SKULL & RIEMEN

RUDERZEITUNG ÜBERLINGER RUDERCLUB BODAN E.V.

NR. 4 • 2. JAHRGANG OKTOBER 2005

ÜRC Überlinger Ruderclub Bodan e.V.

Liebe Mitglieder, liebe Freunde des ÜRC

Die Rudersaison 2005 neigt sich zu Ende und ich glaube, wir können sagen, dies war eine ganz normale Saison ohne besondere Vorkommnisse.

Sehr gut angenommen wurden wieder unsere Anfängerausbildungskurse sowohl im Erwachsenen- als auch im Kinderbereich. Viele neue Mitglieder konnten dadurch gewonnen werden und es gilt nun, sie für unseren Sport so zu begeistern, dass sie auch in Zukunft diesen ausüben wollen.

Im Frühjahr hatte sich der Vorstand ausgiebig mit dem Problem der hohen Fluktuation im Mitgliederbereich beschäftigt und es war das Ziel, hier gegen zu steuern. Wir wollten uns nicht mit dem Argument zufrieden geben, dass dieses Problem auch in anderen Vereinen zu finden ist. Um dieses Ziel zu erreichen wurde beschlossen, ältere und erfahrene Mitglieder anzusprechen, die sich an den Abenden zur Verfügung stellen, um die neuen Mitglieder, die die Ausbildung bereits abgeschlossen haben, zu betreuen. Wir wollten damit eine bessere Integration der neuen Mitglieder in den Verein erreichen. Nach Ablauf der Saison kann nun gesagt werden, dass diese Bemühungen erfolgreich waren und wir sollten daran festhalten. Besonders auch jetzt über die Wintermonate ist dies sehr wichtig.

In der Zwischenzeit haben wir auch unser elektronisches Fahrtenbuch eingerichtet, damit entfällt die unendliche Arbeit des Eingebens von Namen und Kilometerzahlen am Schluss der Saison. Jedes Mitglied kann nun zu jeder Zeit sich genau darüber informieren, ob es sein vielleicht gestecktes Ziel der entsprechenden Kilometerleistung auch erreicht hat.

Gut angenommen wurde auch wieder unser Grillfest im Sommer, bei dem wir in diesem Jahr 2 Boote, einen Zweier o.Stm. und ein Rennskiff taufen konnten. Hier gilt mein besonderer Dank allen Helfern und der Jugend, die immer wieder tatkräftig Unterstützung leistet.

Große Sorgen bereitete uns in der vergangenen Saison unser Bus, der offensichtlich in die Jahre gekommen ist und dessen Reparaturrechnungen immer höher ausfielen. Wir haben uns daher entschlossen, einen neuen Bus anzuschaffen, der dann auch einen stärkeren Motor hat. Sicher eine bessere Lösung, kann doch so der Bus flexibler gefahren werden. Finanziert wird die Anschaffung aus Rücklagen, die für diese Anschaffung gebildet wurden, und aus Mitteln, die uns unser Sponsor, die Firma Pressol, zur Verfügung stellt. Wir haben uns weiter entschlossen, vier neue Renneiner anzuschaffen, zwei für unsere Junioren A und B und zwei für unsere Junioren C. Ein bisher von den Junioren C benützter Einer der Firma Filippi kann dann an den Breitensport weiter gegeben werden. Auch diese Anschaffungen waren nur möglich dank der großartigen Unterstützung durch unseren Sponsor und ihm gilt daher an dieser Stelle unser herzlichster Dank. Sehr gefreut haben wir uns, dass der Inhaber, Herr Schlenker, uns auf der Regatta in Cham besucht hat, und wir hoffen, dass er von unserem schönen Sport begeistert war.

Mit großer Freude haben wir im Laufe des Sommers zur Kenntnis genommen, dass uns der Badische Sportbund in Freiburg den beantragten Zuschuss in Höhe von über 30 000,00 € für die Baumaßnahmen bewilligt hat und dieser Zuschuss im Jahr 2006 zur Auszahlung kommt. Damit ist die erste Grundbedingung, die ich genannt hatte für den Beginn des 3. Bauabschnittes, der Erweiterung des Herrenumkleideraumes erfüllt. Folgen muss nun noch die Zustimmung der nächsten JHV, um mit der Maßnahme im Frühjahr 2006 beginnen zu können.

Große Sorgen bereiten uns die steigenden Energiekosten und jeder von uns merkt dies an der eigenen Abrechnung zu Hause. Natürlich wollen wir den eingeschlagenen Weg der Nutzung des Bootshauses auch im Winter fortsetzen, wir bitten aber alle Mitglieder auf Einsparung der Energiekosten zu achten. Dies kann man z.B. erreichen, wenn man die Lichter löscht, die Fenster nicht Tag und Nacht offen hält usw. Einsparungen in diesem Bereich nutzen uns allen, können doch diese Mittel in den Sportbetrieb investiert werden.

In dieser Ruderzeitung finden Sie auch wieder die wichtigsten Termine und Veranstaltungen der nächsten Zeit. Ich denke, wir haben uns ein ansprechendes Programm überlegt und wir hoffen nun, dass es auch angenommen wird. Durch Ihre Teilnahme tragen Sie wesentlich zum Zusammengehörigkeitsgefühl bei.

Ich wünsche uns allen eine schöne Wintersaison und an den Wochenenden immer gutes Wasser.

Bernd Kuhn (1. Vorsitzender)

Einladung zur Jahresabschlussfeier

Liebe Mitglieder und Freunde des ÜRC, liebe Eltern der Trainingsruderinnen und Trainingsruderer.

Wir möchten nach Abschluss der Saison noch einmal in gemütlicher Runde zusammensitzen, um uns an die Ereignisse des abgelaufenen Ruderjahres zu erinnern und Pläne für das nächste Jahr zu schmieden. Vor allem wollen wir aber unsere erfolgreichen Rennruderinnen und Rennruderer und unsere Jubilare ehren.

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Jahresabschlussfeier am

Samstag, dem 19. Nov. 2005,

19:30 Uhr im Bootshaus am Strandweg

Für Essen und Trinken wird gesorgt. Es gibt Maultaschen mit Salat für 4 €. Bitte melden Sie sich bis zum 15. Nov an durch Eintrag in die im Bootshaus aushängende Liste, per E-Mail bei **der_hubert@web.de** oder telefonisch bei Hubert Bockelmann, 07554 8771. Bitte die Teilnehmerzahl und die Anzahl der gewünschten Essen angeben.

Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Abend und hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

In der Zeit zwischen dem Erscheinen der letzten und der jetzigen Ruderzeitung haben sich folgende Ruderinnen und Ruderer unserem Verein angeschlossen.

Bendau, Magdalena	Jugend
Bendau, Paul	Jugend
Borde, Hans-Jürgen	Aktiv
Borde, Thaddäus	Jugend
Braun, Tim	Jugend
Elstner, Christine	Aktiv
Endrullis, Heike	Aktiv
Felsch, Andre´	Aktiv
Frank, Jannik	Jugend
Gminder-Hurrell, Annegret	Aktiv
Grittmann, Bernd	Aktiv
Gut, Nikolas	Jugend
Haller, Monika	Aktiv
Herrmann, Beate	Aktiv
Herrmann, Dieter	Aktiv
Herrmann, Marc	Jugend
Hosbach, Rolf	Aktiv
Knab, Hermann	Aktiv
Knab, Manuel	Jugend
Krüger, Christoph	Jugend
Leberenz, Kerstin	Aktiv
Melchior, Clara Anna	Jugend
Dr. Müller, Thomas	Aktiv
Ogger, Daniela	Aktiv
Piller, Julius	Jugend
Pleines, Andreas	Jugend
Reiter, Nicola	Aktiv
Rentschler, Maximilian	Jugend
Ringhardtz, Julian	Jugend
Schefe, Robin	Jugend
Schlee, Susan	Aktiv
Schmal, Mathias	Jugend
Schmuck, Paul	Jugend
Schütz, Erich	Aktiv
Terwellen, Henrik	Aktiv
Teuber, Ramona	Aktiv
von Kennel, Alexander	Aktiv
Wagner, Ilse	Aktiv
Weber, Karl-Heinz	Aktiv
Wolf, Claudia	Aktiv
Wörmann, Maria	Aktiv
Zacharopoulos, Leon	Jugend
Zink, Irmgard	Aktiv

Wir wünschen unseren neuen Mitgliedern viel Freude an unserem schönen Sport und im Verein, und wir hoffen, dass sie sich bei uns wohl fühlen werden.

Die Regattasaison 2005

Mit der Herbstregatta in Nürtingen über die Sprintstrecke von 500 m wurde die Regattasaison 2005 für die Überlinger Ruderinnen und Ruderer beendet.
Die Ruderinnen Rebecca Lange, Tanja Schweikart und Sabrina Lotter sowie die Ruderer Felix Heiser, Gregor Hutter, Steffen Mathias, Davor Nezirovic, Frederik Endres und Johannes Diener bildeten zunächst das Regattateam, im Sommer stießen dann noch die beiden Junioren Manuel Knab und Andreas Pleines hinzu. 11 verschiedene Regattaplätze in

Deutschland und der Schweiz standen auf dem Programm, die jeweils mit wechselnden Mannschaften besucht wurden, dabei mussten u.a. Strecken bis nach Hamburg und Brandenburg zurückgelegt werden.
39 mal legten Überlinger Ruderinnen und Ruderer am Siegersteg an. Erfolgreichster Ruderer war Frederik Endres, der 13 Siegeszeichen seiner Sammlung hinzufügen konnte, dicht gefolgt von Steffen Mathias mit 11 Siegen und Gregor Hutter mit 8 Siegen.
Leider konnte Felix Heiser seine bisherige erfolgreiche Laufbahn nicht fortsetzen, so wie wir uns das gewünscht hatten. Im Herbst des vergangenen Jahres teilte ihm sein bisheriger Partner mit, dass er aus schulischen Gründen aufhören wolle. So musste ein neuer Partner für den Zweier o.Stm gesucht werden was dann auch bald gelang. Am Anfang lief dies auch recht gut, doch im Laufe der Saison stellte sich dann heraus, dass die beiden doch nicht so gut harmonierten um einen wirklich schnellen Zweier o. Stm. zu fahren.
Nach dem sicher enttäuschenden Abschneiden auf der Ranglistenregatta in Hamburg wurde beschlossen, diesen Zweier o.Stm. nicht mehr zu fahren und kurzfristig wurde in den Doppelzweier gewechselt. Nach nur einem Trainingswochenende konnte dann auf der Deutschen Juniorenmeisterschaft ein hervorragender 4. Platz im Finale errudert werden, eine ansprechende Leistung, die auch so manche Enttäuschung wieder wett machte.
Steffen Mathias, der sich in diesem Jahr dem B-Projekt des Landesruderverbandes Baden-Württemberg angeschlossen hatte, erlebte wirklich Höhen und Tiefen. Nach den überzeugenden Vorstellungen des Achters auf den Regatten in Cham und Breisach war man eigentlich guten Mutes, dass es auf der Deutschen Juniorenmeisterschaft zu einer Medaille reichen würde. Nach dem klaren Vorlaufsieg des Achters wurde diese Hoffnung eindrucksvoll untermauert. Im Endlauf kam dann der Achter aber nicht so richtig in Schwung und so musste er sich mit dem undankbaren Platz 4 begnügen, dennoch, so denke ich, eine gute Leistung für die jungen Ruderer.
Die anderen Nachwuchsruderer können mit ihren Leistungen auf den Regatten im näheren Umkreis durchaus zufrieden sein, auch wenn hier auf einen Start auf der Deutschen Juniorenmeisterschaft verzichtet wurde.
Obwohl nicht alle gewünschten und erhofften Ergebnisse erreicht werden konnten, so denke ich dennoch, dass wir zufrieden sein sollten mit der abgelaufenen Saison. Da alle Ruderer weiter machen, ist dies mit Sicherheit eine gute Basis für die kommenden Aufgaben.
Über die jeweiligen Regatten wurde ausführlich immer aktuell im Internet auf unserer Homepage unter www.ueberlinger-ruderclub.de berichtet, die entsprechenden Berichte wurden durch aktuelle Bilder ergänzt.

Bernd Kuhn

Breitensport-Programm von November 2005 bis Ende März 2006

Montag:
18.00-19.30 Uhr **Krafttraining bzw. Ergometerrudern für Erwachsene** im Krafttrainingsraum des Bootshauses.
ab ca. 19.30 Uhr **Hock mit Imbiss im Clubraum.**

Dienstag:
16.00-17.30 Uhr **Jugendrudern**, Leitung Walter Nutz.

Donnerstag:
9.30 Uhr **Allgemeines Rudern** (Info Margrit Höring).
18.00-19.30 Uhr **Krafttraining bzw. Ergometerrudern für Erwachsene** im Krafttrainingsraum des Bootshauses.

Freitag:
15.00 Uhr **Allgemeines Rudern** nach freier Vereinbarung.
18.00-19.30 Uhr **Krafttraining bzw. Ergometerrudern für Erwachsene** im Krafttrainingsraum des Bootshauses.

Samstag:
10.30 Uhr **Allgemeines Rudern** nach freier Vereinbarung.
14.00 Uhr **Rudern / Alternativprogramm für Jugendliche.**
Leitung: Thomas Wulf.

Sonntag:
9.00 Uhr **Allgemeines Rudern** nach freier Vereinbarung.

Krafttrainingsraum
Außerhalb der Trainingszeiten unserer Rennruderer steht der Krafttrainingsraum allen aktiven Mitgliedern zur Verfügung. Die Trainingzeiten der Rennruderer können dem Aushang am Schwarzen Brett entnommen werden.
Der Krafttrainingsraum wird nur zu den offiziellen Trainingszeiten beheizt.

Boote
Ausgebildete Ruderinnen und Ruderer können die Boote unter Beachtung der Ruderordnung jederzeit benutzen.

Rudern im Einer
ist allen Jugendlichen vom 1.Oktober bis 15. Mai untersagt (die Rennruder sind ausgenommen). Erwachsenen wird vom Einerrudern im Winter dringend abgeraten. Bedenken Sie, dass Sie bereits nach 10 - 15 Minuten an Unterkühlung sterben, wenn Sie kentern und ins Wasser fallen.

Umkleideräume
sind in den Wintermonaten nur zu den oben aufgeführten Terminen und zu den Trainingszeiten der Rennruderer (siehe Schwarzes Brett) beheizt.

Programm für das Winterhalbjahr 2005/2006

Freitag, 04. 11. 2005 19:30 Uhr
Ruderhock mit Programm.

Sonntag, 13. 11. 2005 14:00 Uhr
Wanderung mit Einkehr.
Treffpunkt und Ziel werden per Aushang am Schwarzen Brett bekannt gegeben.

Samstag, 19. 11. 2005 19:30 Uhr
Jahresabschlussfeier mit Ehrungen.
Näheres per Aushang im Bootshaus und Bekanntmachung in Südkurier und Hallo Ü.

Freitag, 02. 12. 2005 19:30 Uhr
Ruderhock mit Programm.
Oder evtl. eine Besichtigung mit anschließendem Vesper.
Näheres per Aushang im Bootshaus.

Freitag, 23. 12. 2005 19:00 Uhr
Dinnele-Essen im Hofgut Neuhaus.
Näheres per Aushang im Bootshaus.

Freitag, 13. 01. 2006 19:30 Uhr
Ruderhock mit Programm im Bootshaus.

Freitag, 03. 02. 2006 19:30 Uhr
Ruderhock mit Programm im Bootshaus.

Sonntag, 05. 02. 2006 14:00 Uhr
Wanderung mit Einkehr.
Treffpunkt und Ziel werden per Aushang am Schwarzen Brett bekannt gegeben.

Freitag, 03. 03. 2006 19:30 Uhr
Ruderhock mit Programm im Bootshaus.

Freitag, 31. 03. 2006
Besichtigungsfahrt.
Näheres per Aushang im Bootshaus.

Weitere Termine werden im Internet unter **www.ueberlinger-ruderclub.de**, durch Aushänge im Bootshaus und in den Schaukästen sowie durch Veröffentlichungen im Südkurier und im Hallo Ü bekannt gegeben. Deshalb ab und zu mal reinschauen.

Für die Durchführung eines Ruderhocks mit Imbiss werden für 2 Personen je 2 Arbeitsstunden angerechnet.
Termine bitte mit Silke und Mirko Gläser, Tel. 07551 970622, abstimmen.

Ansprechpartner:

1. Vorsitzender und zuständig für alle den Club betreffenden Fragen sowie speziell für den Wettkampfsport:
Bernd Kuhn, Tel. 07551 66540.

Für Informationen zum Gesamtprogramm und zum Erwachsenen–Breitensport:
Hubert Bockelmann, Tel. 07554 8771 und
Margrit Höring, Tel. 07551 4415.

Leiter der Jugendabteilung:
Thomas Wulf, Tel. 07551 1282.

Bootshaus am Strandweg – Tel. 07551 4962.
Internet: **www.ueberlinger-ruderclub.de**

bitte Terminkalender gut aufbewahren

Meine Saison 2005

Meine Saison 2005 hat eigentlich schon in den Sommerferien 2004 begonnen, denn die letzte Ferienwoche war ich mit meinem Trainer Bernd Kuhn und einigen anderen Ruderern eine Woche in Villach, unter ihnen auch Gregor Hutter und Frederik Endres. Dort traf ich auf die erste „Generation" des B-Projekts des Landesruderverbandes Baden-Württemberg für das Jahr 2005. Wir trainierten dort 4 Tage im Achter, viele Ruderer der anderen Vereine waren noch nie in einem Riemenboot gesessen und am Samstag hatten wir dann schon unser erstes Rennen, leider nicht so erfolgreich, da unsere Gegner alle etwas älter waren und auch schon länger miteinander ruderten. Am Sonntag fiel unser Rennen leider wegen Sturm aus!

Im Winter trainierte ich dann 6x die Woche und nahm weiter an vielen Trainingslagern teil. Der Achter wechselte öfter seine Besetzung, einige flogen raus, neue kamen rein! Die Trainingslager fanden meistens am Landesleistungszentrum in Breisach (bei Freiburg) statt. Der Tagesablauf in einem Trainingslager sah in etwa folgendermaßen aus:

Aufstehen -> Rudern -> Frühstücken -> wieder hinlegen -> Rudern -> Mittagessen -> Mittagsschlaf -> Rudern -> Abendessen -> Schlafen. Zwischendrin konnte man natürlich noch ein bisschen mit seinen Ruderkameraden reden, aber meistens waren alle zu müde.

In den Osterferien waren wir dann im Trainingslager in Sabaudia in Italien. Nach 14 Stunden Fahrt kamen wir dort am Morgen an und bezogen erstmal unsere Ferienwohnungen, je 4 Leute in einer Wohnung. Wir mussten für uns selber kochen, putzen und waschen. Wir ruderten auf einer Lagune im Meerwasser, dort wo Muscheln angebaut werden. Das Wasser war in den meisten Fällen spiegelglatt und so konnte man gut trainieren. Außer uns trainierten dort noch Kanuten und wir konnte sogar eine Kanuregatta erleben, die natürlich nicht so spannend wie eine Ruderregatta war. Da wir immer selber kochen mussten, gingen wir oft den einfacheren Weg und gingen eine Pizza essen. Gleich um die Ecke war ein toller Italiener, der für wenig Geld eine 1 m lange Pizza verkaufte. Für mich war es ein tolles Erlebnis. Wir sind sogar einen Tag lang nach Rom gefahren. In Rom war ich noch nie und fand die Stadt SUUUUUPER!

Alles in allem waren es tolle zwei Wochen und meiner Meinung nach wurden wir dadurch selbstständiger und unser Team wurde besser zusammengeschweißt. Auch diese zwei Wochen hatten ein Ende und auf der Heimfahrt schliefen wir alle völlig übermüdet.

Bei unserer ersten Regatta in Mannheim fanden wir sofort unseren stärksten Gegner, die Rudergemeinschaft Mittelahn. Wir landeten 2x auf dem zweiten Platz hinter Mittelahn, gefolgt von dem Auswahlboot aus Bayern und dem Boot der Olympischen Rennrudergemeinschaft Südwest. Im Zweier ohne Stm. konnte ich außerdem einen 1. Platz belegen zusammen mit einem Ruderkameraden aus Heidelberg, gefolgt von 2 Booten aus Aschaffenburg.

Natürlich wurde nach dieser Regatta fleißig weiter trainiert, um in München bei der internationalen Junioren Regatta gut abzuschneiden.

Doch als es dann soweit war und wir in München starten sollten, hatten wir mit schlechtem Wetter und hohen Wellen zu kämpfen, und so schnitt ich im Vierer ohne Stm. zusammen mit meinen Kameraden aus Ulm, Marbach und Heilbronn nicht so gut ab. Ebenso hatten wir im Zweier ohne Stm. sehr mit den Wellen zu kämpfen und konnten so auch hier nicht überzeugen und mussten uns geschlagen geben.

Durch diesen Misserfolg leicht getrübt trainierten wir die ganzen Pfingstferien enorm viel und am Trainingsende stand die Regatta in Cham in der Schweiz auf dem Programm. Hier landeten wir einen vollen Erfolg.

Wir gewannen die Achterrennen sowohl am Samstag als auch am Sonntag in den Jahrgangsgruppen A (17/18) und B (15/16), also zusammen viermal.

Nun rückte die Deutsche Junioren Meisterschaft immer näher und die Spannung stieg. Die Einheiten im Trainingslager wurden kürzer aber dafür intensiver.

Auf der letzten Regatta vor der Deutschen Juniorenmeisterschaft, der Regatta in Breisach, die von uns eher als Training genutzt wurde, zeigten wir noch einmal alles und gewannen beide Achterrennen gegen die eindeutig schwächeren Bayern. Nach einem weiterem Trainingswochenende stand Duisburg, die Deutsche Junioren Meisterschaft, vor der Tür.

Schon am Mittwoch wurden wir von der Schule befreit und fuhren nach Duisburg. Dort angekommen wurden wir erst einmal in unsere Zimmer eingewiesen, die ca. 200 m entfernt von der Regatta Strecke lagen. Am Donnerstag gewann unser Achter, besetzt mit Junioren aus Marbach, Heilbronn, Ulm, Heidelberg und Konstanz, den Vorlauf mit einem alles entscheidendem Entspurt. Nun hatten wir bis Sonntag nichts zu tun und das tat unserer Anspannung gar nicht gut. Alle waren aufgeregt und konnten es kaum aushalten. Am Samstagabend durften wir dann alle ein Bier zur Beruhigung trinken,

dadurch fiel uns das Einschlafen nicht ganz so schwer. Am Sonntagmorgen war aber jede Gelassenheit vergessen. Alle waren angespannt und aufgeregt. Da unser Rennen erst gegen Abend war, mussten wir uns natürlich gedulden.

Als es dann endlich soweit war und wir unser Rennen gefahren waren, mussten wir uns leider mit einem undankbaren 4. Platz zufrieden geben, knapp, mit 7/10 Sekunden an der Bronzemedaille vorbeigeschlittert. Nach diesem Rennen war die Stimmung sehr gedrückt, jedoch mussten wir uns damit abfinden.

Zum Abschluss der Saison standen noch die Landesmeisterschaft und einige Herbstregatten auf dem Programm.

Die Landesmeisterschaft in Mannheim verlief nicht so prickelnd, da ich mich mit einem 3. Platz im Einer abgeben musste, der mir leider nicht ins Halbfinale verhalf. Den Doppelvierer, mit Davor Nezirovic; Frederik Endres und Gregor Hutter, meldeten wir nach einem durch Vorlauf errungenen Einzug ins Finale wegen Bootsschaden ab, das Steuer war uns während des Vorlaufs abgebrochen.

Es folgte eine eintägige Regatta in Uster in der Schweiz über 1000m. Hier gewannen wir im Doppelvierer mit deutlichem Vorsprung, im Zweier ohne Stm. jedoch zusammen mit Gregor Hutter wurden wir besiegt, da wir uns versteuerten und das Ziel zudem noch schräg war.

Auf der Herbstregatta über die Sprintstrecke von 500m in Bad Waldsee erreichten Davor Nezirovic und ich im Doppelzweier nur einen zweiten Platz hinter dem schon eintrainierten Doppelzweier mit Gregor Hutter und Frederik Endres, und dies sowohl am Samstag als auch am Sonntag. Im Einer musste ich mich hier ebenso mit einem zweiten Platz zufrieden geben.

Auf unserer letzten Herbstregatta in Nürtingen hatte ich noch einen krönenden Abschluss mit vier Rennen und vier Siegen, einmal im Zweier ohne Stm. mit einem Kameraden aus Marbach, der mit mir auch im Achter saß, zweimal im Doppelvierer mit Gregor Hutter und Frederik Endres und Matthias v. Borstel aus Marbach, und zum Abschluss gewann ich auch noch den Einer.

Steffen Mathias

Sommerwanderfahrt auf der Donau in Serbien

Manni Braun kneift auf dem Steuersitz die Augen zusammen, schaut in die Ferne und sagt: „Hinter der dritten Brücke ist der Ruderclub". In diesem Moment rudern wir in Belgrad aus der Donau die Save stromauf, 60 Kilometer haben wir bereits hinter uns. Nach der dritten Brücke kommt noch die Eisenbahnbrücke, zuerst die alte, dann die neue, zuletzt eine Insel, an der wir endlich beim Ruderclub „Roter Stern" anlegen.

„Donau die Dritte": Nach den beiden Wanderfahrten durch Ungarn in den Jahren 2002 und 2003 führte die nächste Etappe durch Serbien von Backa Palanca

bis Belgrad. Vieles ist anders als in den Vorjahren. Wir sind nur noch eine Bootsbesatzung: Manni Braun als bewährter WaRuWa, Margrit Höring, Monika Rieck, Thomas Fischer-Gissot und Markus Bittmann. Der Landdienst wird „en famille" durch Nandi und Lilia, eine Nichte von Manni, organisiert. Wir rudern nicht in einem wanderrudergeeigneten Skullboot. Beim Ablegen in Backa Palanca erwartet uns eine schöne Überraschung: ein Rennvierer, die gute alte „Rhy", die der Schaffhauser Ruderclub den Freunden aus „Danubius" Novisad gespendet hat. Letzterer ist ein reiner Rennruderclub und die „Rhy" das einzige verfügbare Boot. Am ersten Tag bis Novisad haben wir zu kämpfen, da ein stürmischer Ostwind flussaufwärts weht. Irgendwann reißt die Steuerleine, zeitgleich zieht ein Gewitter auf. Trotzdem rudern wir unverdrossen, wenn auch nicht technisch perfekt und werden kurz vor dem Bootssteg von einem Kamerateam auf einem uralten Kleindampfer begleitet. Manni wird am nächsten Morgen im Frühstücksfernsehen interviewt.

Auf der zweiten Etappe ist das Wasser glatt, aber die Strecke hat es wegen des Hochwassers in sich. Das Anlegen ist schwierig und nach einer längeren Pause müssen wir noch 10 km die Theiss aufwärts rudern bis zum Ruderclub in der kleinen Stadt Titel. Am dritten Rudertag, dem „Dreiflüssetag", erreichen wir Belgrad. Rund 170 km in drei Tagen – eine gute Bilanz, die wir dank der Strömung und einer zunehmend eingespielten Mannschaft erreichen konnten. Der Hochwasserstand hatte freilich auch seine Tücken. Anlegen war schwierig bis unmöglich, das Ziel war immer der Bootssteg am jeweiligen Ruderclub.

Während bei den früheren Wanderfahrten auf der Donau durch Ungarn das Kulturprogramm eher begleitend zum Rudern verstanden wurde, legten wir dieses Mal einen Schwerpunkt auf Besichtigungen und Exkursionen. Novisad mit seiner Befestigungsanlage, Subotica an der Grenze zu Ungarn, eine berühmte orthodoxe Abtei und nicht zuletzt zwei Tage in Belgrad mit dem imposanten Burghügel Kallemegdan, der Altstadt und dem Zentrum der orthodoxen Kirche. Manni Braun hielt nicht nur auf dem Steuersitz unermüdlich aus, er war auch der Motor aller Unternehmungen, die durch Verwandte und Freunde ermöglicht wurden. Überwältigend war die Gastfreundschaft im Ruderclub „Danubius" in Novisad. Auch für viele Serben endet Europa kurz hinter Belgrad. Vielleicht gibt es trotzdem eine Donau „die Vierte".

Markus Bittmann

Auf einem touristischen Rudern an der Donau durch Serbien hielt sich der deutsche Vierer bei den Freunden des Rudervereins „Danubius 1885" auf und lernte dort Novi Sad und seine Umgebung kennen.

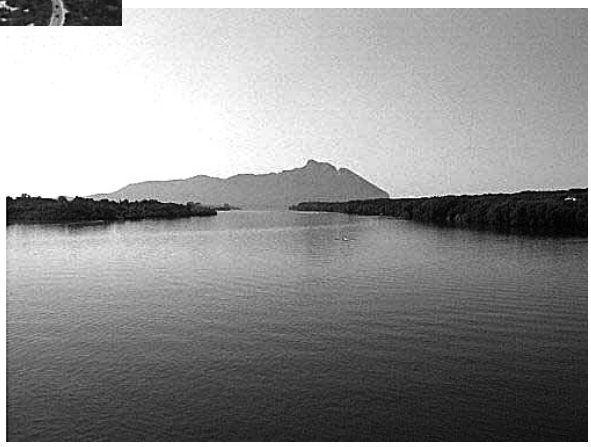
Dieser Tage fuhr der Donau entlang von Backa Palanka bis Smederevo eine Gruppe deutscher Natur – und Ruderliebhaber. Es handelt sich um den Freizeitverein aus Überlingen am Bodensee unter der Leitung von Manfred Braun, dessen Frau Slavica aus Kula stammt. Das Ziel der Gruppe war, etappenweise die Donau zu überqueren bis zur Mündung ins Schwarze Meer, wobei Deutschland, Österreich, Slowakei und Ungarn schon hinter ihnen lagen. Die Partnerschaft beider Rudervereine besteht schon seit einigen Jahren. Der Initiative Manfred Brauns ist es zu verdanken, dass der Ruderverein „ Danubius 1885" sieben ausrangierte Boote als Geschenk bekam. Der Ruderverein „ Danubius 1885" feiert dieses Jahr 120- jähriges Bestehen, das mit den traditionellen und den siegreichen Erfolgen begleitet wird; hierfür stehen die Weltmeistertitel der jungen Senioren Ivo Obradovic, Cedomir Nikitovic mit den Vereinskollegen aus Belgrad Jovan Popovic, Goran Todorovic und Goran Jagar. Die vergangenen drei Tage der Geselligkeit werden unseren Gästen in guter Erinnerung bleiben.

gekürzt aus dem Zeitungsartikel „Gradjanski glasnik„ 26.8.2005

Trainingslager 2005 in Sabaudia

Nun schon viele Jahre entfliehen die Junioren-B-Spitzenruderer des Landesruderverbandes Baden Württemberg und einige A-Junioren über Ostern in Richtung Süden, um sich dort den letzten Schliff für die beginnende Saison zu holen. Mit dabei auch in diesem Jahr die Juniorin Sabrina Lotter und die Junioren Felix Heiser, Darius Braun und Steffen Matthias.

Das Ziel ist Sabaudia, eine Retortenstadt, die im Jahr 1933 gegründet und auf den pontinischen Feldern zwischen Rom und Neapel errichtet wurde. Schon die Römer hatten versucht, dieses ursprüngliche Sumpfgebiet trocken zu legen und sogar Leonardo da Vinci soll später entsprechende Pläne ausgearbeitet haben. Aber offensichtlich schlugen alle Versuche fehl bzw. wurden nicht richtig verfolgt. In den 1920er und 30er Jahren fand Benito Mussolini Gefallen an dieser Gegend. Er ließ ein entsprechendes Projekt zur Trockenlegung ausarbeiten und verfolgte es dann auch zielstrebig. So konnte im Jahr 1933 nach einem entsprechenden Architektenwettbewerb der Grundstein für Sabaudia gelegt werden und nur ein Jahr später wurde Sabaudia in Anwesenheit von König Vittorio Emanuele III. und der Königin Elena von Montenegro am 15. April 1934 eingeweiht. Heute zählt Sabaudia zu einem wichtigen touristischen Zentrum Italiens und einem bekannten Badeort. Die Stadt selbst wird nur durch eine schmale Landzunge vom Meer getrennt. Sogleich neben dieser Landzunge liegt eine ca. 6 km lange Lagune, ein herrliches Revier für Wassersportler, das ideale Trainingsbedingungen bietet. Die Ruderinnen und Ruderer wurden in verschiedenen Ferienwohnungen untergebracht, wo sie sich selbst verpflegen und versorgen müssen. Schnell wird gemeinschaftliches Denken provoziert, Pläne wer kocht, wer spült, wer einkauft und wer putzt, werden aufgestellt, eine gemeinsame Kasse für die Bedürfnisse des täglichen Bedarfs wird eingerichtet. Gemeinschaftliches Handeln wird hier erlernt und erlebt, sicher wichtige Dinge für das spätere Leben dieser jungen Ruderer. Da neben diesen Tätigkeiten natürlich an erster Stelle das z.T. dreimalige tägliche Training auf dem Wasser steht, ist ein genauer zeitlicher Ablaufplan notwendig, um all die erforderlichen Dinge erledigen zu können. An die 400 km wurden in den 12 Tagen errudert. Ungefähr nach der Hälfte des Trainingslagers wird ein freier Tag zur Regeneration und Erholung eingeplant, an dem in der Regel ein Ausflug nach Rom oder Pompeji auf dem Programm steht. So wird das Kennenlernen wichtiger antiker Städte mit in das Programm aufgenommen.



Die Lagune mit dem Berg Monte Circeo im Hintergrund.

Nach 12 Tagen Trainingslager mit vielen wichtigen Erlebnissen fahren in der Regel alle zufrieden nach Hause und keiner der Teilnehmer möchte diesen Aufenthalt missen.

Bernd Kuhn

Erlebnis Regatta 2005

So, jetzt sitzen wir hier, erinnern uns an die letzte Saison und haben keine Ahnung, was wir schreiben sollen. Grund für unsere Ratlosigkeit: Markus Bittmann, der uns bat einen „kreativen Beitrag" über die Saison 2005 zu schreiben.
Es war einmal vor 7 Monaten.... so langsam ging es wieder los:
Die Nervosität stieg und gut vorbereitet fieberte die gesamte Rennmanschaft der ersten Regatta entgegen. Das typische Flair: Gestank, Mief, Container, dreckiges Wasser, meist mieses Wetter
. . . . . M A N N H E I M !
Aber natürlich erwartete uns nicht nur Schlechtes, groß war die Freude, unsere Freunde nach einem langen, harten Winter wieder zusehen, und wir waren gespannt darauf, wie sich unsere Leistung in den Ergebnissen widerspiegeln würde.
Schon Tage vor der Regatta ging es los: Wäsche waschen, Einkaufen, Tasche packen, Boote abriggern und verladen und gemeinsame Planung mit den Jungs (wer kocht, bzw. was gekocht wird). Die Frage nach dem Essen war jedoch meistens schnell geklärt. Normalerweise gab es Fertignudeln („kauf mal die billigen mit der roten Soße!") und Salat mit Fertigdressing, was allen schmeckte.
Diverse Kochschwierigkeiten mit dem Gaskocher oder zu kleinen Töpfen wurden von uns Mädels bravourös gemeistert und die Jungs revanchierten sich dafür mit Spülen.
Am Regatta-Samstag ging es meistens sehr früh los .... "Och Tobi, wirklich schon um halb sechs?" Auf Regatta angekommen, ging es auch gleich los: Boote aufriggern und noch vor Regattabeginn eine kleine Trainingseinheit, um sich auf der Strecke zu orientieren. Richtig hoch ging der Adrenalinspiegel aber erst etwa eine Stunde vor dem Rennen, denn dann hieß es: „Geht euch mal umziehen und warmlaufen." Am Steg bekamen wir noch ein motivierendes „Viel Spaß, Mädlz" von Tobi, dann ging es zum Start wo es hieß "Achtung - Los". Unserer Meinung nach – obwohl Meinungen ja verschieden sein können - schlugen wir uns die Saison über ganz gut.
Die gemeinsam verbrachten Wochenenden in Deutschland als auch in der Schweiz sorgten dafür, dass wir Überlinger als ein Team auftraten. Alles in allem hatten wir eine schöne Saison und sind um ein paar Erfahrungen reicher geworden.
Abschließend danken wir:

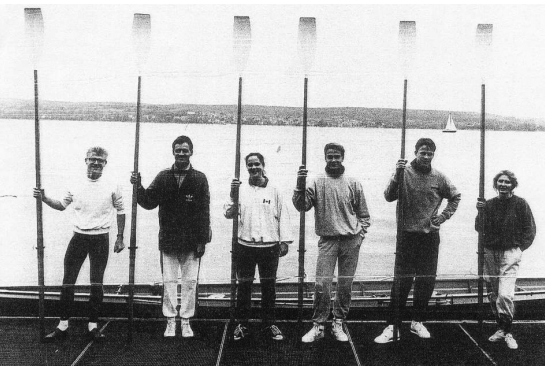
- Tobi, für seine Unterstützung, Betreuung und vor allem seine Geduld ;-) ,
- Bernd Kuhn, der den Rennsport zu dem machte, was er für uns ist,
- Matze Kitt, der immer für uns da war,
- Helga Bockelmann, für den leckeren, liebevoll gebackenen Kuchen,
- den Jungs, für den Spaß auf Regatta,
- unserem Sponsor, für die Einteiler und sonstige Unterstützung,
- allen anderen, die wir vergessen haben,
- Ihnen, dass Sie jetzt immer noch lesen.

Und jetzt hören wir auch auf!

Becci, Tanja und Sabrina

Die Ruder AG des Salem International College

Im Sommer 1988 fing alles an. Ich ging zum ersten Mal zum Ruderclub und sprach dort mit Herrn Kuhn, Herrn Krefeld und Walter Nutz über meine Idee. Über das Baden-Württemberger Kooperationsmodell Schule-Verein wollte ich eine Ruder AG für Spetzgarter Schüler gründen. Zu meiner Freude war die Zustimmung größer als die Skepsis und ich fand mich 20 Minuten später in der „Mainau" wieder. Walter brachte mir bei, wie man rudert und Fritz hielt mit viel Geduld das Boot trotz meiner Wackelei stabil. Nach zwei weiteren Unterrichtsstunden und theoretischer Unterstützung von Dr. Wolfgang Fritsch war es so weit: Am 13.09.1988 fing mit 6 Schülern die Salemer Ruder AG an. Viel mehr als meine Schüler verstand ich damals noch nicht vom Rudern, aber mit vereinten Kräften und viel Unterstützung durch Walter konnten wir nach der ersten Saison ganz anständig mit Zweiern und Vierern umgehen, nannten die Ruder endlich Skulls und das Wichtigste: Wir hatten unsere Passion für den Rudersport entdeckt. Die Ruder AG wurde ein fester Bestandteil des Spetzgarter Sportange-



Ruder AG im Jahre 1988 v.l.n.r.:
Jens Schuler, Joachim Reiter, Dorothe v. Stünzner, Patrik Hennings, Jan Welle, Tanja Jonak

bots. Nach einiger Zeit schaffte der Verein zusammen mit der Schule die „Spetzgart" an. Später wurden außerdem noch vier Jugend-Einer von einem Schülervater gespendet.
Mittlerweile haben wir vom ÜRC einen festen Trainingstermin in der Woche. Im Tausch dafür hat der ÜRC das Salemer Schwimmbad Dienstag nachmittags zur Verfügung. Wir gehen montags von 16.30 bis 18.00 auf den See oder in den Kraftraum. Mehr geht leider nicht, da alle Schüler noch mindestens einen Nachmittag mit ihrem obligatorischen Dienst verbringen. Viele sind in der Feuerwehr oder im THW, andere betreuen alte oder kranke Menschen im Sozialdienst. Viele Mitglieder der Ruder AG haben außerdem ein Amt in der Schule inne: Sie sind in der Schülermitverwaltung engagiert, sind Gästebetreuer oder an der Auswahl neuer Schüler und Lehrer beteiligt. Viele spielen noch zusätzlich im Orchester ein Instrument, singen im Chor der Schule oder spielen Theater. Alle müssen noch eine zweite Sportart belegen und viele belegen außerdem freiwillig noch Klettern, Rugby, Paddeln, Fußball etc. Außerdem ist da ja auch noch das Abitur oder der IB-Abschluss, der am Ende von fast zwei Jahren Schule möglichst gut gemacht werden soll.
Bisher haben ca.170 Schüler des jetzt so genannten Salem International College im ÜRC das Rudern gelernt. Von den meisten höre ich, dass sie, falls es der Studienort zulässt, weiter rudern. Das ist das, was ich erreichen will: So viel Freude an einer Sportart zu schaffen, dass sie einen das ganze Leben begleitet. Ich bedanke mich, dass der ÜRC mir das möglich macht!

Hans-Joachim Reiter
Lehrer am Salem International College

Ein neues Hobby

„Südkurier, 11. April 2005
Am 13. April 2005 findet ein Infoabend für Erwachsene, die das Rudern erlernen möchten, statt. Treffpunkt um 19 Uhr im Bootshaus."

Als ich am Abend des 11. April diese Anzeige entdeckte, erschien sie mir wie ein Wink des Schicksals.
Bereits zwei Jahre zuvor, als ich meine Tochter mehrfach von der Ruder-AG des Gymnasiums beim Steg abholte, hatte ich den Wunsch, auch einmal in einem Ruderboot zu sitzen, doch mir fehlte der Mut, dies in die Tat umzusetzen. Eine neue Sportart – in meinem Alter!!!
Neugierig und zugleich etwas skeptisch ging ich also zu diesem Infoabend und war überrascht, wie viele Interessenten des Breitensports Rudern anwesend waren und zwar nicht nur 30-Jährige (wie ich erwartet hatte), sondern vor allem auch Menschen in meinem Alter.
Nachdem Margrit Höring alle Neuen in Zweiergruppen eingeteilt hatte, erwartete ich nun mit Spannung meine erste Ruderstunde. Wir trafen uns am Dienstagmorgen beim Bootshaus, aber – es regnete in Strömen. Der Vormittag wurde genutzt, um uns das Bootshaus, die Boote zu zeigen und wir erfuhren einiges über Skulls, Dollen, Stemmbretter, Rollsitz – für mich alles völlig neue Begriffe. Danach gab's durch Margrit eine Einführung in die Technik des Ruderns am Ergometer.
„Gerudert wird mit den Beinen, nicht mit den Armen!"
Die Bedeutung dieses Satzes wurde mir erst klar, als ich zum ersten Mal wirklich im Boot saß. Trotz anfänglicher Koordinationsschwierigkeiten und Rückenschmerzen am Folgetag machten mir die Stunden im Boot mit Irmgard (meiner neuen Ruderkollegin) und Hans bald sehr viel Spaß. Aber es war in den ersten Wochen sehr viel Konzentration erforderlich um in den richtigen Rhythmus zu kommen und diesen auch beizubehalten, selbst wenn Hans uns wieder einmal bei strahlendem Sonnenschein auf die Schönheit der Birnau, die neu erbauten Häuser in Nussdorf oder den Trubel am Landungsplatz aufmerksam machte.
Die Teilnahme an der Mondscheinausfahrt war für mich eine echte Herausforderung – saß ich doch zum ersten Mal als Anfängerin mit erfahrenen Ruderern in einem Boot. Nachdem wir jedoch die Wellen vor dem Landungsplatz hinter uns gelassen hatten, fiel es mir immer leichter, mit den anderen mitzuhalten und es begann mir Spaß zu machen. Diese Freude konnte nicht einmal durch meinen etwas unfreiwilligen Ausstieg in den See in Sipplingen getrübt werden, zumal mir gleich von einer Ruderkollegin trockene Kleider zum Wechseln angeboten wurden. Gerade bei den Mondscheinausfahrten war für mich wichtig, dass neben der sportlichen Betätigung auch die Geselligkeit nicht zu kurz kam.
Wie wichtig das Zusammenspiel zwischen den einzelnen Mitgliedern einer Mannschaft ist, wurde mir bei einer Ausfahrt Ende Juli klar: Bei herrlichem Wetter – was in diesem Sommer nicht immer an der Tagesordnung war – fuhren wir, d. h. vier Ruderinnen im ersten Ausbildungsjahr, los. Schon die Festlegung des Ziels war eine schwierige Entscheidung. Nach dem Ablegen konnten wir keinen gemeinsamen Rhythmus finden, jede hatte ein anderes Tempo und keine übernahm das Kommando. Schon bald beschlossen wir, zum Bootshaus zurückzukehren und waren alle etwas frustriert aber doch heilfroh als wir nach 45 Minuten wieder am Steg anlegen konnten.
In den nachfolgenden Wochen konnte ich jedoch noch einige sehr schöne Übungsfahrten machen und zuletzt war es mir auch möglich, die schönen Sonnenuntergänge oder einfach den See zu genießen ohne ständig hochkonzentriert auf meinen Bewegungsablauf zu achten. Das Rudern macht mir inzwischen sehr viel Spaß und ich habe meine Entscheidung für den Rudersport noch keine Minute bereut und freue mich schon auf die Saison 2006.
Monika Haller

Bleibt auch im Winter fit!

Nicht nur im Krafttrainingsraum, auch auf dem Wasser können wir uns im Winter fit halten. Rudern ist zwar in erster Linie ein Sport für die wärmere Jahreszeit, in der die Tage länger sind. Aber auch im Winter kann man rudern, und es macht sogar besonderen Spaß, weil keine Schiffswellen stören und es mehr windstille Tage gibt, als im Sommer.

Weil im Winter wegen des geringen Wasserstandes das An- und Ablegen an unserem großen Bootssteg in der Regel nicht möglich ist, haben wir im Ostbad einen Winter-Schwimmsteg gebaut, an dem die Boote eingesetzt werden können. Für den Transport der Boote steht ein Wagen zur Verfügung.

Wenn das Wetter es zulässt, kann also auch im Winter tagsüber jederzeit gerudert werden.

Neuen Mitgliedern, die mit dem Bootstransport und der Benutzung des Schwimmstegs noch nicht vertraut sind oder die die Technik des An- und Ablegens am Steg ohne Steuermann noch nicht beherrschen, empfehle ich, zunächst zu den allgemeinen Ruderterminen zu kommen.

Der Krafttrainingsraum steht außerhalb der Zeiten, in denen unsere Rennruderer oder die Schüler der Schloßschule Salem trainieren, allen aktiven Mitgliedern zur Verfügung. Diese Zeiten werden per Aushang am Schwarzen Brett bekannt gemacht.

Die Umkleideräume werden nur während der offiziellen Trainingszeiten beheizt.

Die allgemeinen Rudertermine und die Abendtermine, an denen der Krafttrainingsraum den Breitensportlern zur Verfügung steht, findet ihr auf Seite 3.

Haltet euch über den Winter fit. Ich wünsche euch viel Spaß dabei.

Hubert Bockelmann

Adressfeld

Ins Wasser gefallen und vom Winde verweht: Wanderfahrten 2005

Gelegentlich ist es einfach so: Das Wetter ist so unfreundlich, dass eine Wanderfahrt kurzerhand abgebrochen wird. Für unsere Hildesheimer Freunde wollten wir etwas in heimischen Gewässern unternehmen – ab Ruderclub bis Schaffhausen, eine der schönsten Etappen in Süddeutschland. Bis Radolfzell war es schon unfreundlich kalt, am nächsten Tag war der Wind so unfreundlich, dass nur noch eine Devise blieb: abriggern, heimfahren.

Manche Ausfahrten dagegen sind Highlights, die in Erinnerung bleiben. Bodman zum Beispiel – ruhiges Wasser, eine gemütliche Kaffeepause, also eine „Seerunde", die in bester Erinnerung bleibt

Markus Bittmann

LEIDENSCHAFT
SPASS AM WETTBEWERB
LEISTUNGSBEREITSCHAFT
TEAMGEIST
ZIELSTREBIGKEIT

Wir unterstützen die Jugendmannschaft des ÜRC. PRESSOL *powered*

Impressum:

Überlinger Ruderclub Bodan e.V.
Strandweg 18a · Postfach 101933
88662 Überlingen

Erster Vorsitzender:
Bernd Kuhn
Stellvertretender Vorsitzender/Allgemeines:
Hubert Bockelmann
Stellvertretender Vorsitzender/Finanzen:
Olaf Gläser

Redaktion: Dr. Markus Bittmann
Layout: Ulrike Braun
Braun, Meissner-Braun, Büro für Gestaltung