

NR. 309 — APRIL 24

RUDERCLUB GERMANIA
DÜSSELDORF 1904

Aktuelles aus
dem Club

Vorneweg bei
den Junioren

Neuer
Cheftrainer

INFORMATIONEN



RHEINPEGEL

Der Düsseldorf-Podcast der Rheinischen Post. Jeden Donnerstag sprechen wir über die wichtigsten Themen, die die NRW-Landeshaupt bewegt. Wir analysieren die Hintergründe der spannendsten Nachrichten. Außerdem gibt es Freizeittipps.



Liebe Germaninnen, liebe Germanen, als Ralph Beeckmann uns verlassen hat, da hat er nicht nur eine große Lücke in unserem Clubleben hinterlassen, sondern auch eine Clubzeitung, die sehr lange von ihm in aller Liebe und Leidenschaft organisiert und publiziert wurde. Über ein Jahr lang gab es keine neue Ausgabe mehr und in dieser Zeit wurde an unsere Clubführung von vielen Seiten der Wunsch herangegangen, die Clubzeitung weiter zu verlegen, da trotz Internet viele Mitglieder sich immer noch gerne über die Zeitung informieren.

Thomas Rixgens hat schließlich ein kleines Redaktionsteam zusammengestellt, das die Clubzeitung gerne wieder aufleben lassen möchte. Mit Hermann Höck und Maren Derlien sind die altbewährten „Haudegen“ der Öffentlichkeitsarbeit wieder mit dabei.

Wolfgang Schmitz hat die Redaktion übernommen und wird der zentrale Ansprechpartner der Zeitung. Mit Judith Uhlemann konnte ein Profi für das Layout gefunden werden. Unterstützend steht Jörn Loocke zur Seite. Weiteres wird sich im Laufe der Zeit ergeben.

Zum Neuanfang haben wir uns ein etwas größeres und handlicheres Format überlegt, und auch Schriftbild und Layout wurden modernisiert. Aber natürlich ist zu sagen, dass eine Clubzeitung nur mit Leben gefüllt werden kann, wenn viele und unterschiedliche Geschichten und Berichte darin erscheinen, und dafür benötigen wir Eure Mitarbeit. Die Redaktion freut sich auf Eure Berichte über Wanderfahrten, Clubevents, Neuigkeiten aus dem Club wie Geburten und Hochzeiten und vieles mehr.

Und auch über Euer Feedback zur neuen Zeitung.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen.
Euer Redaktionsteam.

INHALT

- 4 Maximilian Milde ist der neue Cheftrainer
- 8 Deutsche Hochschulmeisterschaften im Ergometerrudern
- 10 Vorneweg bei den Junioren
- 13 Rückblick: Wintertraining 2023/24
- 16 Leonie Menzel im qualifizierten Doppelvierer
- 19 Weltcup-Serie mit Bronze gestartet
- 20 Wat et nit all jöwt... Karneval im Club
- 22 Frühling in Flandern
- 26 Frühjahrsklassiker: Karfreitag
- 28 Neujahrsempfang mit Ehrung
- 32 Langstreckentest des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes
- 34 Vorstandsmitglied Jörg Kreuels – kurz: Schatzmeister JK
- 37 Frühjahrsklassiker: Die Krokustour
- 38 Steuerleutelehrgang
- 40 Neues aus dem Club für jung und alt
- 42 Impressum



Was wollt Ihr lesen?
Inspirationen und
Geschichten an:

wolfgang.schmitz@rcgermania.de

Maximilian Milde ist der neue Cheftrainer



Text: Maren Derlien

Ein wichtiger Schritt für den Leistungsbereich des Ruderclub Germania Düsseldorf ist zum Jahresbeginn Wahrheit geworden. Maximilian Milde ist seit Mitte Januar neuer und auch hauptverantwortlicher Trainer.

Neben Katharina Hallay und Leonie Pieper ist er nun der Dritte im Team, um die Leistungsgruppe durch die Saison zu begleiten. Im Interview erfahren wir viel Interessantes im noch jungen Trainerdasein des fast 24-Jährigen.

Stellen wir uns immer wieder in dem Gespräch die so sympathische Art von ihm vor, immer wieder ein Schmunzeln oder Lächeln zu gegebener Zeit.

Zum Beispiel, als er von seinen so sportlichen Eltern überhaupt nicht motivierende Anfeuerung bekam, als in der Coronazeit ein Ergotest zuhause stattfinden musste.

„ ... ich war neugierig, die Welt zu erkunden.“

Wo bist Du aufgewachsen und wann fing Dein sportlicher Weg an?

Aufgewachsen bin ich in Pirna, es war dort aber eher wie auf dem Dorf, wo sich Hase und Fuchs gute Nacht sagen. Mit dem Sport ging es früh los, die ganze Familie ist sportlich. Mein Vater war damals Profifußballer, war in den 1990er Jahren mit dem Hansa Rostock in die 1. Bundesliga aufgestiegen, meine Mutter wurde über 100 m DDR-Jugendmeisterin. Und mein fünf Jahre älterer Bruder war und ist nach wie vor beim Fußball, hat ein großes Talent, das ich leider nicht von meinem Vater geerbt habe.

Über den Schulsport kam ich mit elf Jahren zum Rudern, blieb parallel aber noch beim Fußball, bis sich die Mannschaft etwa zwei Jahre später auflöste. Schließlich trainierte ich im Pirnaer Ruderverein intensiver, das habe ich vom Fußball einfach so übernommen. Als Kind kann man ja sonst auch nicht viel anderes tun. Statt einer halben Stunde mit Auto brauchte ich nur eine Viertelstunde mit dem Rad. Ich bin immer super gerne dort gewesen, habe Freunde gefunden.

Dann prägte das frühere Sportlerleben der Eltern auch Deines, erzähle uns gerne davon.

Nach einem Jahr, also mit 14 Jahren, bekam ich eine Anfrage von der damaligen Landes-trainerin Regine Rieß für den Wechsel auf das Sportgymnasium in Dresden, wohl auch, weil ich in dem Alter schon sehr groß war. Ich wollte da unbedingt hin! Denn immer wieder hörte ich Geschichten meiner Eltern aus alten Zeiten. Und ich war neugierig, die Welt zu erkunden. Die gesamte Zeit dort war sehr prägend für mich.

Zu Beginn war ich noch der Schnellste im Einer, was sich aber sehr bald geändert hat. Wir waren recht frei im Tun und Lassen, die Erzieher waren da, aber sie waren nicht streng. Wir Sportler haben dort auch mal gerne zusammen gekocht oder gebacken.

Welche ruderischen Erfolge und Erlebnisse hast Du als Sportler erlebt?

Ich wurde 2019 in meinem ersten U23-Jahr Dritter im Achter auf den Deutschen U23-Jahrgangsmesterschaften. Nicht so hervorragend, aber immerhin. Bei der EM, bei der auch Lara und Maja im Leichtgewichtszweier am Start waren, wurde ich im Achter Sechster. Für Henley bildete eine amerikanische Steuerfrau einen internationalen Achter. Wir sind in der zweiten Runde rausgeflogen, aber gegen das erfolgreiche Team vom Leander Club war das keine Schande. Es war eine wahnsinnig tolle Veranstaltung!

Wie kam es, dass Du schon so früh auf die Trainerseite gewechselt bist?

Ich war zum Langstreckentest am Bundesstützpunkt in Dortmund im Dezember, mit dem Zweierpartner hatte es aber einfach nicht gut gepasst. Immerhin bin ich beim Ergotest über 2000 Meter mit 6:09 Minuten die Norm gefahren. 2020 bin ich dann aber aufgrund der Situation mit Corona mental gebrochen.

Alleine, ohne Trainingsgruppe, nur in den eigenen vier Wänden. Ich wohnte zu der Zeit wieder bei meinen Eltern. Ich habe wirklich ganz ganz liebe Eltern, aber zuhause von ihnen beim Ergotest angefeuert zu werden, das war nichts. So sportlich sie waren und sind, aber das konnten sie definitiv nicht... „Weiter“, sagten sie, aber das half mir nicht wirklich viel... Zum Beginn des Sommers ging es immerhin wieder auf das Wasser, aber der Einer war das Schlimmste, was man mir antun konnte. Ich hatte einfach Probleme mit der Motivation, habe alles hinterfragt, hörte dann mit dem Leistungssport auf.

Wie war der Einstieg als Trainer, welche Ausbildung hast Du gemacht?

Ich wollte einfach beim Rudern bleiben, helfen. Es war also ein fließender Übergang, als ich im Verein und dann am Stützpunkt ausgeholfen habe. Der Leistungssport hat mich auch als Trainer direkt sehr gereizt. Ich hatte aber auch

Krebstherapie auf höchstem Niveau: Das Universitätsklinikum Düsseldorf ist Teil von Deutschlands größter Allianz gegen den Krebs

Das UKD kooperiert mit den Universitätskliniken in Aachen, Köln und Bonn im Centrum für Integrierte Onkologie (CIO), dem größten Tumorzentrum Deutschlands.

Für unsere Düsseldorfer Patientinnen und Patienten bedeutet das:

- flächendeckende Patientenversorgung auf höchstem medizinischen Niveau, zertifiziert durch die Deutsche Krebshilfe
- Zugang zu den Behandlungsleistungen und klinischen Studien aller vier Standorte
- Enge Verzahnung der Forschung und schneller Transfer neuer Erkenntnisse aus der Krebsforschung in die klinische Anwendung

UTZ Universitätstumorzentrum Düsseldorf
Comprehensive Cancer Center

CIO
Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



www.uniklinik-duesseldorf.de/cio

angefangen, Geschichte und Physik auf Lehramt zu studieren, wechselte bald zur Wirtschaftspädagogik. Im Herbst 2022 entschied ich mich, wirklich Trainer zu sein. Zu intensiv war der Einsatz im Training, Trainingslagern, für Regatten, sodass ich im Sommer 2023 das Studium auf Eis gelegt habe. Da ich auf dem Sportgymnasium war, hatte ich automatisch den Übungsleiterschein. 2022 habe ich dann den C-Schein gemacht und nach einer Weiterbildung im Kinderschutz den B-Schein an der Ruderakademie in Ratzeburg, den ich im Herbst 2023 abgeschlossen habe, wie Katharina.

Sobald die Ausschreibung zum A-Schein da ist, bewerbe ich mich über den RCGD dort, 2025 hoffe ich damit fertig zu sein.

Verfolgst du besondere Vorstellungen in Deinem noch recht jungen Trainerdasein?

Zunächst einmal lernt man ja sehr viel, wenn man ganz neue Dinge versucht. Ich brauche Herausforderung, Dinge zu lösen, habe einen Drang danach. Vor allem möchte ich neben dem Unterstützen beim Schnellerwerden auch für das Leben etwas mitgeben.

„Einfach mal machen, es kann nicht viel schiefgehen“.

Vielleicht kommt einer mal da hin, wo er nie glaubte hinzukommen. Ich hoffe, dass ich viel Positives weitergeben kann, ich einen guten Einfluss habe. Es bringt mir wahnsinnig viel Spaß, mit Jugendlichen zu arbeiten.

Das Non Plus Ultra, mein größter Wunsch ist es, mal einen Olympiasieger zu trainieren. Motivation dazu gab mir zusätzlich dann sogar der Anblick der Olympischen Goldmedaille und das Kennenlernen der Ruderer dazu beim Jahresempfang vorigen Sonntag.

Bestand vor dem Umzug nach Nordrhein-Westfalen ein Bezug zu dieser Gegend?

Die Schwester meiner Oma wohnt hier in der Nähe, aber Kontakt hatte ich bislang nicht groß zu ihr. Aber es ist schön zu wissen, dass

da irgendwo jemand ist. Ansonsten habe ich über Freunde Kontakt nach NRW. Und beim Baltic Cup lernte ich Katharina Hallay kennen. Sie sprach mich beim Essen im Brauhaus auf den Trainerjob an, so kam der Kontakt mit dem Club überhaupt zustande. Es war eigentlich eine „Schnapsidee“.

Bist Du zum persönlichen bzw. sportlichen Ausgleich in anderen Sportarten als im Rudern oder anderen Hobbys aktiv?

Ich liebe generell Sport, war immer dabei, wenn Freunde zum Basketball, Fußball oder Volleyball eingeladen haben. Auch mit Fahrrad- oder Ergometerfahren halte ich mich fit. Ein Jahr habe ich sogar mal American Football gespielt. Musikalisches mache ich vielleicht später mal.

Wie hast Du die ersten zwei Wochen im RCGD erlebt?

Sehr sehr herzlich wurde ich aufgenommen, es sind alle hilfsbereit, haben auch von sich aus Hilfe angeboten. Ich habe einen ganz guten ersten Fuß gefasst und der Einzug in die neue Wohnung ist in Aussicht, das beruhigt mich. Zu Beginn gibt es natürlich besonders viel zu tun, das ist auch völlig in Ordnung. Aber Karneval wird wohl auch mal was Privates auf dem Tagesplan stehen, Freizeit gibt es schließlich auch, dem Trainerjob entsprechend angepasst.

Welche Ziele wurden zwischen Dir und dem RCGD vereinbart?

Ein konkretes Ziel haben wir nicht vereinbart. Grundsätzlich geht es natürlich darum, den Leistungssport zu stärken, dafür habe ich freie Hand bekommen. Mein persönliches Ziel ist es, ein besserer Trainer zu werden, weiterzukommen. Klarer zu erfahren, warum man Dinge wie macht und daran zu arbeiten. Ich hoffe, dass es viel zu tun gibt.

Ja, ganz sicher. Max, alles Gute für Deinen weiteren Einstieg in das Trainerleben im RCGD! Danke Dir für das erfrischend interessante Gespräch.

Deutsche Hochschulmeisterschaften im Ergometerrudern

Text: Juliette Helmich-Blümel



Am 16. Februar ging es für die Studierenden des Ruderclubs Germania auf nach Marburg. Dort stand die jährliche Deutsche Hochschulmeisterschaft (DHM) im Ergorudern an. Dank der zahlreichen Anmeldungen konnte das Event endlich wieder stattfinden – auch dank der RCGD-Truppe, die mit 18 Startern vor Ort war.

Für die DHM haben die Studierenden sich monatelang vorbereitet, indem sie einen Trainingsplan in Zusammenarbeit mit Katharina Hallay erstellt haben. Der Trainingsplan enthielt eine schöne Abwechslung zwischen Wassertraining, Ergometern und Krafttraining. Alles ist darauf ausgerichtet, bei der DHM maximale Leistung zu erbringen.

Als Teil der Vorbereitung konnte sich die Gruppe schon im Januar beim simulierten Trainingswettkampf auf die Situation einstimmen. Nachdem Minusgrade dem Trainingslager auf dem Unterbacher See einen Strich durch die Rechnung gemacht hatten, wurde kurzerhand ein zweitägiges Ergo-Trainingscamp durchgeführt. Dort wurden mittels Videoanalyse und mit Unterstützung von Udo Schroers präzise Hinweise gegeben, um die individuelle Technik zu verbessern. Zum Abschluss wurde ein 750m Rennen gefahren. Dadurch konnten sich die SportlerInnen mit der Wettkampf-Software, dem Rennablauf und dem Auf-

wärmprogramm vertraut machen. Gleichzeitig konnten sie untereinander ihre Kräfte messen und damit ihr eigenes Leistungsniveau besser einschätzen.

Für die DHM ging es schon am Freitag mit Schlafsäcken und Isomatten bepackt los nach Marburg. Gleich nach der Ankunft wurde die Gelegenheit zum Teambuilding genutzt - bei einem Spaziergang in die wunderschöne Altstadt und einem gemeinsamen Abendessen. Danach ging es zeitig in den Schlafsack, um am nächsten Tag fit fürs Rennen zu sein. Da die Teilnehmenden aller Hochschulen gemeinsam in der Turnhalle übernachteten, hielten sich Nachtruhe und Ausgeruhtheit jedoch etwas in Grenzen.

Beim Frühstück wurden nochmal gemeinsam die Kräfte gesammelt, bevor alle in ihre eigene Rennvorbereitung gingen oder nochmal Rücksprache mit ihrem Trainer hielten. Für die meisten aus der RCGD-Gruppe war dies der

erste Wettbewerb, wodurch fast alle Teilnehmenden in den 500m Novice Rennen vertreten waren. Einige wollten natürlich die Chance nutzen, um sich gleich in mehreren Wettbewerben zu beweisen. Dabei kam es auch zu herausfordernden Zeitplänen, die nur 10 Minuten Pause zwischen dem 500m und dem 1000m Rennen ließen. Die Studierenden der HHU konnten nach den Einzel-Rennen auch als Teams antreten. So starteten insgesamt sechs 2er-Teams und zu guter Letzt ein 8er-Team vom RCGD.

Vor den Rennen hatte Jeder eine ausgedruckte Version seines Rennplans erhalten. Darin standen selbst erstellte Checklisten inklusive Raceplan und Aufwärmprogramm. Zudem waren Hinweise vermerkt, in welcher Form Anfeuerungen gewünscht sind. So konnte anhand der Rennpläne jeder Sportler und jede Sportlerin optimal während der Rennen unterstützt werden. Die Gruppe war gut organisiert, sodass niemand allein an den Start gehen musste, sondern stets (lautstark) unterstützt wurde.

Die gleiche Lautstärke konnte das Team auch bei der Siegerehrung hören lassen, als gleich mehrere Platzierungen auf dem Treppchen erreicht wurden. Auch der Trainer (Guus van Wezel) war ganz zufrieden mit den erreichten Ergebnissen: „Zuerst fuhr Felix Nack auf den



3. Platz im Leichtgewichts-Einer, gekennzeichnet durch das Germania-Logo auf der Brust. Kurz darauf zeigte auch Angel Felix eine starke Leistung mit einem 3. Platz im Novice-Frauen-Einer.

Anschließend konnten Mona Brückmann und Ricarda Remus einen starken 2. Platz nach Düsseldorf holen im Frauen-Challenger-Zweier. Zu guter Letzt erreichten Jihed Bouzidi und Guus van Wezel ebenfalls einen 2. Platz im Männer-Challenger-Zweier. Als Gruppe sind wir sehr stolz auf das, was wir auf der DHM erreicht haben. Wir sind gegen die stärksten Universitäten Deutschlands angetreten und konnten zeigen, dass wir nicht zu unterschätzen sind. Die Basis ist gelegt, und wir freuen uns auf die kommenden Jahre.“

Zum Abschluss der DHM wurde ein Lokal gemietet, um gemeinsam mit den anderen Hochschulen zu Abend zu essen. Gleich danach zogen die besonders Motivierten noch los, um auf der Fachschaftsparty der Uni Marburg das Tanzbein zu schwingen. Am Sonntagmorgen hieß es dann „Adieu Marburg“ als alle sich wieder nach Düsseldorf aufmachten.

Nach der Ergo-DHM heißt vor der Ruder-DHM. So sind nun alle motiviert fürs Frühlingstraining, mit mehr Wassereinheiten und der Vorfreude auf richtige Regatten. An dieser Stelle noch einen großen Dank an das Trainer-Team für die Organisation, die Unterstützung und die umfassende Vorbereitung im Vorfeld.

Vornweg bei den Junioren

Text: Maren Derlien

Mitten im langen Wintertraining gab es eine passende Gelegenheit, sich mit anderen zu messen. Bei den Deutschen Rudergometermeisterschaften in Essen-Kettwig starteten vor allem Juniorinnen und Junioren aus Nordrhein-Westfalen, vereinzelt aus anderen westlichen Bundesländern. Mit einem klaren Start-Ziel-Sieg sicherte sich Joshua Dreher-Curkovic die U19-Goldmedaille samt Urkunde und Miniatur-Ergometer.

U19 (2000 m)

Im Vorlauf der U19-Junioren erreichten drei Germanen das Finale. Allen voran Joshua Dreher-Curkovic, der sich mit 6:11,0 Minuten bestens präsentierte und auch das Finale klar für sich entscheiden konnte. Auch Titus Prante schaffte mit 6:17,8 Minuten und Platz drei den Endlauf, zudem auch die Ergo-Norm für die U19-Nationalmannschaft. „Bei der Körpergröße und dem Körpergewicht wusste man, dass es in diese Richtung geht, aber er hat auch gut bewiesen, dass er es kann“, lobte der neue RCGD-Cheftrainer Maximilian Milde und ergänzte... „Beim nächsten Mal machen wir das dann eindeutiger.“ Mit 6:30,7 Minuten gelang es auch Phil Horsten unter die Top Ten zu kommen. Er fuhr eine persönliche Bestzeit, ebenso wie Hendrik Schepers mit 6:46,9 Minuten.

Bei den U19-Juniorinnen ruderte Holly Kestel in ihrem ersten U19-Jahr eine gute persönliche Leistung mit Platz 13 im Vorlauf. Erfreut zeigte sich der Trainer darüber, dass sie das Rennen durchgefahren ist, auch wenn sie sich nicht optimal gefühlt hat: „Andere hätten vielleicht aufgehört.“ Im selben Rennen musste Clara Bültmann leider kurzfristig abgemeldet werden.

U19-Leichtgewicht Linus Schmid verbesserte sich zu seinem vorigen Test und fuhr auf Platz 13 von 16 Startern. Mit der Luft in der Halle kam er nicht optimal zurecht, kämpfte sich aber gut über die 2000 Meter.



Lisa Mislovic



Teresa Merz

U17 (1500 m)

U17-Juniorin Lisa Mislovic verpasste von den 39 Starterinnen nur um drei Plätze das Finale. „Lisa ist den Wert gefahren, den wir wollen. An der einen oder anderen Stelle wäre aber noch mehr gegangen,“ erkannte Maximilian Milde, der seine Schützlinge natürlich in den kommenden Wochen auch noch weiter kennenlernen wird. Schön zu sehen war, dass sie die Konkurrentinnen aus Leverkusen und Witten mit 0,2 bzw. 0,4 Zehntelsekunden hinter sich lassen konnte.

Im großen Feld der 50 U17-Junioren konnte Giorgio Ciccotti zufrieden sein, dass er neun Gegner hinter sich lassen konnte und ebenso, dass er einen neuen persönlichen Bestwert gefahren ist. Und der von ihm verursachte Fehlstart hat ihm gelehrt, bei los geht es eben auch erst los. „Das passiert einem einmal und dann nicht wieder“, sagt der Trainer gelassen.

U17-Leichtgewichtsjuniorin Teresa Merz wurde 14. (von 22). Die Zeit, die sie verlor, nachdem sie kurz nach dem Start vom Rollsitze gerutscht war, konnte sie wieder gut herausholen. Auch U17-Leichtgewichtsjunior Lino Ferreira kam nicht optimal in das Rennen, landete auf Platz 20 von 21 Startern in seinem Vorlauf. „Lino ist viel zu schnell losgefahren. Das hat er selber dann auch festgestellt“, bemerkte Maximilian Milde. „Er ist immerhin durchgefahren.“ So sieht man bei beiden Junior-Neulingen, dass sie immer weiter lernen können und leben sich nun Stück für Stück bei den „Großen“ ein.

Bis zum Langstreckentest und zur Kleinbootüberprüfung Ende März/ Anfang April werden viele Kilometer gerudert, aber ebenso auch an Land trainiert. Im U19-Bereich werden bis dahin zudem vom Deutschen Ruderverband geforderte Ergo- und Laufstests über 2000/ 5000 m und 3000 m absolviert.

U15-Mädchen und -Jungen auf großer Bühne

Für die U15-Mädchen und -Jungen des Ruderclub Germania Düsseldorf war es eine ganz besondere Erfahrung, auf der großen Bühne des NWRV Indoor-Cups in Essen-Kettwig, bei dem parallel auch die Deutschen Ergometermeisterschaften stattgefunden haben, sich über die 1000 m mit anderen Gleichaltrigen zu messen.

Ida Claudepierre gelang es im Rennen der Mädchen 14 Jahre ein tolles Rennen zu fahren, folgte Hannah Renner vom Steeler RV mit nur 0,2 Zehntelsekunden auf Platz 23, nach ihr mit großem Abstand von über sechs Sekunden und mehr die weiteren Mädchen. „Ich habe mich besonders gefreut, dass sich Ida so verbessert hat“, äußert sich Trainerin Sandra Beging, die zusammen mit Lina Kolnsberg und Udo Schroers vor Ort war.

Bei den Jungen 12 Jahre waren zwei Germanen am Start. Noah Waskowiak kam gut über die 1000 m und kämpfte sich auf Platz 14. „Er geht die Sachen lieber sicher an und konnte sehr konstant und gut durchfahren“, erklärt Sandra Beging. Mit Platz 16 schaffte es auch Moritz Scholz in der vorderen Hälfte der 32 Starter zu bleiben. „Ich bin stolz auf die Drei, dass sie sich der Herausforderung gestellt haben. Und bin super zufrieden mit allen, die ihren ersten großen öffentlichen Auftritt gut gemeistert haben.“



Noah Waskowiak



Ida Claudepierre

Rückblick Wintertraining 2023/24

Text: Jörn Loocke

Die Wintertrainingssaison ist vorbei und somit ein guter Zeitpunkt erreicht um zurück zu schauen. Unser Wintertraining gliedert sich primär in zwei Bereiche: Leistungs- und Breitensport.

Die Grenze dazwischen ist sicherlich fließend und je nach eigenem Standpunkt, Alter, Trainingsstand, Anspruch, Zielsetzung, sportphysiologischem Wissen, Gesundheit und vieler anderer Faktoren höchst unterschiedlich zu verorten und das ist auch gut so.



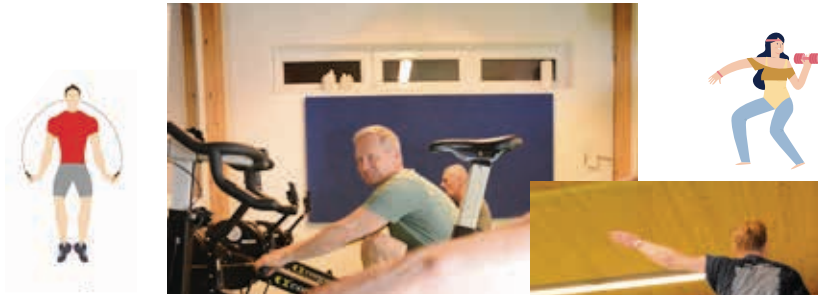
„Die Siege werden im Winter gemacht!“



Sowohl auf dem Rhein (Breitensport), als auch im Hafen (Leistungssport), wurde fast den ganzen Winter durch gerudert. Erst wenn die Hochwassermark II erreicht wurde oder das Wasser auf den Pritschen fror wurde eine kurze Rudersperre verhängt ansonsten wurde gerudert.

Unser Trainerteam (Maximilian Milde, Katharina Halley und Leonie Pieper) hat mit vielen Helfern das Wintertraining im Leistungssport-

bereich strukturiert, geplant und durchgeführt. Kam man zu den üblichen Zeiten in das Clubhaus war Licht im Hantelkeller und/oder es wurde die Ruder- und Fahrradergometer genutzt. Die ausgehängten Belegungspläne sprechen für sich: An Wochenenden oder unter der Woche zwischen 16 und 20 Uhr gibt es keine Lücken. Ob das Training erfolgreich war wird sich in der kommenden Regattasaison zeigen. Zitat: „Die Siege werden im Winter gemacht!“



Auch der Breitensport ist im Belegungsplan fest verankert. Die Spannweite ist enorm. Von geleitetem Mannschaftstraining auf dem Ergometer (TeamRowing) über Fitness und Gymnastik für den Rücken mit Yogablock und -gurt oder Einführung in das Hanteltraining bis hin zur Funktionsgymnastik war alles dabei.

Altes vermischt sich mit Neuem, Jung mit Alt, Anfänger mit langjährigen Mitgliedern und jeder bewegt sich auf dem Leistungsniveau, das sie oder er für richtig hält. Irgendwo zwischen Hochleistungssport und Wohlfühlbewegung. Die jeweiligen Trainer versuchen auf Ihre Art und Weise die Teilnehmer zu motivieren. Das geht von einem lautem, fast schon gebrüllten „Weiter, weiter, da geht noch mehr!“, über ein resigniertes „So bringt das ja gar nichts!“ bis hin zu einem ruhigem „Alles ist richtig, Jeder Körper ist anders. Alle nur so wie sie es können und wie es gut tut!“. Dabei hat jeder die Freiheit für sich selbst zu entscheiden inwieweit er auf diese extrinsische Motivationsversuche hört oder sie komplett ignoriert.

Die Musik. Ein wichtiger Bestandteil jedes Hallentrainings ist die richtige Musik. Was nun die richtige Musik ist bestimmt derjenige, der das Training leitet. Wenn „die Jugend“ trainiert würde ich das Klangerlebnis bestenfalls als mehr oder weniger rhythmischen Krach bezeichnen, aber das ist wohl eine Generationenfrage. Im TeamRowing hat das Lied „Superjeilezick“ von der kölschen Gruppe ‚Brings‘ einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen. In Anlehnung an den vom Lied vorgegebenen Rhythmus startet man gemütlich mit einer Schlagzahl von 18 bis 19 Schlägen pro Minute. Doch spätestens mit der Zeile „Nä, ... nä ..., wat wor dat dann früher en superjeile Zick“ ist die Gemütlichkeit vorbei und es geht hoch auf Schlagzahl 32. Wohl dem, der dabei nicht vom Rollstz kippt.

Während des Rückentrainings läuft ruhige Entspannungsmusik. Wer nicht ausgeschlafen zum Training kommt läuft während der Entspannungsphasen Gefahr auf seiner Matte einzunicken. Für das angeleitete Hanteltraining



Für diese Wintersaison haben wir nun also das monotone Summen der Ventilatoren und den unverwechselbaren Geruch von Leidenschaft und Hingabe der Trainingsräume hinter uns gelassen und sitzen nun wieder in richtigen Ruderbooten. Wurde auch Zeit.

und die Funktionsgymnastik kann ich ‚Tina Turner‘ und ‚Die Toten Hosen‘ empfehlen. Bei „You’re simply the best“ oder „An Tagen wie diesen“ fühlt man sich direkt viel besser und legt noch ein paar Wiederholungen nach.

Bedanken möchten wir uns bei den Anleitenden (Berit Ahrens, Christian Baldus, Norbert Richter, Doris Sewcyk, Udo Schroers Judith Uhlemann, und Sven Winkhardt, u.a.) die sich teilweise schon jahrzehntelang Woche für Woche Trainingspläne und Übungsabfolgen ausdenken und versuchen andere zu motivieren. Vielen Dank.

Die Kleidung. Bezüglich der präsentierten Mode unterscheiden sich die Angebote unseres Ruderclubs ganz wesentlich zu den Kursen in den Fitnessstudios. Im Gegensatz zu den kommerziellen Anbietern kann man bei uns die gleiche Kleidung für alle Kursarten nutzen. Auch das Tragen gemeinsamer Ruderkleidung in der Halle wird nicht nur toleriert sondern ist durchaus üblich. Sogar die verlängerte Nutzung der Kleidung über eine Wintersaison hinaus kommt immer wieder vor. So wurde kürzlich ein T-Shirt gesichtet, das eindeutig der Hafenregatta im Jahr 1992 zuzuordnen war. Auch RCGD-Pullover aus den 1980er Jahren sind immer wieder mal zu sehen.

Prinzipiell sind alle Ruderclubbreitensportwinterhallentrainingsangebote (tolles Wort) offen für alle Mitglieder, aber teilweise ist die Anzahl der Plätze limitiert und eine Anmeldung erforderlich. Wer Lust bekommen hat mitzumachen, muss leider noch ein paar Monate warten. In der Regel fängt das Winterhallentraining Anfang Oktober an. Genaue Termine, Uhrzeiten und die jeweiligen Ansprechpartner findet Ihr auf der Homepage (>freizeitrudern >trainingsangebote-fuer-den-winter) bzw. in den Ankündigungen via Newsletter.



Leonie Menzel im qualifizierten Doppelvierer

Text: Maren Derlien

Leonie Menzel vom Ruderclub Germania Düsseldorf hat sich nach neun Tagen Selektion im Trainingslager in Portugal einen Platz im Doppelvierer erkämpft und ist somit auf einem sehr guten Weg in Richtung Olympische Spiele Paris.



Das Team trainiert in den kommenden Wochen am Bundesstützpunkt Berlin in der Besetzung Tabea Schendekehl auf der Schlagposition, Leonie Menzel (3), Pia Greiten (2) und Maren Völz (Bugposition).

Die Ruderinnen aus Dortmund, Düsseldorf, Osnabrück und Potsdam sitzen zwar immer wieder im „vorläufig besetzten“ Doppelvierer, aber auch im Einer, sofern eine Ruderin fehlt. Weitere fünf Skulle-rinnen befinden in der Selektion für den Doppel-zweier, der sich im Mai in Luzern noch für die Olym-pischen Spiele in Paris nachqualifizieren kann. Alexander Föster ist für den qualifizierten Einer im Blick.

„Während Schendekehl und Greiten bereits bei WM-Platz sieben im letzten September im Doppelvierer saßen, verbesserten sich Menzel und Völz gegenüber ihrem mäßigen Auftritt im Doppelzweier bei der WM (Platz 14) und verdrängten vorerst Frauke Hundeling und Sarah Wibberenz“, heißt es in der Pressemeldung des DRV. Dazu die Cheftrainerin Brigitte Bielig: „Die Steigerung von Leonie und Maren und ihre Passfähigkeit haben knapp den Ausschlag gegeben. Frauke ist sicherlich am nächsten dran, wenn es nötig werden sollte.“

Dass die Olympischen Spiele bevorstehen wird für die Athletinnen auch deutlich, wenn Fernseheteams in die Trainingslager kommen oder anderweitig Aufnahmen gemacht werden. Bald schon, Mitte März, findet eine DRV interne Überprüfung auf der Regattastrecke Hamburg-Allermöhe mit den anderen Diszi-plinen statt, zuvor steht ein Ergometertest an der Ruderakademie in Ratzeburg an.

Im April folgen die ersten internationalen Wettkämpfe (Weltcup in Varese/Italien, Europameisterschaften in Szeged/Ungarn).

Interner DRV-Test gelungen

Zum Testwochenende des Deutschen Ruderverbandes präsentierte sich ein Großteil der DRV-Flotte zum internen Vergleich auf der Doove-Elbe in Hamburg.

Leonie Menzel zeigte im Doppelvierer mit Tabea Schendekehl (Dortmund), Maren Völz (Potsdam) und Lisa Gutfleisch (Heidelberg), die für die erkrankte Pia Greiten (Osnabrück) einsprang, an beiden Tagen gegen den Frauen-Achter eine sehr gute Leistung. „Im ersten Rennen sind wir besser reingekommen und haben es über die Mitte gut gehalten, am zweiten Tag waren wir etwas träger“, so Leonie Menzel zu den beiden Testrennen.

Nach einer Woche Heimtraining in NRW fand sich der Doppelvierer wieder am Bundesstützpunkt Berlin zusammen, um sich gemeinsam auf den ersten Weltcup in Varese vorzubereiten.



„Gerne hätten wir mit den Gegnerinnen mehr einen Bord-an-Bord-Kampf gehabt, aber es war auch wichtig, die Leistung dennoch abzurufen und sind erstmal ganz zufrieden.“



Weltcup-Serie mit Bronze gestartet

Text: Maren Derlien

Beim ersten von drei Weltcups der Saison (in Varese/Italien) gewann Leonie Menzel vom Ruderclub Germania Düsseldorf die Bronzemedaille im Doppelvierer.



ZUVERSICHTLICH STIMMENDER SAISONAUFTAKT:
Pressemeldungen des Deutschen Ruderverbandes -

FINALE Sechs Medaillen für Deutschland auf dem ersten Weltcup in Varese 2024

Der Finaltag des Weltcups in Varese begann wieder mit exzellenten Bedingungen. Diese wurden von einigen Sportlerinnen genutzt.

Der Frauen-Doppelvierer musste aufgrund des krankheitsbedingten Ausfalls von Tabea Schendekehl (RC Hansa Dortmund) mit Ersatzfrau Lisa Gutfleisch (Heidelberger RK) starten. Das neu formierte Team, bestehend aus Maren Völz, Lisa Gutfleisch, Leonie Menzel und Pia Greiten (RC Potsdam, Heidelberger RK, RC Germania Düsseldorf und Osnabrücker RV), traf auf starke Konkurrenz aus der Schweiz, die Sieger des Gesamtweltcups im vergangenen Jahr, sowie den Teams aus Italien, der Ukraine und den Niederlanden. Von Beginn an kämpften die vier Frauen um den zweiten

Platz, wo sie sich auch nach 1000 Metern noch befanden. Jedoch griffen die Niederländerinnen bei 1500 Metern an und schoben sich vor das deutsche Boot. Trotz des sehr engen Feldes gelang es dem deutschen Team, den dritten Platz zu sichern und die Bronzemedaille zu gewinnen. „Lisa und die ganze Mannschaft hat ihre Aufgabe super gemacht. Wir sind zufrieden mit dem kompletten Bereich Frauen-Skull!“, freut sich auch Marcin Witkowski, der Disziplintrainer Frauen-Skull.



Wat et nit all jöwt...

Text: Udo Fischer

Zum diesjährigen Karnevalsmotto dachten sich Silke Kroneberg-Thelen, Alexander Heuschen, Alexander Fürst und meine Wenigkeit, es sei mal wieder an der Zeit, eine Karnevalssitzung bei Germania durchzuführen.



Inspiriert vom Vorstand und zahlreichen Germanen, die in den letzten Jahren immer wieder nach einer Karnevalsveranstaltung im Club fragten, machten wir uns an die Arbeit. Zumal unser Club in diesem Jahr 120 Jahre alt wird. Keine karnevalistische Zahl? Doch Quersumme von 120 ist 3, und 3 x 11 Jahre ist Karneval. Tä tä... Später kam noch Peter Schulte-Zurhausen vom WSVD mit Tatkraft, Ideen und vor allem einer Bühne (!) hinzu. Ein tolles Team, obwohl einige wegen beruflicher und familiärer Ereignisse zwischendurch sich etwas zurückziehen mussten. Aber alle waren beim Aufbau dabei. Ergebnis: Aus der Sporthalle im OG wurde in weniger als 10 Stunden eine Karnevalshochburg gezaubert, die sich mit dem Gürzenich oder der Rheinterrasse absolut messen lassen konnte.

Integration eines Dresdners in den rheinischen Karneval



Toll auch, dass unser neuer Trainer Max, gerade aus der Karnevalshochburg Dresden frisch eingetroffen, die Gelegenheit ergriff, sein neues Trainingskonzept vorzustellen: Bänke, Tische, Kühlschrank, Theken und Schumacher-Plöppis die Treppe nach oben schleppen. Danke Max und allen, die daran beteiligt waren. Merke: Karneval kommt vor Olympiade...



Und weitere Ergo-Recken mutierten mitten in der Karnevalssitzung zu unserer hochwertigen Auslegware zu Olympia-Kandidatinnen und -Kandidaten, ein herrliches Bild.

So inspiriert, übernahm Trainerlegende Günther Schroers sofort das Dresdner Konzept in der Variante rückwärts und als das Karnevalsteam am Morgen nach dem Abend davor müde in die Halle schlurft: es war so gut wie nichts mehr zu tun. Also auch den Masters dafür ein dickes Dankeschön und dreimal Germania Helau!

Tolles Programm



Silke arbeitet in der Altstadt, und zwar da, wo die Protagonisten und Akteure des Düsseldorfer Frohsinns sich gerne mal ein Gläschen gönnen. So kamen Klaus mit seinem Willi, das Fleher Tambourchorps Frohsinn, die Tanzgarden Piraten des Südens aus Duisburg und die Jecken Dancers vom Verein gemeinsam Jeck und vor allem aber die Swinging Funfares unter der Leitung von Karnevals Tausendsassa Stefan Kleinehr an Silkes Theke ohne eine Vertragsunterschrift nicht vorbei. Und ich schleppte aus Mönchengladbach "et Röschen von de Hardt" an: Et Röschen hatte ich dreimal vorher erlebt und wusste, sie rockt ganze Hallen und Säle. Kann man schlecht beschreiben, musste gesehen und erlebt haben. Einfach grandios. Und auch unsere Sporthalle kochte. Silke das erste Mal in der Bütt. Ich schrieb ihr eine (von der Schumacher-Chefin hochgelobte) Reimrede auf den Leib, Premiere als „Kaltmamsel, die auch warm kann“ definitiv gelungen.

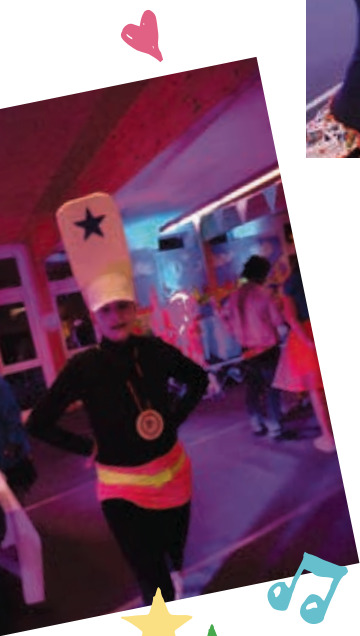




Fahndungsaufruf



Silke hatte sich als Erinnerung extra Papas Kamera ausgeliehen, die Rede sollte sie auch ihrer Chefin zeigen. Aber wie das so ist, kein Foto und Videomaterial von ihrem Vortrag. Ihr lieben Smartphones, Whats- und Wetter-App Nutzer, kann eine(r) helfen? Sachdienliche Hinweise nimmt Silke entgegen.



Stimmung?

Wahnsinnig. Kaum war unser Achterrat hinter den Flehern eingezogen, zog spontan die erste (von einigen) Polonaisen durch die Halle. Dazu trug auch unser Disc-Jockey Ingo mit seinem Thomas bei, regional und nachhaltig aus Hamm eingekauft. Ingo wohnt im Dorf in Sichtweite auf das Clubhaus. Dort aufzutreten, war immer schon sein Traum. Wir konnten ihm helfen... Aber Im Ernst, er ist schon Stamm-DJ im Club und bei Rieger und konnte am nächsten Tag eine Etage tiefer bei den Hammer Jägern aufspielen. Zum Finale kamen weit nach 23 Uhr die Swinging Funfares vorbei und gaben richtig Gas. Somit wissen wir: die Statik der Sporthalle wurde seinerzeit wohl richtig berechnet.



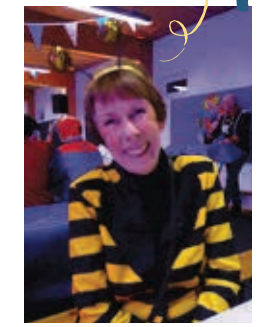
Fazit



In den vom neuen Vorstand initiierten Workshops kam aus der Mitgliedschaft der Wunsch auf, wieder vermehrt Feste im Club zu feiern. Lediglich ein Fitnessstudio zu sein, wäre nicht Germania. So hat sich unser Team mit vollen Ideen ja auch zusammengefunden. Aber unter uns alleine zu feiern, tat zwar der Stimmung definitiv keinen Abbruch, ist aber einfach doof. Zwar kamen eine neue Corona- und Grippe-Welle, mein Postfach lief von Absagen über, und meine Partner für den Monsignore Auftritt mussten wegen eines Trauerfalls am Tag vorher absagen. Selbst das Niederkasseler Tonnenbauerpaar Mark und Emily mussten an diesem Wochenende dick verpackt im Bett bleiben und konnten uns nicht besuchen. Dazu kommt die neue Erfahrung – bedingt durch den frühen Karnevalstermin – bei Glühwein und Spekulatius und unterm Tannenbaum den Germanen den Karneval schmackhaft zu machen...



Trotzdem meine Bitte: Nehmt doch einfach das Angebot, was der Club Euch an Festen bietet, mal wahr. Es tut nicht weh. Dann macht so ein Workshop auch Sinn, dann hat der Schatzmeister auch wieder ein Lächeln im Gesicht. Abschließend muss ich aber noch Danke sagen an Steffi Vedder: sie hat sich, als es meiner Frau nicht gut ging, liebevoll um sie gekümmert und sie während der Sitzung nach Hause gebracht. Ihr geht es wieder besser und ruft gerade energisch nach mir, weil das Essen auf dem Tisch steht.



Das Team lässt sich nicht entmutigen, wir sehen uns beim Sommerfest und dann 2025 wieder beim Karneval, in leicht veränderter Form, besserem Essen und für die Jugend mit bezahlbarem Eintritt.

Helau, Udo Fischer und das ganze Team





Koninklijke
Roeivereniging
Brugge

Bereits im Jahre 2019 konnte ich dank der Unterstützung von Sandra und Udo erstmalig am BRUGGE BOAT RACE teilnehmen, welches unter dem Motto TEAM UP for 5K races in Bruges jedes Jahr Anfang März stattfindet.

In der Hauptstadt Westflanderns treffen sich Ruderinnen und Ruderer aus den Benelux-Staaten, Frankreich, Deutschland und dem Vereinigten Königreich, um sich der Herausforderung einer 5 km Regatta auf dem dortigen Kanal zu stellen.



Frühling in Flandern

Text: Bernhard Sinzig

Nach dem für unseren Männer 4 x sehr erfolgreichen letzten Jahr wollte sich die Mannschaft erstmalig dieser Herausforderung stellen, so dass wir am Samstag, den 2. März, bei milder Frühlingsluft Richtung Nordsee aufbrachen; neben Sandra und Udo, die mich in all den Jahren immer begleitet und gecoacht haben, waren auch die Ehefrauen der 4 x Besatzung mit an Bord.

Anscheinend hat der Klimawandel Brügge noch nicht erreicht; es erwarteten uns kühle 7°C, garniert mit heftigsten Regenschauern, so dass wir schleunigst unser heimeliges Hotel aufsuchten, um anschließend einen netten Abend in einem gemütlichen

Restaurant zu verbringen, dem sich ein entspannter Aufenthalt in der Hotelbar mit Besprechung der Renntaktik und sport-adäquaten Getränken anschloss.

Am nächsten Tag war es dann soweit: Vormittags mein 1 x Rennen und Nachmittags die Recken im 4 x.

Bevor es auf's Wasser ging hat Udo mir dann den Verlauf meines Rennens dargelegt: „Was Du am Anfang verlierst, holst Du hinterher nicht mehr auf, also Vollgas von Anfang an“. So eingenordet ging es dann los; es ist erstaunlich, wie Sandra und Udo, die mich Gott sei Dank immer auf dem Fahrrad begleiten,



kleinste Leistungsabfälle bemerken und reaktionsschnell intervenieren.

Im Ergebnis haben die beiden mein Rennen bestritten, die letzten 1.000 m habe ich nicht mehr wirklich mitbekommen. Mein anschließender Gang die steile Treppe hinauf zur Club-Restaurant entsprach für mich einer Eiger-Nordwand Besteigung.

Und dann wurde es ernst:
Jetzt gingen die Profis auf's Wasser.

Leider wurde auch das Wetter wiederum schlechter und erneut fegten Starkregen und Wind über den Kanal. Drei 4 x gingen an den Start und die Damen und ich harrten dem Eintreffen unseres Bootes, welches ebenfalls von Sandra und Udo begleitet wurde. Kurzum: Ein sehr spannendes Rennen, welches unser 4x bei herausfordernden Witterungsbedingungen verdient gewinnen konnte.

So konnten wir uns zufrieden auf den Rückweg in rheinische Gefilde begeben; unser ganz großer Dank gilt unserem lieben Günter und natürlich Sandra und Udo für unermüdliche Hilfe und Unterstützung.



Karfreitag - Farbenfrohe Erinnerungen an meine erste Rudertour!

Text: Nicole Manns-Rodenbach



Die 43 Kilometer-Strecke und die Wettervorhersage ließen mich tags zuvor noch mit meiner Entscheidung hadern, bei der Ausfahrt dabei zu sein. Ich schickte den Schweinehund in sein Körbchen und traf um 10 Uhr beim Ruderhaus auf die 17 Mitstreiter*innen der Tour.

Der Regenradar stimmte unsere Gruppe optimistisch und wir legten bei wenig Wind und Schiffsverkehr rheinabwärts Richtung Duisburg-Homberg ab. „Seit ich bei schlechter Wettervorhersage nicht mehr darüber nachdenke, ob ich rudern sollte, sondern stattdessen überlege, wie ich mich kleidungstechnisch darauf einstelle, ist es eigentlich keine Option mehr, nicht aufs Wasser zu gehen,“ philosophiert jemand kurz darauf.

Bei einer kurzen Pause lasse ich den Blick aus dem Boot von der Rheinufersperrpromenade zum Rheinturm schweifen, dankbar für den wahrhaft feiertagswürdigen Moment. Dann später die Kaiserpfalz Steuerbord und fast schon kurz darauf Backbord Krefeld – die Fahrt geht dank des ruhigen Wassers und den fröhlichen Ruder*innen an den Skulls zügig voran.

Irgendwann heißt es:

„Jetzt haben wir schon mehr als ein Drittel geschafft!“

Ich frage mich kurz, wie ich das konditionell durchhalte. Aber mithilfe sehr wertschätzender hilfreicher Tipps bezüglich meines Schlags,

meiner Haltung und der Eintauchtiefe meiner Skulls halte ich durch.

Bei der nächsten Pause dann das blaue Ei gefuttert und so problemlos die orange-farbene Stele erreicht. „Hier fließt die Ruhr in den Rhein!“ – Wieder was gelernt.

Auch erfahre ich, was ein Wasserbaustellen-Schiff ist. Die rot-weiß-rote Beschilderung weist es nicht als österreichisches Staatsgebiet aus, sondern zeigt das Verbot der Durchfahrt an. Das ergibt auch viel mehr Sinn auf dem Rhein zwischen Düsseldorf und Duisburg!

Sogar die Sonne lässt sich blicken. Gutgelaunt und angemessen erschöpft erreiche

„Hier fließt die Ruhr in den Rhein!“

ich mit den Ruderfreund*innen den Anlegesteg des Rudervereins in Homberg. Es fühlt sich gut an, die Boote gemeinsam aus dem Wasser hoch auf die Wiese zu tragen, ihre Ausleger zu demontieren und sie schließlich auf den Hänger zu laden.

Zum Abschluss geht's nach der Heimfahrt und dem Ausladen dann noch in die Sauna im Ruderclub: Das tut der Seele und den Muskeln gleichermaßen gut!

*Danke an die Organisator*innen, die Fahrer*innen, die Mitruder*innen für diese Auszeit vom Alltag und den guten Start in die Feiertage!*

NEUJAHRSEMPFANG MIT EHRUNG

Der Ruderclub Germania Düsseldorf ist eine große Familie, in dem alle anpacken und in dem alle zusammenstehen. Davon lebt der Club und die Gemeinschaft. Bei der Ehrung von Detlef Schlüter, der der Germania jetzt 70 Jahre angehört, brachte es Klaus Ginsberg in einem Satz auf den Punkt, der eigentlich für alle Geehrten und Ausgezeichneten gleichermaßen Gültigkeit hat:

„Ein großes Glück, dass wir Euch haben!“

Text: Manfred Blasczyk



Die Helferinnen und Helfer bei der Ruderausbildung: Gaby Köster, Berit Ahrens, Sebastian de Jager, Ursula Fischer, Johannes Buckard, Heike Bartholomae, Ingrid Kuhn, Stefanie Buttler, Susanne Gunz, Kurt Mattuschka, Sven Winkhard, Sebastian Mathar und Jan Loosen

Neujahrsempfang mit Ehrung verdienter Mitglieder und Jubilare am 28. Januar

Alte Fahrensleute
im RCGD: Detlef
Schlüter und
Justus Lehmhuis
(rechts)



Jubilarin Christa Lange eingearhmt
vom Vorsitzenden-Duo



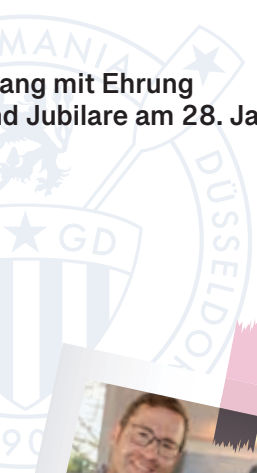
Schöne Worte
für die Jubilarin Rita Lehnacker
fand Heide Beeckmann



Jubilare können auch
jünger sein. Harald
Spatz eingearhmt
vom Vorsitzenden
Albrecht Müller und
Laudator Christian
Krause (rechts).



Varinia Bernau (Kommunikation)
und David Balmert (Ausbildung)
wurden aus ihren CV-Ämtern
verabschiedet



Nach den besten Wünschen zum neuen Jahr beim gut besuchten Empfang stellte Vorsitzender Albrecht Müller zunächst den neuen Germania-Trainer vor. Der 23-jährige Maximilian Wilde kommt aus Dresden und hat sich vorgenommen, etwas Neues in seinem Leben zu starten. Und das ist für ihn der Wechsel von der Elbe an den Rhein, wo er nun mit großem Elan die Trainingsleitung übernommen hat.

In Vertretung von Hermann Höck ehrte Gaby Köster die zahlreichen Helferinnen und Helfer. Im Mittelpunkt ihres Wirkens steht dabei neben der Anfängerausbildung der vielfältige Einsatz im Breitensport-ausschuss. Dazu Vorsitzender Albrecht Müller:

**„Wir sind eben kein Fitness-Club.
Hier packen viele an.“**

Neujahrsempfang mit Ehrung verdienter Mitglieder und Jubilare am 28. Januar



Drei Goldmedaillen-Gewinner von Rom 1960 mit der Original-Goldmedaille des verstorbenen vierten Vierer-Mitglieds Gerd Cintl (v.l.): Jürgen Lietz, Jubilar Horst Effertz und Klaus Riekemann.

Jubilär Detlef Schlüter und sein Laudator Klaus Ginsberg.

50 Jahre Mitglied ist Sven Winkhardt (mit Urkunde). Links neben ihm Laudator Johannes Buckardt.

Ohne die Ausbildung gäbe es keine Eintritte und sichert letztendlich Fortbestand unseres Clubs. Die Ruderanfängerausbildung verlief im vergangenen Jahr äußerst erfolgreich. Insgesamt standen für 28 Ruderanfänger 14 Ausbilder zur Verfügung. 19 Teilnehmer schlossen ihre Ruderausbildung ab und traten dem Club bei. Wenn wir den Gesamtaufwand für die Ausbildung hochrechnen, beläuft sich dieser auf etwa 350 Stunden. An der Anfängerwanderfahrt im September nahmen acht Anfänger teil und erstmals konnte ein Anfängervierer aus unseren Reihen die Anfängerkategorie des Rheinmarathons für sich entscheiden. Bereits im Oktober startete der erste Ausbildungslehrgang. Zum ersten Mal schließt der Lehrgang die Ausbildung am Ergometer, das Kastenrudern und die Schulung auf dem Wasser ein. Der Lehrgang wird im März abgeschlossen, wodurch in dieser Saison insgesamt drei Lehrgänge angeboten werden, statt der bisherigen zwei.

Mit Dank verabschiedet wurden zudem Varinia Bernau, die sich bisher um den Newsletter und die clubinterne Kommunikation gekümmert hat, sowie David Balmert, der die Ausbildung geleitet hat. Beide haben diese Aufgabe niedergelegt.

Der Club nutzt die Gelegenheit des Neujahrsempfangs traditionell auch für die Ehrung seiner Jubilare. Auf eine 25-jährige Mitgliedschaft konnten im vergangenen Jahr Doris Wilbert, Christoph Herwald und Wilfried Hesmert zurückblicken.

40 Jahre zum RCGD gehört Justus Lehmhuis. Mittlerweile 87 Jahre alt, hat er das Rudern gerade erst aufgegeben. „Es klappt einfach nicht mehr mit dem Aussteigen aus dem Boot“, dazu sein Kommentar. Detlef Schlüter hatte den früheren Bankdirektor als eines der Mitglieder des legendären „Alde Búdels Clubs“ gewürdigt. Als Ostfriesen hatte er den Kontakt nach Papenburg geübt. Mit Justus hat die Gruppe zahlreiche Fahrten unternommen.

Ebenfalls 40 Jahre dabei ist Harald Spatz, den es mittlerweile nach München verschlagen hat. Gerne erinnerte sich sein alter Ruderpartner Christian Krause („Wusch“) an gemeinsame Trainings, bierselige Stunden in der Altstadt und vor allem aber an die Zuverlässigkeit, Treue und Zielstrebigkeit des Jubilars. Und auch daran, dass für seinen Partner Harald die Rennen immer erst an der Ziellinie endeten.

Schon fast eine Institution bei der Germania ist Sven Winkhardt, der nun auch schon 50 Jahre dabei ist. Schon früh hatte er als Jugendwart Aufgaben im Club übernommen, die ihn dann später auch in den Vorstand als Zuständiger für den Breitensport geführt haben.

Gerne erinnerte sich Johannes Buckardt bei seiner Würdigung an ungezählte Wanderfahrten und Tagestouren, die Sven organisiert hat. Besonders das Riemenrudern auf der Mosel ist ihm dabei immer in Erinnerung. Beeindruckt hat ihn dabei vor allem die ruhige Wesensart und die große Hilfsbereitschaft, die Sven auszeichnet.

60 Jahre gehört Christa Lange dem RCGD an. Sie hatte sich keine besondere Laudatio gewünscht. Albrecht Müller würdigte ihr Engagement, das sie vielfach auch zusammen mit ihrem verstorbenen Mann Horst („Yogi“) an den Tag gelegt hat.

Olympisch wurde es dann bei der Ehrung von Horst Effertz, der 70 Jahre dem Club angehört. Günther Schroers stellte ihn als den erfolgreichsten Ruderer der Germania vor. Er hat eine Bilanz von 109 Siegen, unter denen ohne Zweifel der Gewinn der Goldmedaille im

Vierer mit Steuermann bei den Olympischen Spielen in Rom im Jahr 1960 herausragt. Dazu kamen Titel als Europameister und Deutsche Meisterschaften. Schroers skizzierte den Weg von Effertz im Club, der mit dem ersten Titel als Jugendbester in den Jahren 1954 und 1955 begonnen hatte. Zu seiner Ehrung waren mit Klaus Riekemann und Jürgen Lietz auch zwei seiner Mannschaftskameraden aus dem Goldmedaillen-Vierer nach Hamm gekommen.

Zu den Institutionen in unserem Club gehört ohne Zweifel unser Ehrenmitglied Detlef Schlüter. Auch er blickte im vergangenen Jahr auf eine 70jährige Mitgliedschaft zurück. „Mit ihm ehren wir zwar keinen Medaillengewinner, aber einen Menschen, der dem Club viel gegeben hat,“ so Klaus Ginsberg. Kennzeichnend für ihn sei immer gewesen, dass er streitbar und gleichermaßen fordernd war. 1968 war er stellvertretender Vorsitzender geworden. Seine Stärke war immer das Organisieren. Er richtete das Kinderrudern in Lörick ein, gründete das schon erwähnte ABC-Rudern und war jahrelang Leiter der internationalen Juniorenregatta in Duisburg. Er ist der „Erfinder“ des Rheinmarathons, der sich im Laufe von mehr als 50 Jahren von einem Ruderspaß zu einer im Rudersport höchst angesehenen internationalen Regatta entwickelt hat. Für seine umfangreichen Leistungen ist er auch mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden.

In die Reihen der 70-jährigen Clubmitgliedschaften kann sich nun auch Rita Lehnacker einreihen. Sie war eine der Vorreiterinnen des Damenruderns in unserem Club. Als langjährige Damenwartin organisierte sie Weihnachts- und Nikolausfeste. Im Muttertagsachter war die sanges- und tanzfreudige Rita über viele Jahre die Schlagfrau. Trockener Kommentar des traditionellen Steuermanns Alwill Brouwers zu den ruderischen Bemühungen der Damen am Ende einer dieser Fahrten: „Ihr macht das prima - könnt ihr das auch zusammen?“

Weit vorne im grossen Starterfeld

Text: Maren Derlien

Beim Langstreckentest des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes auf dem Rhein-Herne-Kanal waren sechs Juniorinnen und Junioren vom Ruderclub Germania Düsseldorf am Start. Im 30-Sekundentakt ging es auf die 6.000 Meter lange Strecke.

Noah Hirschfeld belegte im Feld der 32 U17-Leichtgewichtseiner den fünften Platz mit klarem Vorsprung von zwölf Sekunden auf den sechsten Platz. RC-Trainer Maximilian Milde äußerte sich positiv, dennoch mit motivierenden kritischen Worten:

„Noah hat sich gut präsentiert, wir sind aber noch nicht ganz da, wo wir hin wollten. Es war aber erstmal ganz gut.“



Für **Julius Laaper** war zwar nur der 30. Platz möglich, unzufrieden war der Trainer aber nicht: „Es fehlt noch ein bisschen Erfahrung und technisches Know How in seinem ersten Juniorjahr, aber an sich war es schon ganz gut.“

Die Gegner von der RRG Mülheim und vom Kölner RV konnte Julius Laaper hinter sich lassen.



Für **Giorgio Ciccotti** war es in seinem ersten U17-Jahr ein Langstreckendebüt über 6000 Meter, nachdem es im Bereich U15 nur über 3000 Meter ging. Viele machten ihre ersten Erfahrungen im Dezember bei der Langstrecke in Dortmund, für ihn ging es in Oberhausen erstmals über die lange Distanz.

„Es war alles neu und ganz schön aufregend für ihn, er hat die Aufgabe aber gut durchgestanden.“ Er ruderte auf Platz 22 von 28 Startern.



Teresa Merz wurde Elfte im U17-Leichtgewichtseiner.

„Sie muss noch viel lernen, das Rennen war aber völlig in Ordnung für sie“, schätzte Maximilian Milde ein. „Eine Langstrecke ist das Schlimmste, was man ihr als Leichtgewicht im ersten Juniorjahr antun kann. Dafür hat sie sich gut durchgekämpft.“



Im U19-Einer wurde **Hendrik Schepers** Neunter von 13 Junioren.

„Ein bis zwei Plätze besser hätten drin sein können, es fehlte dafür jedoch an höherer Schlagfrequenz. Für den Langstreckentest des Deutschen Ruderverbandes in Leipzig Anfang April wissen wir nun, woran wir vor allem arbeiten müssen.“



Platz vier von 13 Startern im U19-Leichtgewichtseiner teilte sich **Linus Schmid** mit dem Ruderer vom RC Sorpesee mit zehn Sekunden Vorsprung zum Leichtgewicht vom RC Witten.

„Das Ergebnis war gut für das Selbstbewusstsein, auch wenn Linus selbst nicht ganz so zufrieden war.“

Der recht frühe Langstreckentest und der in Kürze stattfindende Ergometertest, bei dem eine wichtige individuelle Leistung abgefragt wird, liegen recht nah beieinander, so dass eine nahezu gleichzeitige optimale Vorbereitung auf beide Tests eine Herausforderung darstellt.

Für den DRV-Langstreckentest in Leipzig bietet das Trainingslager in Neuruppin mit dem Stützpunkt Rheinland Nord beste Voraussetzungen für die U19-Junioren. Ebenso dabei die U17-Juniorinnen und -Junioren, die sich auf ihre Wettkämpfe vorbereiten.

Vorstandsmitglied Jörg Kreuels

Text: Maren Derlien

In der Rubrik **PERSONALITIES** wollen wir Euch in loser Reihenfolge verdiente Persönlichkeiten aus unserem Club vorstellen. Den Anfang macht unser Schatzmeister, den alle unter seinem Kürzel „JK“ kennen.



Der Ruderclub Germania Düsseldorf ohne Jörg Kreuels, kaum vorstellbar, ...nicht vorstellbar! Seit 1977 ist er RC-Mitglied, bald wurde er Jugendwart, später Schatzmeister. Und das ist er heute weiterhin. Sein Engagement reicht aber viel weiter, Jörg ist verlässlich und aufmerksam in aller Vielseitigkeit des Clublebens. Er packt an, schätzt ein und ist immer wieder für Rat und Tat da.

JK früher (vor dem Schatzmeister)

Mit elf Jahren kam Jörg zur Germania, wo seine Eltern schon längst Mitglied waren, sich dort kennenlernten und heirateten. Heinz Busch war Jugendwart und gelernt wurde noch im damaligen Freibad Lörriek, auf dem mit dem Rhein verbundenen Gewässer. Im Klinkerdreier Görres oder im Kinderskiff, inklusive Kopfstand (ok, ganz gelang es ihm nicht, wie er zugegeben hat) und anderer Übungen. Danach ging es zum Schwimmen ins Wasser. Nach etwa zwei Jahren stieg Jörg auf den Steuermannsplatz um. „Ich bin auch für Trainer Döres Motorboot gefahren.“

Er wurde zum Breitensportler, kein Rückschritt, ein Fortschritt. „Mit der neu gegründeten Jugendabteilung haben wir tolle Wanderfahrten gemacht“, erinnert Jörg. „Das Größte war die Donau, es ging von Ulm bis zum ‚eisernen Vorhang‘“.

1987 folgte er Sven Winkhardt und Günter Fügmann als Jugendwart, unter dem 1. Vorsitzenden Albrecht Müller sen. war er erstmals in der Clubvertretung. „Ich habe eine Menge Fahrten organisiert. Wir waren nach der Wende viel im Osten, auf der Mecklenburgischen Seenplatte. Nach dem 9. November 1989 waren wir sogar das allererste Boot an einem Grenzübergang bei Henningsdorf, zwischen Brandenburg und West-Berlin. Ein Stempel im Pass bestätigt das. Auch lange Fahrten haben wir gemacht. Von Konstanz nach Düsseldorf, ein Jahr später von Düsseldorf nach Wilhelmshaven. Einmal fuhren wir auf der Marne aus der Champagne nach Paris.“

Als Jörg 1990 mit 24 Jahren sein Amt altersbedingt abgegeben hat und Holz- und Kunststofftechnik an der



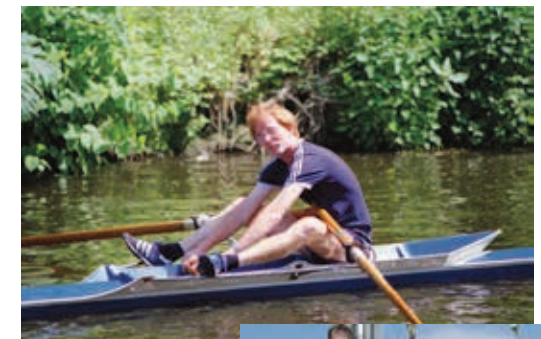
Fachhochschule in Rosenheim lernte, trat Rudern in den Hintergrund. Bald war wieder Rudern, Rudern und Rudern angesagt! „Viele Wanderfahrten habe ich zusammen mit Hermann, Sven und anderen gemacht.“ Er hat nahezu sämtliche französische Kanäle befahren, 30 Schleusen auf zehn Kilometern forderten die Geduld heraus, eine Schleuse bot aber auch schonmal Platz fürs Zelten.



Auch auf dem Canal du Midi organisierte er eine Fahrt mit der Germania, durchruderte den 160 Meter langen und nur sechs Meter breiten, spärlich beleuchteten Tunnel.



„Man ruderte auf der einen Seite, auf der anderen Seite mussten wir das Boot mit dem Paddel von der Mauer abhalten, das Steuer wurde voll eingelenkt“, erzählt Jörg. „Obwohl wir uns gut benommen haben ist das Durchfahren für Ruderboote heute nicht mehr erlaubt.“



JK bis heute (als Schatzmeister)

2002 geriet Jörg in das Amt des Schatzmeisters hinein. Er übernahm von Ludwig Spatz, der nach 30 Jahren in der Funktion mit JK einen passenden Nachfolger ausspähte. Bis heute hat er alles im Griff und die Finanzen sind in besten Händen. Natürlich blieb er deswegen dem Wasser nicht fern, 2005 erhielt er den Äquatorpreis. Sein Einsatz für den Club wurde mehr, niemals weniger. Neben dem umfangreichen „Finanzamt“ ist er für die Haus- und Grundstücksverwaltung zuständig, zudem war er maßgeblich und tatkräftig am Umbau 2010 bis 2012 beteiligt. Er hatte den Überblick über die umfangreiche Baustelle und war täglich mit viel Zeit und Kraft zur Bauüberwachung auf dem Clubgelände.

Woher kommt der ganze Einsatz auch neben dem Amt des Schatzmeisters im Vorstand? Ein klare Antwort folgt: „Für das was man als Jugendlicher hier im Club mitbekommen, gelernt und erlebt hat möchte man eben auch

„Für das was man als Jugendlicher hier im Club mitbekommen, gelernt und erlebt hat möchte man eben auch etwas zurückgeben.“



etwas zurückgeben.“ Er ist immer wieder noch auf dem Wasser zu finden, aber mehr auf dem Clubgelände mit vollem Einsatz für den RCGD, immer für so viele Fragen parat. Und hat ihn jemand mal auf dem Ergometer rudern sehen? Nein? Er schmunzelt: „Das mache ich Sonntag mittags, damit mich niemand sieht.“ Sehen tut man ihn neben dem Clubleben einmal jährlich auf der legendären Moselwanderfahrt, das darf neben dem Neujahrsempfang, dem Anrudern, dem Rheinmarathon und der Mitgliederversammlung nicht fehlen, wo er immer mit einer, nein zwei, helfenden Händen dabei ist.

Danke Jörg, JK, für all' Deine vielseitigen Taten... das würde wohl jedes Mitglied so unterschreiben. Und dass die 30 Jahre Schatzmeister doch ein tolles Ziel wären!?



Die Krokustour

Text: Sophia Shen



Mit 15 Ruderinnen und Ruderern ging es Anfang März auf die Krokustour von Leverkusen nach Düsseldorf.

Der Samstagmorgen startete mit sonnigem Wetter und frühlingshaften Temperaturen, wie die Wettervorhersagen bereits prophezeiten.

Während die eine Hälfte dankenswerterweise von Udo mit dem Vereinsbus nach Leverkusen chauffiert wurde, hatte die andere Hälfte Mühe, um anzukommen. Ein unbesetztes Stellwerk in Bilk legte den Bahn-Verkehr lahm, wodurch sich unsere Ankunft in Leverkusen. Dafür wurden wir schon mit fertig aufgetrimmten Booten erwartet.

Mit insgesamt vier Booten gingen wir auf das Wasser. Und das bei weiterhin herrlichem Wetter. Im Biergarten in Dormagen legten wir eine kurze Mittagspause ein, um uns kurz aufzufrischen. Gerne wären wir noch dageblieben, aber wir hatten noch ein gutes Stück mit den Booten zurückzulegen, bis wir unseren Verein erreichten.

Die Fahrt war gleichzeitig auch die erste Bewährungsprobe für die angehenden Steuerleute, die zum ersten Mal eine längere Strecke am Stück auf dem Rhein handsteuern durften. Die Wanderfahrt gehört nämlich zum praktischen Ausbildungsteil für den Steuerleutelehrgang. So konnten die vermittelten Inhalte aus dem ersten Steuerlehrgangswochenende direkt in die Tat umgesetzt werden. Wie überquert man den Rhein? Wie legt man in Dormagen an einem linken Ufer an? Wie regiert man bei Fähren? Alles neue Erfahrungen.

Doch idealer konnten die Bedingungen kaum sein. Das Wasser war ruhig, es gab kaum Wind. Kein weiterer Talfahrer war neben uns unterwegs, nur den Bergfahrern galt es auszuweichen. Sehr gute Bedingungen, die sich so manch einer auch für den Rheinmarathon wünscht.

Vielen Dank an Günter für die gute Organisation der (lehrreichen) Krokustour.





Steuerleutelehrgang

Text: Sophia Shen

Am ersten Märzwochenende heißen Hermann und Günter eine kleine Truppe von vier Ruderern beim Steuerleutelehrgang willkommen. Ziel für uns war es, die theoretischen und praktischen Grundlagen für das Handsteuern auf dem Rhein an drei Wochenenden zu erlernen. Zum Abschluss des Lehrgangs sind eine theoretische und praktische Prüfung abzulegen.

Das erste Wochenende begann an den beiden Tagen jeweils mit einer Theorie-Einheit zu allen relevanten Themen, wie Verkehrsregeln auf dem Wasser, die Gewässerkunde und natürlich die Steuerkunde mit Besonderheiten des Steuerns auf dem Rhein. Für einen Ruder-Neuling wie mich waren das viele neue Informationen - zum Beispiel wie Neerströmungen oder wie Untiefen entstehen. Gleichzeitig wurde mir auch bewusst, wie viel Verantwortung der Steuermann trägt, der beim Steuern stets konzentriert sein muss. Bisher hatte ich mich als Ruderer im Boot nur auf das Rudern und die Kommandos vom Steuermann konzentriert.

Diese besondere Verantwortung wurde bei unserem praktischen Teil auf dem Rhein bestätigt. So ging es an den Nachmittagen nach einer kurzen Mittagspause aufs Wasser, um die frisch erworbenen theoretischen Kenntnisse direkt in der Praxis umzusetzen. Unsere Aufgabe war es, um die erste Kribbe rumzufahren, zu wenden und am Steg anzulegen. Gesagt, getan. So übten wir jeweils abwechselnd das Manöver. Besonders das Anlegen war eine Herausforderung und erforderte Fingerspitzengefühl. Durch die verschiedenen Faktoren, die zu zusammenkamen, ob Strömung, Tempo, Schif-

fahrt, Mannschaft oder Winkel des Bootes, war jedes Anlegen anders.

Wir haben festgestellt, dass wir meist mit einem viel zu schnellen Tempo auf den Steg zusteuerten. Wir unterschätzten, wie schnell ein Vierer mit halber Kraft ist oder wie weit das Ruderboot noch fahren kann, nachdem das Ruder-Halt-Kommando kam. Wir hielten fest: das mussten wir noch weiter üben.

Bei der Krokustour am zweiten Lehrwochenende, bei der wir zum ersten Mal eine längere Strecke am Stück steuern durften, konnten wir unser Wissen erneut unter Beweis stellen und mit anderen Situationen, wie Anlegen am linken Ufer oder Überquerungen des Rheins, umgehen.

Am Samstagvormittag des letzten Wochenendes stand die Theorieprüfung an, auf die wir uns dank des ausführlichen Skripts und des Online-Fragebogens gut vorbereiten konnten. So gingen wir frohen Mutes an die Prüfung ran. Die Fragen waren nicht nur allgemein, sondern bezogen sich speziell für das Steuern auf dem Rhein und den Spezifika unseres Ruderclubs.

Nach der Theorieprüfung ging es für uns wieder aufs Wasser – diesmal in einem Vierer mit und einem Zweier ohne. Ich habe nicht schlecht gestaunt, als ich erfahren habe, dass wir reihum alle auch mal im Zweier mitrudern und damit auch schon fußsteuern sollten. Es war nochmal eine neue Erfahrung im Gegensatz zum Handsteuern. Man hatte noch mehr Verantwortung. An diesem Tag war die Strömung und der Rückenwind besonders stark, sodass wir beim Anlegen besonders aufpassen mussten.

Am Nachmittag durften wir uns in einem Zweier mit ausprobieren, ehe wir nach einem kompletten Tag auf dem Wasser erschöpft nach Hause gingen und uns über Nacht nochmal mental für die praktische Prüfung am Sonntag sammelten. Abends kamen auch die Ergebnisse der Theorie-Prüfung: alle haben bestanden!

Nach der Generalprobe ging es am Sonntag für die praktische Prüfung aufs Wasser. Mit Zufriedenheit aller haben alle vier die Abschlussprüfung bestanden. Stolz haben wir die Bescheinigung und das Ausbildungsheft entgegengenommen. Wir dürfen uns nun auf dem Rhein bewähren, um die zeitnah die Handsteuerfreigabe zu erhalten. Bei Kaffee und Kuchen ließen wir gemeinsam den Vormittag ausklingen.

An dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an Hermann und Günter für die sehr gute Organisation und Durchführung des Lehrgangs sowie an Ralph, Wolfgang, Lennart und Jörn für die Unterstützung.



Wenn ich gefragt werde, wie der Steuerlehrgang war, kann ich nur berichten: **Super!**

Mir haben die Wochenenden sehr viel Spaß gemacht. Mit der Truppe war es auch nie langweilig.

Inhaltlich kann ich sagen, dass auch wenn wir bereits mit den Kommandos und dem Rudern vertraut waren, so ist es nochmal etwas anderes, die Kommandos selbst zu geben und den Hut aufzuhaben. Ich konnte mein Wissen erweitern und das allgemeine Verständnis für die Ruderkommandos nachvollziehen. Ich kann den Kurs also nur weiterempfehlen.



NEUES
AUS DEM
CLUB!



VIELE HELFENDE HÄNDE BEIM DRECK-WEG-TAG

Umfangreicher Frühjahrsputz auf dem Clubgelände in Hamm Ihre unterschiedlichen Talente konnten die Ruderinnen und Ruderer wieder einmal bei unserem Dreck-weg-Tag am **23. März** unter Beweis stellen. Da wurde geharkt, Unkraut gezupft, Berge von Grünschnitt zur Kompostierungsanlage geschafft, Boote versiegelt, die Bootshalle gefegt und.. und..und..

Ein Bootshänger wurde förmlich zum Grünmobil. Unmengen abgeschnittener Äste und auch ein, wie es zunächst schien, kaum zu bewältigender Berg von Säcken gefüllt mit Laub vom vergangenen Herbst wurden abtransportiert. Auf der Kompostierungsanlage wurden die Germanen dann freundlich und kostenfrei durchgewinkt.

Günter Fügmann, dem die Organisation des Tages oblag, hatte die zu erledigenden Arbeiten in einer großen Liste zusammengestellt und an der Bootshallentür ausgehängt. Für zwei neue Boote wurde Platz für die dazugehörenden Skulls geschafft, die Technik der Anhänger wurde gecheckt, Boote gesäubert, an zahlreichen Skulls wurden die Innenhebel kontrolliert sowie die Farbringe und die Bootsnamen ergänzt.

Selbstverständlich wurden auch die Bootshallen gefegt. Dabei kam sogar ein großer Stausauger zum Einsatz. An zahlreichen Stellen auf dem Gelände und vor dem Clubhaus wurde viel Unkraut entfernt.

Mehr als 20 Germaninnen und Germanen hatten sich eingefunden und dabei unter Beweis gestellt, dass viele Hände auch viel schaffen. Das Wetter war uns wohlgesonnen und die Schauern mit Hagel und Regen kamen erst, als das angestrebte Pensum im Wesentlichen geschafft war. Die Erbsensuppe zum Abschluss hatten sich alle redlich verdient.



... HERZLICHEN GLÜCKSWUNSCH



Am 20.03.2024 hat Christoph Joeken seine langjährige Partnerin Andrea „Aggi“ Röhrig auf dem Standesamt in Düsseldorf geehlicht. Die Hochzeit fand im engen Familien- und Freundeskreis statt. Wir wünschen dem jungen Glück alles Gute auf dem weiteren gemeinsamen Weg.



RUDERN LERNEN IM SOMMERCAMP (ab 10 Jahre)

Kinder und Jugendliche im Alter von 10-14 Jahren können beim Sommercamp des Ruderclub Germania Düsseldorf vom **05.-09.08.2024** (jeweils 9-16 Uhr) die tolle Wassersportart Rudern erlernen und für sich entdecken. In breiten Holzbooten aber auch in schmalen Rennbooten ist Spaß und Spannung garantiert! Wer den Düsseldorfer Medienhafen einmal vom Wasser aus erobern möchte, der meldet sich gerne zum Sommercamp an. Die Weltmeisterin und zweimalige Olympia-Finalistin Maren Derlien und der Club freuen sich auf neuen Rudernachwuchs! Voraussetzung für die Teilnahme ist das Schwimmabzeichen Bronze.

Weitere Informationen gibt es im Flyer und unter www.rcgermania.de/wettkampfrudern/sommerscamp



FÜR UNSERE KLEINEN

Hilf dem Ruderwart Günter Fügmann! Fülle alle Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jedem Quadrat jedes Bild nur einmal vorkommt.

| | | | |
|-----|--|-----|--|
| | | 738 | |
| 738 | | | |
| | | | |
| | | | |

Idee: Alexandra Balmert

RUDERCLUB GERMANIA DÜSSELDORF 1904 e.V.

CLUBHAUS

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

ÖKONOMIE

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

KONTEN

Postbank AG 164297-436 (BLZ 360 100 43) IBAN: DE83 3601 0043 0164 2974 36
Stadtsparkasse 10158046 (BLZ 300 501 10) IBAN: DE22 3005 0110 0010 1580 46

VORSTAND

VORSITZENDE

Dr. Albrecht Müller
albrecht.mueller@rcgermania.de

1. STV. VORSITZENDER

VERWALTUNG

Thomas Rixgens
thomas.rixgens@rcgermania.de

2. STV. VORSITZENDER

LEISTUNGSSPORT

Dr. Stephan Ertmer
stephan.ertmer@rcgermania.de

3. STV. VORSITZENDER

BREITENSPORT

Hermann Höck
hermann.hoeck@rcgermania.de

SCHATZMEISTER

Jörg Kreuels
joerg.kreuels@rcgermania.de

ÄLTESTENRAT

Sven Winkardt (Sprecher)
Johannes Buckard, Ulla Fischer,
Karin Heyse, Kurt Nellessen

PRESSESPRECHERIN

Maren Derlien
maren.derlien@rcgermania.de

FOTOS in dieser Ausgabe

MeinRuderbild.de, Petra Bothe,
Günter Fügmann, Nicole Manns-
Rodenbach, Kurt Nellessen, Detlev
Seyb, Sophia Shen, Judith Uhlemann

CLUBVERTRETUNG

HAUSWART

Jörg Kreuels (kommissarisch)

RUDERWART

Günter Fügmann
guenter.fuegmann@rcgermania.de

Stellv. RUDERWART

Lennart Eckartz
lennart.eckartz@rcgermania.de

MITGLIEDERENTWICKLUNG

Gaby Köster
gaby.koester@rcgermania.de

MITGLIEDERVERWALTUNG

Sandra Beging
sandra.beging@rcgermania.de

BOOTSWART

Fabian Pilatus
fabian.pilatus@rcgermania.de

TRAININGSLEITUNG

Katha Halley
katharina.halley@rcgermania.de

CHEFTRAINER

Max Milde
max.milde@rcgermania.de

HAFENSPORTWART

Leonie Pieper

MASTER TRAININGSGRUPPE

Alexander Fürst
alexander.fuerst@
rcgermania.de

STUDENTENRUDERN

Guus Wezel
guus.wezel@rcgermania.de

GESELLSCHAFTSWART/ ÖKONOMIE

Udo Fischer
udo.fischer@rcgermania.de

FAHRZEUGE

René Otto
rene.otto@rcgermania.de

REDAKTION

Wolfgang Schmitz, wolfgang.schmitz@rcgermania.de

LAYOUT

Judith Uhlemann, grafik@uhlemann-design.de

ERSCHEINUNGSDATUM

Ende Januar, April, Juli, Oktober
Redaktionsschluß: jeweils 28 Tage vorher

Werde Teil unseres Teams:
schulzchemie/karriere.com



Am Start im Kampf gegen den Krebs.

Gemeinsam für eine
gesunde Gesellschaft.



Schulz & Sohn
WIRKSAME LÖSUNGEN

Dr. Dorothee Brakmann

Commercial Lead

Onkologie und Hämatologie,
Mitglied der Geschäftsleitung



Janssen Oncology – Bis hier. Und weiter.

Janssen hat als eines der größten forschenden Pharmaunternehmen im Bereich Krebserkrankungen viel zum Fortschritt der letzten Jahre beigetragen. Um Betroffenen ein längeres und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, arbeiten wir an innovativen und zielgerichteten Medikamenten im Bereich hämatologischer Neoplasien und solider Tumoren sowie auf Basis bestimmter Genveränderungen auch tumorübergreifend.

Entscheidende Verbesserungen für Patient:innen erreichen wir nur in einem nachhaltig leistungsfähigen und bezahlbaren Gesundheitssystem. Jeder Mensch sollte Zugang haben zur individuell besten Gesundheitsversorgung zum individuell richtigen Zeitpunkt. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir gemeinsam unser Gesundheitssystem zu einem wertbasierten System umbauen, das den Wert der Gesundheitsversorgung für die Menschen in den Mittelpunkt stellt.

So möchte Janssen seiner Vision, aus Krebs eine kontrollierbare, heilbare oder vermeidbare Erkrankung zu machen, stetig näherkommen.