettierte und uns für die Tagestouren stärkte.

Das Wetter war uns hold mit strahlendem Sonnenschein, der unsere Ruder- und Tourenpläne zum Leben erweckte. Wir durchquerten die berühmte Kesselschleuse und machten Pause an einer Beach-Bar im Emdener Binnenhafen. Die Rückfahrt führte uns auf einer Walltour durch die schmalen Grachten Emdens, wo wir unsere Fähigkeiten in den ungewohnten Kurven und Wenden unter Beweis stellen mussten.

Eine andere Tagestour führte uns durch enge Kanäle zum Kleinen Meer und weiter zum Großen Meer. Die 26 Kilometer waren eine Herausforderung, besonders für die Kinder, aber sie meisterten sie mit Bravour.

Es war eine Fahrt, die uns allen riesigen Spaß gemacht hat, und wir sind dem Emdener Ruderverein für die herzliche Aufnahme und tolle Betreuung zutiefst dankbar.



SANITÄR, HEIZUNG, KLIMA UND SOLARTECHNIK

www.vestring-gebaeudetechnik.de



VESTRING
Gebäudetechnik GmbH

Vestring Gebäudetechnik GmbH

Lindenallee 3 | 44625 Herne

Tel.: 02325 377390

info@vestring-gebaeudetechnik.de

Unser Leitbild

Dr. H.-J. Siering



Leitbild des Ruderverein Emscher Wanne-Eickel- Herten e.V. (RVE)

Stand März 2022

Wer sind wir?

Der RVE ist in Herne ansässig. In seinem Einzugsgebiet liegen auch die angrenzenden Städte Gelsenkirchen, Herten, Recklinghausen und Bochum. Das Trainingsrevier ist der Rhein-Herne-Kanal zwischen den Schleusen Wanne-Eickel und Gelsenkirchen.

Der Verein will für seine Mitglieder unabhängig von Alter und Geschlecht den Rudersport vom Einerrudern bis zum Achterrudern in all seinen Facetten ermöglichen. Er fühlt sich dabei sowohl dem Leistungssport für Jugendliche und Masters wie auch dem Breitensport für jede Altersklasse verpflichtet.

Wofür stehen wir?

Welche Zwecke verfolgen wir?

Für den RVE steht der Sport einerseits als zweckfreies Spiel und andererseits als Körperertüchtigung und Leistungssteigerung als übergeordnete Sinnprinzipien gleichberechtigt an erster Stelle.

Zudem ist der Rudersport von seinem Charakter her ein spezieller Mannschaftssport,

in dem der Einzelne nichts ohne die Mannschaft und die Mannschaft nichts ohne den Einzelnen ist, so dass das Motto „einer für alle, alle für einen“ in besonderer Ausprägung gilt. Wir finden daher nahezu automatisch im Gefolge der Sportausübung pädagogische Einflüsse auf Jugendliche in Richtung Teamfähigkeit, Solidarität, Fairness, Toleranz und Ausdauer. Daher stehen Kinder und Jugendliche im Fokus der Vereinsarbeit mit dem Ziel, selbstständige, verantwortungsbewusste und leistungsorientierte Persönlichkeiten heranzubilden, die sich auch später in ihrem Erwachsenenleben motiviert fühlen, ihre Fähigkeiten gesellschaftsrelevant einzusetzen.

Während im Kinderbereich noch die Förderung von Spaß an der sportlichen Bewegung und die Ausbildung sozialer Kompetenzen mit den Mitteln des Sports im Vordergrund stehen, rückt im Juniorenalter (U17 und U19) der Leistungsgedanke zunehmend ins Zentrum des sportlichen Geschehens.

Für die am Leistungssport interessierten Jugendlichen ist das erklärte Ziel das Erreichen eines der ersten drei Plätze bei Deutschen Jugendmeisterschaften, was auch als Sprung-

brett für eine dann eventuell weiterführende internationale Ruderkarriere dienen kann, die wiederum für den Verein aufgrund ihrer positiven Außenwirkung Bedeutung erlangen würde. Gleichberechtigt daneben nimmt der Erwachsenensport im Vereinsleben einen großen Raum ein. Auch hier soll jedes Mitglied die Möglichkeit haben, sowohl leistungssportliche Aktivitäten im Mastersbereich zu realisieren als auch das Rudern als Breitensport wahrzunehmen. In welchem dieser Bereiche sich ein Mitglied auch wiederfindet, immer steht die Förderung von Gemeinschaft und Geselligkeit im Fokus, auch und gerade unter Ausnutzung des Mannschaftssportcharakters des Rudersports, dem somit nicht nur in diesem Zusammenhang eine generell motivationsfördernde Wirkung zuzuschreiben ist.

Zudem wird Rudern im RVE unter dem Aspekt des Lifetime-Sports für alle Altersgruppen mit dem Ziel der körperlichen Fitness und Gesunderhaltung betrieben.

Welche Werte leiten uns?

Die Vereinsmitglieder sollen durch die Ausübung des Rudersports positive Erfahrungen sammeln, die sie auf ihr Leben übertragen und an andere weitergeben können. Dabei ist das Empfinden, Teil der Wertegemeinschaft „Vereinsfamilie“ zu sein, eine wesentliche, von Vereinsseite verstärkt geförderte Grundvoraussetzung. Kernelement dieser Wertegemeinschaft ist ein Generationen übergreifendes Zusammengehörigkeitsgefühl, getragen von gegenseitigem Respekt, Toleranz, Wertschätzung und Hilfsbereitschaft.

Der RVE ist der olympischen Idee in ihrer Reform verpflichtet. Insofern verfolgt er Ideale wie sportliche Kameradschaft und Fairness, internationale Verständigung und Frieden. Der Verein begrüßt alle Mitglieder unabhängig von ihrer Herkunft und Weltanschauung

und ist offen für Diversität und die Integration aller Gesellschaftsgruppen in das Vereinsleben, sofern sie sich auf dem Boden des Grundgesetzes bewegen. Die Einhaltung und Schaffung demokratischer Strukturen sollen alle Mitglieder ermutigen zu Teilhabe, ehrenamtlichem Engagement, Zusammenarbeit und Verantwortungsübernahme.

Im traditionsbewussten Rudersport hat der Leistungsgedanke selbstverständlich einen besonders hohen Stellenwert. Da die Struktur der Leistung im Sport wie im „normalen“ Leben vergleichbar ist, wird auch im RVE der Wert „Leistung“ in besonderer Weise hoch gehalten und besonders an Jugendliche als lebenslanger, gesellschaftsrelevanter Leitgedanke weitervermittelt.

Rudern ist ein Sport in freier Natur. Der nachhaltige Umgang mit Umwelt und Natur ist genauso selbstverständlich wie die pflegliche Behandlung von Booten und Materialien. Umwelt- und Naturschutz sind ein grundsätzliches Anliegen des Vereins.

Welche Visionen verfolgen wir?

Der RVE möchte für seine Mitglieder in allen Altersstufen die Gegebenheiten schaffen, mit den speziellen Möglichkeiten des Rudersports soziale, psychische und physische Lebensqualität zu erreichen bzw. zu verbessern. Diesbezüglich wird in der Zukunft das Ziel sein, einer möglichst hohen Zahl von interessierten Menschen durch bestes (Boots-) Material, fachkundige Betreuer und adäquate Infrastruktur ein optimales und Freude weckendes Praktizieren des Rudersports zu ermöglichen. Der RVE soll letztlich zu einem Lebensort werden, wo es jedem Vereinsmitglied gelingen kann, für sich den Sinn des Sporttreibens zu entdecken und das Rudern so zu einem wichtigen Element einer erfüllenden Lebensführung zu machen.

Sanierung Bootshaus – Ein Gemeinschaftsprojekt

Bernd Heidicker

Nach langer Planung und Freigabeprozessen startete das Projekt „Sanierung Bootshaus“ im November 2022. Das Bauvorhaben wurde durch die Sportstättenförderung des Landes NRW in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportbund Herne mit knapp 300.000 Euro zu einem Großteil finanziert und unterstützt.

Vorarbeiten

Als ursprüngliches Vorhaben und Konzept wurde der Neubau der großen Bootshalle projektiert. Im Rahmen der Detailplanung zu diesem Bauvorhaben stellte sich heraus, dass die statische Bewertung der Bootshalle keine Veranlassung für einen Neubau vorgab. Vielmehr wurde der bauliche Zustand des Sozialtraktes kritisch eingestuft. Auf Basis von Bodengutachten konnte nachgewiesen werden, dass die Fundamentgründung des Gebäudekomplexes in der Bauphase unzureichend erfolgte. Die ursprüngliche Gründung erfolgt standardmäßig in der frostfreien Zone in –0,8m.

Dem Ergebnis des Bodengutachtens zufolge, hätte die Gründung in 2,6m Tiefe erfolgen müssen. Bedingt durch Aufschüttungen und den Verlauf des ehemaligen Emscherbettes bestand der Untergrund bis in die Tiefe hauptsächlich aus organischem Material, was im Laufe der Zeit Zersetzungsprozessen unterworfen ist und somit zu Veränderungen im Untergrund führt. Folglich bestand die Sanierungsempfehlung darin, die vorhandenen Fundamente bis in die o.g. Tiefe abzufangen.



Daraufhin wurden diverse technische Konzepte zur Abfangung des Gebäudes identifiziert, ausgearbeitet und getestet. Im Ergebnis wurde eine umlaufende Gebäudeunterfangung (ca. 50lfd.m) bis auf eine Tiefe von 2,6m ausgehend von OkB (Oberkante Boden) als wirtschaftlichste Lösung festgelegt und die Fa. MBS mit den Arbeiten beauftragt.

Zusatzarbeiten

Im Zuge der Arbeiten mussten zusätzlich Grundleitungen (Abwasser, Strom) instandgesetzt bzw. verlegt werden. Zum Abschluss der Unterfangungsmaßnahme erfolgte die Versiegelung (Asphalt & Pflaster) der Verkehrswege auf einer Fläche von rd. 200m².

Mit dieser Maßnahme konnte die Gebäudeabsenkung gestoppt und die vorhandene Fundamentierung ertüchtigt werden. Die Dachflächen (ca. 800m²) inkl. Dachrin-

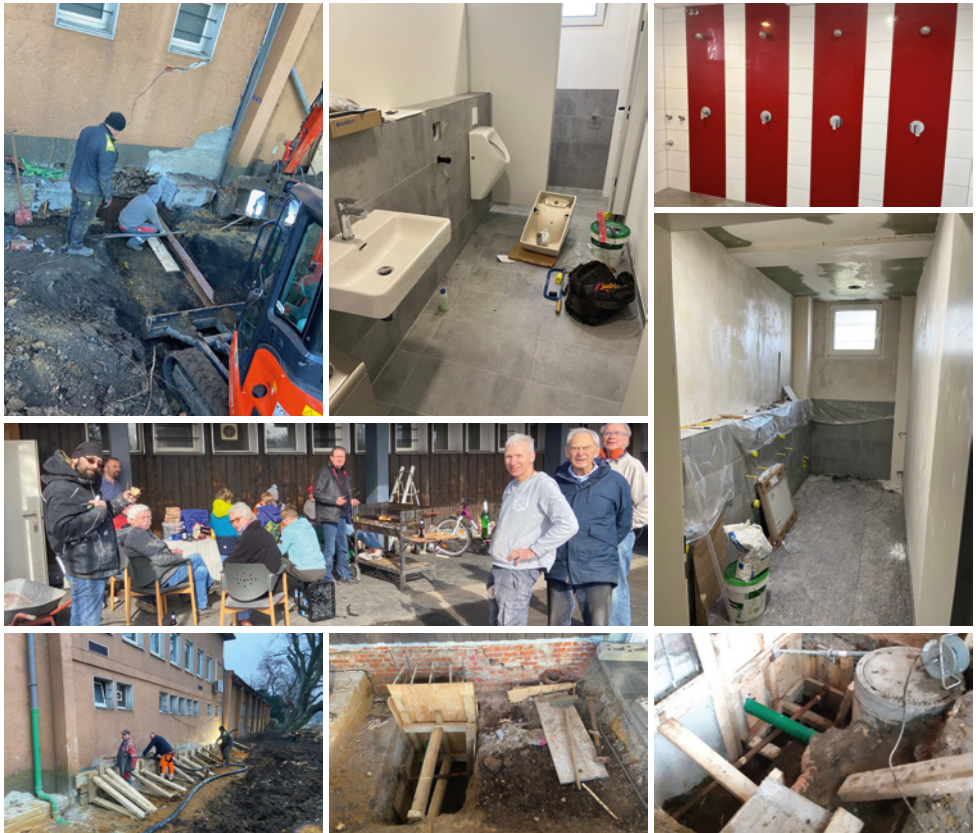
nen (120m) des Bootshauses sowie der sog. großen Bootshalle wurden erneuert und mit Bitumenbahnen neu abgedichtet.

Innenrenovierung

Des Weiteren wurde die Sanierung des Gebäudebestandes mit in die Projektierung aufgenommen und im weiteren Verlauf der Sanierung umgesetzt. Der Sozialtrakt wurde teilweise entkernt, umgestaltet (veränderte Raumaufteilung) und modernisiert (2x Umkleide inkl. Dusche, 2x WC, Jugendraum, Trainerbüro, Flur und Abstellraum). Die Sanitäreinrichtungen in Duschen und WCs wurden kernsaniert und neu gefliest.

Die Böden in mehreren Räumlichkeiten wurden teilweise ausgeglichen und durch Vinyl oder Fliesen neu belegt. Die Wandflächen wurden (ausgenommen Männerumkleide) freigelegt, neu verputzt und gestrichen.

Alle Decken sind abgehangen bzw. mit Gipskarton neu verkleidet, gedämmt und gestrichen worden. Die Deckenbeleuchtung in allen Räumlichkeiten wurde durch LED-Leuchten ausgetauscht. Infolge der Modernisierung sowie neuen Raumgestaltung musste die elektrische Verteilung angepasst werden. Zwei Elektroverteiler inkl. Absicherungen wurden ausgetauscht bzw. saniert.



Heizleitungen wurden in den durch die Sanierung zugänglichen Bereichen neu isoliert und Heizkörper partiell ausgetauscht.

Durch diese Maßnahme wird eine Absenkung der Heizkreistemperaturen erzielt, was sich in einer Steigerung der Energieeffizienz des vorhandenen Wärmeerzeugersystems ausdrückt.

Sanierung Außenfassade

Die Lärchenholzverkleidung der Außenfassade ist partiell instandgesetzt worden. Die Fassade wurde gereinigt und mit neuem Holzschutz versehen (ca. 200m²). Infolge der baulichen Herausforderungen sowie des ho-

hen Leistungseigenanteils durch RV Emscher Mitglieder verzögerte sich der Abschluss der Baumaßnahmen von ursprünglich April 2023 in den Dezember 2023.

Eigenleistung

Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal bei allen Mitgliedern sehr herzlich bedanken, die durch Ihren Einsatz und Fleiß einen nennenswerten Eigenanteil zur Realisierung des Projektes beigesteuert haben. Hierdurch konnten Kosten in Höhe von rund 50.000 Euro geltend gemacht werden. Der tatsächliche Beauftragungswert wäre sicherlich noch um ein Vielfaches höher gewesen.





Spindordnung November 2023

Die Spinde in den Umkleieräumen werden den aktiven Vereinsmitgliedern ab Junior B Alter zur Verfügung gestellt gegen eine monatliche Gebühr von 2,- Euro. Diese Gebühr dient der Refinanzierung der Anschaffungskosten. Der Betrag von 2,- Euro pro Monat wird ab dem 1.1.2024 mit dem Beitrag eingezogen. Eine entsprechende Beitragseinzugserlaubnis ist daher erforderlich und Voraussetzung für die Nutzung der Spinde.

Kündigung

Eine Kündigung der Mitgliedschaft bedeutet gleichzeitig auch eine Kündigung der Spind-Miete zum Jahresende. Ansonsten kann die Spind-Miete zum Ende eines jeden Monats mit einem Vorlauf von 6 Wochen gekündigt werden durch ein formloses Schreiben an: vorstand@rvmscher.de.

Der Vorstand ist seinerseits zur Kündigung eines Spindes berechtigt mit einem Vorlauf von 2 Wochen zum Monatsende. In jedem Fall sind die Spinde gereinigt zu übergeben.

Haftung

Der Mieter ist im vollen Umfang für seinen Spind und dessen Inhalt verantwortlich. Der Verein übernimmt keinerlei Haftung gegen-

über dem Mieter und anderen Personen für Schäden, die aus der Nutzung des Spindes entstehen. Insbesondere haftet er nicht für den Verlust von Wertgegenständen. Beschädigungen des Spindes durch den Mieter führen zu einem Ersatzanspruch des Vereins gegenüber dem Mieter.

Nutzung

Die Spinde dienen nicht der Trocknung von feuchten Kleidungsstücken, Handtüchern oder Schuhen. Eine Beschriftung, Beklebung oder sonstige Veränderung der Front ist nicht erlaubt.

Ansonsten ist das Abstellen/Lagern von irgendwelchen Gegenständen/ Kleidungsstücken/ Flaschen auf den Spinden ebenfalls nicht erlaubt. Es muss damit gerechnet werden, dass diese Dinge ohne vorhergehende Ankündigung entsorgt werden.

Die Münzschloss-Spinde dienen nur der vorübergehenden, stundenweisen Nutzung und sind nach dem Training sofort wieder freizugeben. Eine Dauernutzung ist nicht angedacht, da diese Spinde der Allgemeinheit zur Verfügung stehen sollen. Infolgedessen ist auch in diesem Fall damit zu rechnen, dass die Spinde abends geöffnet werden und der Inhalt entsorgt wird.

Der Verlust eines Spind Schlüssels muss dem Vorstand gemeldet werden. Die Kosten für den Ersatz betragen 10,- Euro und sind vom Spind-Mieter zu tragen.

Das Recht auf Entschädigung für Gegenstände, die aufgrund eines Verstoßes gegen diese Spind-Ordnung entsorgt worden sind, besteht gegenüber dem Verein nicht.

Der Vorstand
November 2023

Interpersonelle Gewalt, Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt

Was ist interpersonelle Gewalt?

Für das Miteinander im Sport ist wie für das Zusammenleben in der Gesellschaft Artikel 1 des Grundgesetzes maßgeblich. Dieser schützt die Menschenwürde als unantastbar.

Dies ist die Basis für alle weiteren Überlegungen zum Thema interpersonelle Gewalt, unabhängig davon, zwischen wem, in welchem Alter und in welcher Art und Weise sie sich abspielt.

Daraus ergibt sich im Sportverein für den Einzelnen ein breiter Handlungskorridor, der allerdings durch Leitplanken begrenzt ist. Jenseits dieser Leitplanken beginnt die „Interpersonelle Gewalt“.

Zunächst ist festzuhalten, dass die Menschenwürde unteilbar ist, das heißt, sie ist den Menschen von Geburt aus mitgegeben und gehört zu seinem Leben bis zum Tod. Sie kann nicht weggegeben und nicht genommen werden – auch nicht teilweise. Selbstverständlich behält sie auch ihre Gültigkeit innerhalb von hierarchischen Machtverhältnissen (wie man sie im Sport häufig vorfindet).

Welches sind nun die besagten Leitplanken, jenseits derer interpersonelle Gewalt droht?

1. Verhaltensweisen einer oder mehrerer Personen, die zu einer körperlichen Schädigung führen, diese androhen oder versuchen. Die Gewalttat an sich muss demnach nicht tatsächlich ausgeführt werden oder erfolgreich sein. Es reicht die Intention, eine körperliche Schädigung bei einer anderen Person, egal welchen Alters, herbeiführen zu wollen.

2. Ausdruck verbaler, psychischer Gewalt im Sport sind beleidigende und erniedrigende Bemerkungen (eventuell sogar rassistischer oder sexistischer Art), die darauf abzielen, das Selbstwertgefühl, die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden der betroffenen Personen zu beeinträchtigen. Dies geschieht häufig durch sich ständig wiederholende, abwertende Kommentare und Gestiken.

3. Eine besondere Gefahr besteht in einem strukturellen Machtgefälle, wenn die ungerechtfertigte Überhöhung der eigenen Person in einer unsensiblen, rücksichtslosen Verhaltensweise gegenüber Personen aus dem betreffenden Handlungsfeld mündet.

Klassischerweise entstehen im Leistungssport dann diesbezüglich kritische Situationen, wenn der Trainer auf dem Boden seiner sportfachlicher Kompetenz Leistungsbewertungen von Aktiven vornehmen muss, aus denen

wohlmöglich sogar ein Ausschluss oder eine Nichtnominierung resultieren. Die Achtung der Menschenwürde ist in solchen Situationen oberstes Gebot für alle Beteiligten.

4. Drohungen und Erpressungen, mit denen im Ergebnis ein unangemessen hoher Druck aufgebaut wird, müssen ebenfalls als Ausdruck psychische Gewalt interpretiert werden – unabhängig davon, wer die handelnde(n) Person(en) ist/sind.

5. Unkommentierte Ausgrenzung oder fortgesetztes Ignorieren, gleichgültig von welcher Seite, ist als Ausdruck non-verbaler, psychischer Gewalt zu werten, besonders dann, wenn es absichtlich und systematisch geschieht.

Zusammenfassend ist das sportliche Umfeld so zu gestalten, dass das Entstehen einer angstbesetzten oder das Selbstwertgefühl beeinträchtigenden Situation vermieden wird, zumal dies neben der Schwächung der mentalen Gesundheit auch der Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit im Wege stehen würde.

Verantwortlich dafür sind die Führungspersonen, an erster Stelle die Trainer*innen, aber auch Vereins-/Verbandsfunktionäre, die durch Setzen und Überwachen geeigneter Verhaltensregeln in ihren Trainingsgruppen ein Bewusstsein für die Problematik interpersoneller Gewalt schaffen müssen.

Eine besondere Problematik stellt die interpersonelle Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen dar, da sie häufig sexualisiert in einem vorgegebenen, strukturellen Machtgefüge praktiziert wird. Charakteristischerweise gibt es im Gegensatz zur beschriebenen Gewaltanwendung im Erwachsenenbereich nur in seltenen Fällen Tatzeugen. Große Bedeu-

tung haben daher präventive Maßnahmen, die in sogenannten Schutzkonzepten detailliert zusammengefasst sind.

Schutzkonzept gegen sexuelle Gewalt

Kinder- und Jugendschutz genießen auch beim RV „Emscher“ Wanne-Eickel Herten e.V. (RVE) gemäß § 1 Nr. 9 der Vereinssatzung höchste Priorität. Aus diesem Grund wurde das folgende Schutzkonzept erstellt. Es formuliert die grundsätzlichen Verhaltensregeln für alle Personen, die im Auftrag des RVE Kontakte zu Kindern und Jugendlichen haben.

Der RVE bietet sowohl Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen ein qualifiziertes und hochwertiges Sportangebot, welches ohne ehrenamtlich Engagierte nicht denkbar ist. Das vorliegende RVE-Schutzkonzept soll der Grundstein dafür sein, das Engagement der ehrenamtlich Tätigen zu schützen und zu bewahren, den Kinder- und Jugendschutz aktiv umzusetzen und auch Erwachsene vor sexueller Gewalt zu schützen.

Der RVE hat dieses Konzept mit Unterstützung des Deutschen Ruderverbandes, des Landessportbundes NRW sowie der Stadt Herne erstellt. Mit diesen Partnern, welche regelmäßig qualifizierte Fortbildungsangebote, Beratungsangebote sowie Informationsmaterial anbieten, wird das vorliegende Konzept stetig weiterentwickelt und aktualisiert.

Module

Das RVE-Schutzkonzept ist modular aufgebaut, wobei die einzelnen Module miteinander verzahnt sind, gleichberechtigt nebenein-

ander wirken und somit einen ganzheitlichen, vereinsumfassenden Charakter aufweisen.

Qualifizierung

Eine besondere Ausbildung erhalten die für dieses Schutzkonzept zuständigen und verantwortlichen Ansprechpartner des Vereins. Dies sind die jeweils gewählten Vertreter des Jugendvorstandes sowie jeweils eine weibliche und männliche Person aus dem Kreis der Eltern der Vereinskinder. Die erste Basisschulung dieses Personenkreises kann über den LSB erfolgen.

Alle Trainer (m/w/d), Übungsleiter (m/w/d), Gruppenhelfer (m/w/d) und ehrenamtlich Tätige (m/w/d) sowie weitere Personen (m/w/d), welche regelmäßig Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben, sind verpflichtet, regelmäßig an Fortbildungen und Qualifizierungen zu diesem Thema teilzunehmen. Eine Fortbildung hat mindestens alle vier Jahre zu erfolgen. Diese kann als Multiplikatorenschulung durch die verantwortlichen des Vereins erfolgen. Die Teilnahme ist durch den Sportvorstand zu dokumentieren.

Eine Verpflichtung zur Teilnahme wird in den Trainer-/Übungsleiterverträgen verankert.

Prävention

Sensibilisierung

Alle Trainer und Übungsleiter sind verpflichtet, in Absprache mit den Ansprechpartnern des Vereins (Ziff. 2.2.3) ihre Sportler (m/w/d) für dieses Thema zu sensibilisieren. Zusätzlich wird in der Elternarbeit auf Grundlage der absolvierten Schulungen das Problem thematisiert sowie durch Ausreichung von geeigneten Unterlagen des DRV, des LSB sowie der Stadt Herne informiert.

Voraussetzung für ein Gespräch mit den Sportlern (m/w/d) muss deren Fähigkeit sein, die Bedeutung und Tragweite des Themas „sexuelle Gewalt“ zu erfassen. Sofern dies nicht bejaht werden kann, z.B. aufgrund des Lebensalters, wird das Gespräch mit den Eltern verpflichtend.

Ebenfalls in Abstimmung mit den Ansprechpartnern soll das Gespräch mit den Eltern geführt werden, um eine vertrauensvolle Basis zu schaffen. Die Eltern sollen Abläufe erkennen, mit dem Schutzkonzept des Vereins vertraut gemacht werden und dieses akzeptieren. Ihnen soll klar sein, dass ihre Kinder und Jugendlichen bei uns in guten Händen sind.

Alle Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Gruppenhelfer/innen des Vereins sind verpflichtet, die Verhaltensregeln (Anhang Ziff. 4.1) zu kennen und einzuhalten. Auch dies wird in den Übungsleiterverträgen verankert.

Einrichtung von Ansprechpartnern

Die jeweils gewählten Vertreter des Jugendvorstandes und der Vorstand sind für dieses Schutzkonzept die zuständigen und verantwortlichen Ansprechpartner des Vereins.

Zusätzlich sollen zwei Personen unterschiedlichen Geschlechtes aus dem Kreis der Eltern der Vereinskinder/-jugendlichen gewonnen werden (durch den Vorstand) als niederschwellige Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche, Trainer-/Übungsleiter (m/w/d) und Eltern. Sie sind Bindeglied zum Vorstand des Vereins und beraten mit diesem das weitere Vorgehen im Falle bekannt gewordener sexueller Gewalt im Verein.

Erweitertes Führungszeugnis/ Ehrenkodex des LSB

Das erweiterte Führungszeugnis kann zur frühzeitigen Identifizierung von nicht geeig-

netem Personal führen. Die Vorlage und die Einsicht in das Papier sollen sicherstellen, dass keine einschlägig vorbestraften Personen die Gelegenheit erhalten, sich unseren Kindern und Jugendlichen zu nähern.

Ein eintragsfreies erweitertes Führungszeugnis für sich allein gesehen bietet aber keine Garantie für die Eignung der Bewerber/innen. Der Verein verpflichtet folgenden Personenkreis zur Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses:

- den Vereinsvorsitzenden
- den Vereinsjugendvorstand,
- Trainer-/Übungsleiter (m/w/d) sowie volljährige Gruppenhelfer (m/w/d)
- weitere Personen bei Übernachtungsveranstaltungen, an denen Kinder oder Jugendliche teilnehmen.

Das erweiterte Führungszeugnis ist nach gesetzlichen Vorgaben zu erneuern. Solange es vom Gesetzgeber keine eindeutige Regelung für nichtdeutsche Übungsleiter gibt, ist eine eidesstattliche Versicherung ausreichend.

Zusätzlich zu dem erweiterten Führungszeugnis legt der genannte Personenkreis ein unterzeichnetes Exemplar des EHRENCODEX des LSB NRW vor. Dieses wird unter Beachtung datenschutzrechtlicher Bedingungen archiviert zusammen mit der Dokumentation der Führungszeugniseinsichtnahme.

Beim Umgang mit den erweiterten Führungszeugnissen ist sicherzustellen, dass datenschutzrechtliche Bestimmungen eingehalten werden.

Von der Vorlage eines Erweiterten Führungszeugnisses soll insbesondere dann abgesehen werden, wenn es sich um eine einmalige oder spontane ehrenamtliche Tätigkeit

handelt, z.B. Fahrten zu Auswärtsveranstaltungen und/oder die Situation eine Ausnahmeregelung fordert (kurzfristiger Ersatz). Eine eidesstattliche Versicherung wird trotzdem in dieser Situation erforderlich.

Beschwerdemanagement / Verstoßmeldung

Die Meldung eines möglichen Verstoßes gegen das RVE-Schutzkonzept erfolgt an den Vorstand.

Die Bearbeitung und Entscheidung obliegt dem zuständigen Vereinsgremium. Neben dem Vereinsvorstand kann dies auch der Ältestenrat sein, insbesondere wenn es sich um Fälle aus dem Erwachsenenbereich handelt. Anschließend erfolgt eine Rückmeldung an den oder die Betroffenen, bei Kindern und Jugendlichen wird der gesetzliche Vertreter mit einbezogen.

Die Fälle müssen dokumentiert und hinsichtlich eventueller Verbesserungsmöglichkeiten analysiert werden

Krisenplan

Der Krisenplan ist die Grundlage für den Fall, dass der Verdacht einer Straftat oder eines Fehlverhaltens auf sexueller Basis besteht. Eine visuelle Darstellung findet sich im Anhang. Dem Krisenplan liegen folgende Maxime zu Grunde:

- Zuhören; der betroffenen Person Glauben schenken. Das Erzählte vertraulich behandeln.
- Ruhe bewahren – überlegt und nicht überstürzt handeln.
- Dokumentation der Information oder der eigenen Feststellung. Dazu gehören

mindestens die Art der Feststellung (was), der Zeitpunkt (wann), der Ort des Geschehens (wo) sowie die betroffene und die verdächtige Person (wer). Vermerken der reinen Information ohne eigene Interpretation.

- Der Schutz des Betroffenen steht im Verdachtsfall an erster Stelle
- Keine Versprechungen abgeben, die nicht gehalten werden können.
- Keine Vorverurteilung des/der Tatverdächtigen.
- Mit dem Betroffenen ist das weitere Vorgehen zu besprechen.
- Unverzügliche Information der Ansprechpartner. Diese informieren den Vorstand und geben „Erstunterstützung“.
- Keine Informationen an den/die vermutlichen Täter/in.
- Ansprechpartner und Vorstand entscheiden über das weitere Vorgehen unter Berücksichtigung des geltenden Rechts.
- Erklärungen nach außen erfolgen ausschließlich durch Ansprechpartner oder Vorstand. Diese setzen sich mit zuständigen Stellen in Verbindung.
- Eine Ausnahme besteht dann, wenn offensichtlich eine Straftat oder eine entsprechende Verletzung vorliegt und Gefahr im Verzug besteht. Hier sind sofort die Polizei bzw. Rettungskräfte zu informieren. Dies ersetzt nicht die sich anschließende Information der Ansprechpartner.

Kommunikation und PR

Der RVE veröffentlicht seine Bemühungen zum Schutz der Kinder und Jugendlichen auf verschiedenen Medien und Kanälen, um

deutlich zu machen, dass das RVE-Schutzkonzept lebt, Gefährdungsrisiken und Kindeswohlgefährdungen möglichst erkannt werden und auf potentielle Täter geachtet wird. Als Kanäle und Medien werden unter anderem eingesetzt:

Dauerinformation am Schwarzen Brett und am Fahrtenbuch

Dauerinformation auf der RVE-Website

- Plakate im Jugendraum, in den Fitnessräumen und in der Bootshalle, auf denen neben einem Hinweis auf das Schutzkonzept die Ansprechpartner des Vereins mit den Kontaktdaten verzeichnet sind. Daneben die Hinterlegung von ausgewählten Kontakten von Informations- und Beratungsstellen.
- Info an die Erziehungsberechtigten von Kindern und Jugendlichen bei Vereins Eintritt sowie bei den turnusmäßigen Elternabenden
- Bei geeigneten Veranstaltungen und Aktionen des RVE
- Im Bedarfsfall in allen Medien Hinweise auf gesonderte Informationsveranstaltungen für Kinder, Jugendliche und Eltern zum Thema sexualisierte Gewalt.

Ausführungs-/ Maßnahmenplan

Der Verein, insbesondere die Ansprechpartner und der Vorstand, erarbeiten praxisge-

rechte Maßnahmen- und Ausführungspläne zur Umsetzung des Schutzkonzeptes und entwickeln diese stetig fort. Dieser regelt insbesondere:

- Ausbildungsfragen: wer wird wie oft geschult, was wird vermittelt, Ort und Termine
 - Informationen: wer wird wie oft durch welches Medium informiert
 - Konzeptionelle Gestaltung des Beschwerdemanagements
 - Krisenplan: genaue Ablaufmechanismen
 - Vereinsinterne Konsequenzen bei Fehlverhalten gegen das RVE-Schutzkonzept
- Spätestens ein Jahr nach Inkraftsetzung des RVE-Schutzkonzeptes wird mit dem Jugendvorstand und dem Vereinsvorstand eine Evaluierung erfolgen.

Verhaltensregeln nach dem RVE-Schutzkonzept

1. Das Recht der Kinder und Jugendlichen auf körperliche Unversehrtheit und Intimsphäre ist zu achten. Niemals darf in irgendeiner Form physische, psychische oder sexuelle Gewalt ausgeübt werden.
2. Niemand wird zu einer Übung oder Haltung gezwungen.
3. Unsere Umgangssprache verzichtet auf sexistische, diskriminierende und gewalttätige Äußerungen.
4. Wir achten auf die Reaktion unseres Gegenübers auf körperliche Kontakte und reagieren entsprechend.

5. Unsere Umkleiden sind geschlechtlich getrennt. Mütter sollten sich nicht in der Jungenumkleide und Väter nicht in der Mädchenumkleide aufhalten.

6. In den Duschen, die gemeinsam von Erwachsenen und Kindern genutzt werden, prägen Respekt und die Fähigkeit zur Empathie die Rücksichtnahme auf das individuelle Schamgefühl der Kinder.

7. Die Erwachsenen sollen nach Möglichkeit in Gegenwart von Kindern einen zurückhaltenden Umgang mit Nacktheit üben.

8. Handy-Verbotsschild am Eingang zu den Umkleiden und zum Sanitärbereich

9. Unterstützungen beim Toilettengang kleinerer Kinder werden vorab mit den Eltern besprochen.

10. Vereinsfahrten mit Übernachtungen werden grundsätzlich von mehreren Personen begleitet.

11. Nehmen beide Geschlechter teil, begleitet idealerweise eine weibliche und eine männliche Person.

12. Einzeltrainings werden vorher mit den Erziehungsberechtigten abgesprochen und angekündigt. Andernfalls findet es nicht statt.

13. Trösten eines Kindes: Anfrage Erwachsener: „Ist es o.k. wenn ich dich tröste und in den Arm nehme?“

14. Die Trainer-/Übungsleiter (m/w/d) sowie Gruppenhelfer (m/w/d) haben eine Vorbildfunktion und müssen dem entsprechend sportliche, soziale und zwischenmenschliche Regeln allgemeiner Art sowie speziell im Sinne dieses Konzeptes kennen, einhalten und vermitteln.

15. Beim Umgang mit personenbezogenen Daten der Kinder und Jugendlichen müssen die Datenschutzbestimmungen eingehalten werden.

16. Beim Bekanntwerden von Verdachtsmomenten ist nach Vorgabe des Krisenplanes zu handeln.

Es sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die hier dargestellten Maßnahmen zwar für den Kinder- und Jugendbereich formuliert sind, aber tatsächlich keine Altersbegrenzung nach oben haben, sondern im Bedarfsfall auch im Erwachsenenbereich analog dieselben Prinzipien anzuwenden sind.

Wichtige Erreichbarkeiten

Jugendvorstand:

Lukas Lux

✉ lukas.lux@rvemscher.de

☎ 0176.32064944

1. Vorsitzender:

Dr. Hans-Joachim Siering

✉ Hans-Joachim.Siering@rvemscher.de

☎ 0170.5282227

Kindertrainer:

Martin Beuth

✉ martin.beuth@rvemscher.de

☎ 0151.67128517

Polizei Herne:

☎ 02323.950-3621

Familien- und

Schulberatungsstelle:

Wilhelmstraße 88

44649 Herne

✉ Familien-Schulberatung@herne.de

☎ 02323 16-3640

🌐 www.familien-schulberatung.herne.de

Intervention und Aufarbeitung,

Betroffenenrat:

Dorota Sahle

✉ Dorota.Sahle@lsb.nrw

☎ 0203.7381-847

Beschlussfassung

Das vorliegende RVE-Schutzkonzept wurde im Rahmen der Sitzung des Vorstandes des RV „Emscher“ Wanne-Eickel Herten e.V. (RVE) am 14.04.2024 als verbindlich für den Gesamtverein verabschiedet. Die hier aufgeführten Festlegungen gelten damit ab sofort.

Herne, 14.04.2024

gez. Dr. Hans-Joachim Siering,

1. Vorsitzender

gez. Lukas Lux,

Jugendvorstand

Wider die Sarkopenie

Dr. Thomas Friess, Dr. H.-J. Siering

Der Begriff Sarkopenie beschreibt einen altersbedingten Verlust an Muskelmasse und Kraft. Dieser Prozess ist oft schleichend und wird häufig übersehen, obwohl er erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität und Gesundheit hat. Er beginnt mit dem 25. Lebensjahr, betrifft beide Geschlechter, so dass im hohen Alter jeder davon mehr oder weniger betroffen sein kann.

Warum verlieren wir mit zunehmendem Alter Muskeln?

Mehrere Faktoren spielen eine Rolle:

- **Hormone:** mit zunehmendem Alter ändert sich der Hormonhaushalt, was den Muskelaufbau hemmt und den Abbau fördert.
- **Nerven:** die Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln wird weniger effizient, was zu einer verminderten Muskelaktivierung führt.
- **Bewegungsmangel:** eine geringere körperliche Aktivität beschleunigt den Muskelabbau.
- **Ernährung:** ein Mangel an bestimmten Nährstoffen wie zum Beispiel Proteine oder Vitamin D kann den Muskelabbau verstärken.
- **Entzündungen:** chronische Entzündungen im Körper bzw. Erkrankungen, die damit einhergehen, können ebenfalls zum Muskelverlust beitragen.

Welche Folgen hat Sarkopenie?

Die Folgen von Sarkopenie sind vielfältig und reichen von einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit über ein erhöhtes Sturzrisiko bis hin zu einer eingeschränkten Unabhängigkeit im Alltag. Darüber hinaus ist Sarkopenie generell mit einer erhöhten Sterblichkeit – häufig infolge eines Sturzes – verbunden.

Wie kann man Sarkopenie vorbeugen oder entgegenwirken?

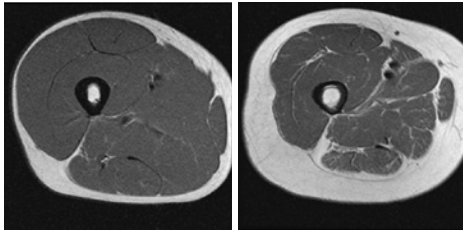
es gibt verschiedene Strategien, um Sarkopenie zu verhindern oder zu bekämpfen:

- **Krafttraining:** regelmäßiges Krafttraining ist wohl die wichtigste Maßnahme, um Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten. Allerdings ist ein gewisser Minimalaufwand notwendig. (siehe Infokasten rechts)
- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein ist essenziell für den Muskelaufbau. Die Proteinquelle (tierisch oder pflanzlich) spielt dabei keine große Rolle, wichtiger ist die Menge. Sie sollte circa 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht betragen, außer es liegen Krankheiten vor, die eine Reduktion der Proteinzufuhr verlangen.
- **Vitamin D Substitution:** bei einem großen Teil der Bevölkerung liegt ein mehr oder weniger ausgeprägter Vitamin D Mangel vor. Entgegen der landläufigen Meinung ist Vitamin D nicht nur für die Mineralisation der Knochen erforderlich, sondern

spielt auch eine erhebliche Rolle für die Muskelfunktion. Insofern ist die tägliche Einnahme von 1000 I.E. Vitamin D zumindest für ältere Personen zu empfehlen.

Fazit

Sarkopenie ist ein ernstzunehmender Gesundheitsaspekt, der jedoch durch gezielte Maßnahmen wie Krafttraining und ausgewogene Ernährung beeinflusst werden kann. Dadurch lassen sich die Folgen von Sarkopenie minimieren, die Lebensqualität im Alter wird verbessert und auch die Sterblichkeit sinkt.



Muskelquerschnitt bei einem 25-jährigen, jungen Mann

Muskelquerschnitt bei einem 85-jährigen Mann mit Sarkopenie

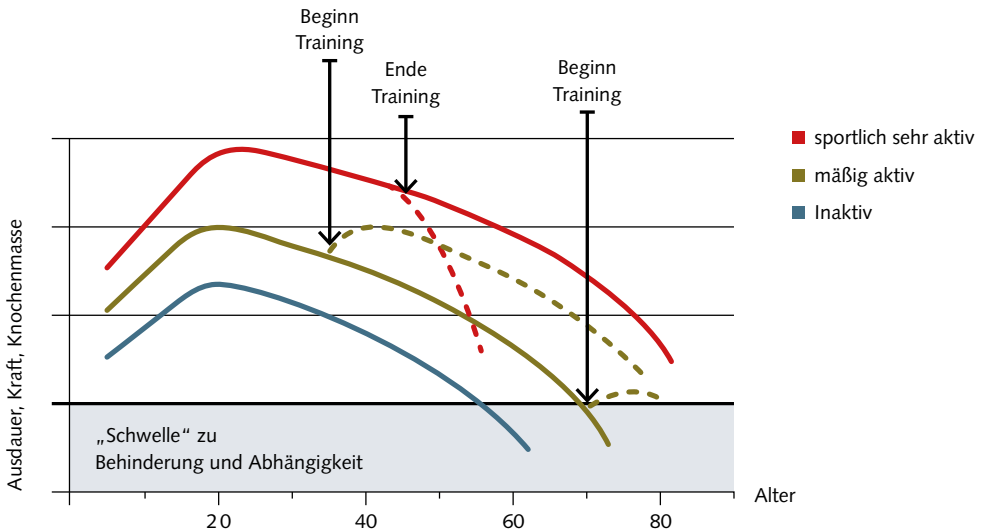
Hypertrophietraining 6 bis 12 Wochen

Auswirkungen:

- Zunahme der Proteinsynthese und der kontraktile Elemente=Muskelmasse
- Verbesserung der innermuskulären Koordination= Übertragung Nerv/Muskel
- Zunahme des Muskelquerschnitts

Trainingsaufwand:

- mindestens dreimal pro Woche über 8 bis 12 Wochen,
- 4 Übungen: je 2 für Beine Hüfte und 2 für Oberkörper / Schultern / Arme
- 3 bis 4 Sätze mit 10 bis 12 Wiederholungen, wobei die letzten 2 Wiederholungen gerade noch so möglich sind.



Impressum



Herausgeber RV Emscher Wanne-Eickel e.V.

V.i.S.d.P. Dr. Hans-Joachim Siering

Redaktion Dr. Hans-Joachim Siering

Anzeigen Dr. Hans-Joachim Siering

Gesamtherstellung blömeke, Herne

Auflage 370, September 2024

Anschrift RV Emscher Wanne-Eickel e.V.
Am Westhafen 27
44653 Herne
Telefon 023 61/62804
www.rvemscher.de





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 17
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. Sebastian Rütten

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



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