



RWB Mitglieder-Mitteilung 3/2004

RUDERN



1. Sieg im 2x für Laura Weber & Caroline Wolff von der Sahl

Adressen + Kontakte

Vorsitzender: Dr. Andreas Hasse
Habelstraße 3a, 65187 Wiesbaden
06 11- 84 11 90, dienstlich: 06 11 – 5 33 33 34
E-mail: rahasse@gmx.de

Fachbereich Verwaltung: Ralph Gottschald
Mainzer Straße 44, 55252 Mainz-Kastel
06131-615 10
E-mail: ralph.gottschald@web.de

Fb. Vermögensanlagen: Thomas Hanfler
Strinzer Weg 6, 65232 Taunusstein
06128-23534, dienstlich: 06 11- 3 60 96 53

Fachbereich Finanzen: Erik Ahrens
Mainstraße 25a, 65203 Wiesbaden
0611-69 19 15
E-Mail: erik.ahrens@ahrens-gerlach.de

Fachbereich Sport: Joachim Uhr
Hildegard von Bingen Straße 48, 65462 Ginsheim
06144-938242
E-Mail: joachim.uhr@uhri.de

Jugendleiter: Joachim Bonn
Schiersteiner 28, 65187 Wiesbaden
0611-8904994, E-mail: joachimbonn@yahoo.com

Mitgliedermittlung: Ulrike Seib
Emser Straße 35, 65195 Wiesbaden
06 11-59 79 42, E-mail: uli@yook.de

Bootshaus Biebrich, Uferstr. 1, Wiesbaden
06 11- 6 19 22 oder 0611-9 60 02 13
Internet: www.rgwb.de

Postanschrift:
Postfach 120504, 65083 Wiesbaden

Mitgliedsbeiträge und Spenden
überweisen Sie bitte an folgende Konten

Naspa Kto. Nr. 135 017 167
BLZ 510 500 15

Postbank Kto. Nr. 100 426-607
BLZ 500 100 60

Wiesbadener Voba Kto.Nr. 32163203
BLZ 510 900 00

Liebe RWB-Mitglieder,

brrr, es ist kalt geworden und es kehrt Ruhe ein im Bootshaus. Aber ganz so ruhig ist es nun doch nicht. Ein unermüdliches Grüppchen, hat sich für die Nikolausregatta vorbereitet, und dachte auch in der dunklen Jahresszeit nicht nur an Gänsebraten. Immerhin 14 Mannschaften waren es, die sich auf der »ebsch Seit« nach den Rennen mit Glühwein wieder aufwärmten und dachten: »Eigentlich hat's mich geirrt, bei der Kälteaufs Wasser gehen zu müssen – aber jetzt fühle ich mich wie eine Heldin!« Die anderen RWB'ler haben auf der Weihnachtsfeier den Heldengeschichten und den Erfolgen der ambitionierten Ruderer getauscht. Denn die haben 2004 reichlich Erfolge eingefahren. Nicht nur Kinder und Junioren, auch die Langstreckenrunderer waren vorne dabei und haben es sich verdient für ein paar Wochen das Wettkampfgewicht ein wenig zu vernachlässigen.

... eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für 2005,

die Redaktion

Impressum

**Mitgliedermittlung der Rudergesellschaft
Wiesbaden-Biebrich 1888 e. V.**

83. Jahrgang Nr. 3

Redaktion: Ulrike Seib, Frank Schwarz

Herstellung: Ulrike Seib

Druck: Druckerei Bode, 0611/9200920

RUDEREVENTS

Eierfahrt 2005

9. Januar 2005, 9.30 Uhr

Jahreshauptversammlung

11. März 2005

Anrudern

1. Mai 2005, 9.30 Uhr

Wintertraining Breitensport

Mittwoch, 19 Uhr (lauffertig)	Bootshaus Biebrich	Laufen und Walking, anschließend Zirkeltraining oder Ruderkasten
Donnerstag, 19.30 Uhr	Freie Waldorfschule	Aerobic, Ballspiele
Freitag, 20.00 Uhr	Leibnizschule	Ballspiele
Samstag, 14.30 Uhr	Bootshaus Biebrich	Rudern
Sonntag, 9.30 Uhr	Bootshaus Biebrich	Rudern

Horst Arndt zum 70-ten

Der Lebensweg von Horst Arndt ist untrennbar mit seinen überragenden rudersportlichen Erfolgen verbunden. Mit *Karl Heinrich von Groddek* und *Rainer Borkowsky* gehört der Silbermedaillen-Gewinner der Olympischen Spiele in Melbourne 1956 zu den erfolgreichsten Mitgliedern in der 116 Jahre währenden Geschichte der Rudergesellschaft Wiesbaden-Biebrich.

Am 1. 4. 1953 trat der 19-jährige Horst Arndt in die Rudergesellschaft ein, die unter dem Vorsitz von Dr. Hans Herwig eine schlagkräftige Rudermannschaft aufbaute. Trainer Wilhelm Wellinger stellte die ersten Weichen, bevor im März 1955 Hans Rübsamen die Herren-Rudermannschaft übernahm. Bereits im gleichen Jahr, 1955, erruderte Horst Arndt mit seinem Partner Karl Heinrich von Groddek und Steueremann Wernek die gesamtdeutsche Meisterschaft im Zweier mit Steueremann. Eine glanzvolle Karriere begann.

1956 wird das Jahr der größten Erfolge. Deutscher Meister im Zweier mit Steueremann in Heilbronn und Europameister in Bled und damit die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Melbourne. Wenn Horst über seine Erlebnisse bei Olympia, verbunden mit einer zur damaligen Zeit gänzlich ungewöhnlichen Reise ans andere Ende der Welt, berichtet, bekommen die Zuhörer noch heute eine Gänsehaut.

Am 17.11.1956 war es soweit. Im Endlauf erreicht das Boot der Rudergesellschaft Wiesbaden-Biebrich mit Horst Arndt, Karl Heinrich von Groddek und Steueremann Rainer Borkowsky die Silbermedaille hinter den USA. Dies Silbermedaille hatte und hat einen enormen Stellenwert für Horst und die Rudergesellschaft. Ein solcher Erfolg ist niemals wiederholt



worden, obwohl mit *Norbert Kindlmann* 1972 und Sebastian Schulte in diesem Jahr jeweils im Deutschland-Achter zwei weitere Ruderer der Rudergesellschaft an Olympia teilgenommen haben, allerdings ohne eine Medaille zu erringen. Um die Bedeutung für Horst und sein Umfeld zu ermessen, zitiere ich die Festschrift zum 75-jährigen Bestehen der Rudergesellschaft:

»Wenige Stunden nach dem Sieg ging die Nachricht wie ein Lauffeuer durch Wiesbaden. Der Wiesbadener Kurier gab ein Extrablatt heraus. Unzählige Glückwünsche gingen ein von hohen und höchsten Stellen des Bundes und des Landes, der Kommunalbehörden, der Ruderverbände, der Regatta- und Rudervereine, von Funk, Presse, Industrie, Sportvereinen und zahlreichen Privatpersonen. Außerordentlich schwierig war es, die zurückkommenden Sieger am 13. Dezember vom Bahnhof durch die große Menschenmenge zu den Kraftwagen zu bringen. Am nächsten Tag fand mittags die offizielle Ehrung im festlich geschmückten Rathausfestsaal durch den Oberbürgermeister Dr. Micks, den gesamten Magistrat, das Präsidium der Stadtverordnetenversammlung und durch den Vorsitzenden des Hessischen Ruderverbandes, Dr. Lingnau, statt. Zahlreiche Bewohner von Biebrich säumten die Straßen, als

unsere Ruderer mit ihrem Trainer im blumengeschmückten Kraftwagen in Biebrich eintrafen. Am 21.1.1957 wurden unsere Olympiasieger vom Bundespräsidenten, Prof. Dr. Theodor Heuss, und später von Bundeskanzler Dr. Adenauer und Innenminister Schröder empfangen.«

Es muss ein ganz besonderes Erlebnis gewesen sein.

In den Folgejahren hat Horst Arndt noch viele große Erfolge errudert, nicht zuletzt die Deutsche Meisterschaft und die Europameisterschaft 1957.

Nach dem Ende seiner aktiven Laufbahn hat er die Übungsleiterausbildung absolviert und die Trainerlizenz erworben. Jahrzehntlang hat Horst Arndt seine Kenntnisse und Fähigkeiten an Ruderanfänger in unserem Verein weitergegeben. Dafür gebührt ihm großer Dank.



Horst Arndt war auch technisch sehr innovativ. Die großen Erfolge wurden in einem für die damalige Zeit ganz modernen Boot errudert. Die »Dilthey« war das erste Boot, das mit einem vorne liegenden Steuermann gefahren wurde.

Das Boot zierte nun den Eingang zum Bootshaus und hängt dort unter der Decke. Mangels Platzes musste das Heck abgeschnitten werden. Dieses Heck der Dilthey haben wir Horst Arndt zum Siebzigsten übergeben. Möge es ihn immer an seinen größten Erfolg erinnern.

Zum 19. September 2004

Andreas Hasse

Immer wieder mittwochs . . .

... kommen sie in Scharen ans Biebricher Bootshaus. Das war nicht immer so. Als ich 1990 in die RWB eintrat, traf sich eine mittelgroße Truppe Ruderer im Schiersteiner Hafen. Ich ruderte Rennboot – Gigboot rudern kollidierte da eindeutig mit meiner Rennruderinnenehre. Nach dem Training ging ich allerdings gerne mit den »Freizeitruderern« in die »Fischhalle«. Hätte sich die Mittwochsgruppe wie heute in Biebrich getroffen, hätte es wohl viel länger gedauert, bis ich diese RWB'ler kennengelernt hätte.

Im Laufe der Jahre änderte sich die Zusammensetzung dieser Gruppe sehr. Nur eine kleine Schar Standhafter blieb konstant dabei (Gell, Sabine . . . ?) und zeitweise wurde die Mittwochsgruppe ziemlich klein.

Vor ein paar Jahren wurde dann beschlossen, das Mittwochsrudern auch unterhalb der AH-Riege wieder in Biebrich zu veranstalten, um das Vereinsleben dort zu bereichern. Auch wenn es im Schiersteiner Hafen gerade für Anfänger ruhiger und gemütlicher ist, war es eine gute Entscheidung. Unser Bootshaus in Biebrich drohte zu vereinsamen und die Boote verstaubten.



In den letzten Jahren wuchs eine nette Mittwochsgruppe zusammen, die sich über regen Zulauf neuer Ruderer freute. Denn das ist hier in Wiesbaden einzigartig: Ständig wollen sportinteressierte Erwachsene das Rudern ausprobieren und werden gerne aufgenommen. Nicht wenige von Ihnen schlägt es beruflich nach Wiesbaden. Der Verein bietet für Sie nicht nur Möglichkeit zur »körperlichen Ertüchtigung«, sondern liefert nette Kontakte. Eine so große Erwachsenenengruppe im Ruderverein kenne ich nirgends. Den diesjährigen Ansturm der Ruderwilligen hätten wir ohne die reichliche Planung und Unterstützung einzelner Mitglieder nicht bewältigen können!

Etwa vierzig Sportlern gaben wir heuer die Möglichkeit, bei uns das Rudern zu erlernen und viele von ihnen sind in die RWB eingetreten. Der Verein



So ging's los dieses Jahr . . .



profiziert nicht nur von den Mitgliedsbeiträgen: ein bisschen frischer Wind kann auch uns nicht schaden! Der Ansturm war so groß, dass wir ohne die Unterstützung von *Dieter Reinsch* aus dem Lager der »Alten Herren« aufgeschmissen gewesen wären. Im Mai ging es im Zwei-Schicht-Betrieb in den Hafen, um ohne Wind und Wellen in die Geheimnisse des Ruderns einzuweihen. Erst am dritten Mittwoch ging es auf den Rhein, für die meisten ein aufregendes Erlebnis.

Mit einem Ausbilderplan war jedem Helfer klar, wann er mit Steuern dran war und laut einhelliger Meinung sind sie gleichzeitig zu mehr Rudervergnügen gekommen als die Jahre zuvor. Und wer steuerte, dem war klar, dass die eigenen sportlichen Ambitionen ein bisschen zurückgesteckt werden mussten. Folge ist, dass die Neulinge technisch schneller vor-

ankamen. Einige haben sich sogar schon getraut, auf der Nikolausregatta zu starten. Sie meisten hören sich gerne Techniktipps an, setzen sie um und löchern die »Profis« mit Fragen. Weiter so!

Das Mittwochstraining wurde ergänzt durch Einer-Workshops. Dank der unermüdlchen Aufmunterung stiegen diejenigen, die gleich ins Wasser plumpsten, gleich wieder ins Boot, um schließlich mit einem Erfolgserlebnis nach Hause gehen zu können. Was beides natürlich nicht nur für die Anfänger, sondern auch für die Fortgeschrittenen galt, welche die Einer ebenso für intensives Schwimm- & Techniktraining nutzten. Schließlich hat die Mittwochs-Dynamik es erreicht, dass sich zum Abschluss der Sommersaison auch die »AHS« mit Damen zum Grillen gesellten. *Joachim Wincierz* spendierte reichlich Federweißen und zum zweiten Mal in diesem Jahr wurden die Anfänger »zum Ruderer geschlagen« und in die RWB aufgenommen.

Ich hoffe, den anderen Mittwochruderern hat es dieses Jahr ebensoviel Spaß gemacht wie mir (obwohl es schon stressig ist, vierzig Ruderer in Boote zu verteilen . . .). Noch einmal Danke an die Helfer: *Erik Ahrens, Katja Albrecht, Andreas Bieniek, Andreas Hasse, Uwe Kaiser, Dieter Reinsch, Susanne Rühl, Frank Schwarz, Sabine Vogt, Claudia Zeller* (Anm. d.Red.: und Uli!!).

Ulrike Seib



OX-BRIDGE, eine neue Herausforderung

Die Olympischen Spiele in Athen sind mittlerweile Geschichte, aus meiner Sicht leider eine Geschichte ohne das erhoffte glückliche Ende: Ein 4. Platz im Achter zählt sicherlich als solide Leistung, viele Freunde und Bekannte haben mir zu diesem Ergebnis gratuliert, wofür ich mich an dieser Stelle auch gerne noch einmal bedanken möchte.

Doch weder diese Erkenntnis noch die Gratulationen können darüber hinwegtrösten, dass ich nach dem Finale sehr enttäuscht gewesen bin. Rudern war seit über zehn Jahren eine wirklich einzigartige Konstante in meinem Leben, die Krönung mit einer olympischen Medaille war ein Traum, der sich leider nicht erfüllt hat! Zugegeben, mit einer Medaille um den Hals hätte ich zumindest mit dem Gedanken geliebäugelt, den Riemen endgültig in die Ecke zu legen und meine leistungssportliche Karriere zu beenden, doch mit einem solchen unbefriedigenden Ergebnis fällt solches Abtreten besonders schwer. Andererseits fehlt nach vier Jahren zielgerichteter Vorbereitung auf die Olympischen Spiele natürlich auch

die Motivation, genauso weiterzumachen wie bisher. Eines ist klar: Im Leben eines Ruderers ist eine Olympische Medaille, und dann auch noch in der prestigeträchtigsten Bootsklasse, im Achter, das höchste denkbare sportliche Ziel! Knapp daneben ist gleichzeitig aber auch vorbei, also galt es für mich, mir ein neues sportliches Ziel zu setzen!

Die nahe liegende Variante lag darin, sich mit voller Kraft auf Peking 2008 zu stürzen, vor dem Hintergrund der doch noch enorm wirkenden zeitlichen Distanz und der Problematik, sich während dieser vier Jahre mit aller Energie auf ein aus heutiger Sicht mit so vielen Unwägbarkeiten behaftetes Ziel zu fokussieren, hatte eine andere Perspektive für mich einen viel höheren Reiz: Das Boat-Race zwischen den Teams aus Oxford und Cambridge, dem berühmteste Ruderverrennen der Welt!

Mit der Aussicht auf diese Herausforderung und vor allem aber auch auf eine einzigartige akademische Chance, ein Studium an der mit prestigeträchtigsten





tigsten Alma Mater Europas, wenn nicht sogar der Welt, habe ich mich nach meinem Abschluss in Bochum als PhD-Student am Judge Institute of Managements Studies der University of Cambridge beworben, und unmittelbar nach den Olympischen Spielen hatte ich meine offizielle Zusage auf dem Tisch!

Gerade in Cambridge angekommen, geht es auf der sportlichen Ebene jetzt darum, mich für das »Blue Boat« zu empfehlen, um am 27. März 2005 in der 151. Auflage des Boat Races auf der Themse die Dark Blues aus Oxford zu schlagen! Die Vorbereitungen dafür haben schon begonnen, und es wird ein harter Wettbewerb werden. Die ersten Wettkämpfe liegen bereits hinter uns – hervorzuheben ist vor allem die Expedition zur legendären »Head of the Charles«-Regatta nach Boston, auf der wir sensationell vor dem Silber-Gewinnern aus den Niederlanden und allen namhaften US-Unis gewonnen haben. Zum ersten Mal seit 1987 hatte damit ein Nicht-

Nationalachter in Boston den Bug vorne – mit dem Deutschlandachter waren wir zweimal knapp am US-Team gescheitert!

Ich bin nicht der einzige Deutsche, der sich um einen der begehrten »Light Blue«-Rollsitze bewirbt: Neben Matthias Kleinz und Steffen Buschbacher, die schon einige Jahre in Cambridge studieren, ist auch Bernd Heidicker genau wie ich ein Cambridge-Freshman!

Die internationalen Ambitionen sind natürlich nicht begraben, auf dem DRV-Test 2005 wollen wir uns wieder für den Deutschlandachter empfehlen! Den ersten Grundstein haben Bernd und ich mit einem guten 4. Platz beim Dortmunder Langstreckentest gelegt, bei dem wir ohne eine Einheit gemeinsames Training an den Start gegangen waren.

Sebastian Schulte

Dickes Lob von einem Bad Kreuznacher Zaungast

Ein nicht ganz fachmännischer Rückblick auf die große Herbstregatta im Schiersteiner Hafen

Wohin schaut der Laie zuerst, wenn er zu einer Ruderregatta kommt? Dorthin, wo die vielen schmalen, bunten Rennboote aufgebockt sind. Das tut er, noch bevor er die vielen schmucken Ruderer (und Ruderinnen) begutachtet. Und bei der 49. Schiersteiner Ruder-Regatta am 11. und 12. September gab es für diesen Laien jede Menge Boote zu bewundern. Denn 36 Vereine hatten gemeldet. Da war auf dem „Sattelplatz“ ganz schön was los !

Das junge Volk, das sich da im Schiersteiner Hafen versammelt hatte, war guter Dinge. Die etwa 100 Rennen wurden wie am Schnürchen über die Strecke gebracht. Zusammen mit der Registrierung, dem Wiegen, Startnummern ausgeben usw. war das eine Logistikleistung, die den Unkundigen durchaus erstaunt. Um den Zielturm herrschte trotzdem keine Hektik. Die gab es eher an *Uwe Kaisers* „Rudererpfanne“.



Der Regatta-Papa.



Das jüngste (Schieds-)Gericht.

Wo jeder Sportler noch einmal eine Siegchance erhält, ohne den Druck einer Meisterschaft, wo er sich vor dem Abrudern und dem Wintertraining noch einen Lorbeer – in diesem Falle eine Plakette und ein Siegegglas – holen kann, da muß die Stimmung ja gut sein. Ich durfte einmal auf den Siegersteg und konnte den nach Luft ringenden Erstplatzierten aus der Nähe ins Gesicht schauen. Das war schon bewegend. Nicht nur, als der Männer-Doppelvierer des MRV/RC Nassovia Höcht/Creuznacher RV den Pokal des hessischen Innenministers in Empfang nahm.



Einige der Helfer, ohne die es einfach nicht gehen würde!



Allerdings habe ich mich hier besonders gefreut, denn ich wohne in Bad Kreuznach. Also: Eurer Rudergesellschaft gebürt für die Organisation ein dickes Lob !

Dann hatten meine Frau und ich das Bedürfnis, uns für 15 Minuten an ein ruhiges Plätzchen zurück-zuziehen. Wir fanden es in der geräumigen Kantine des benachbarten Schwimmvereins. Was da die Mut-tis an Kuchen und belegten Brötchen auf die Tische gezaubert hatten, war ebenfalls toll. Wir stärkten uns mit einem Fitness-Quarkbecher, dem eigentlich genauso viel Berühmtheit zusteht wie dem scharfen Pfannengericht aus dem riesigen Wok.

Ich schätze, wenn die Hälfte Eurer 225 Mitglieder an diesen zwei Tagen Rennen gefahren ist, dann war die andere Hälfte im Regatta-Stub und im Service eingesetzt. Einer von Euch muß auch einen guten Draht zu Petrus haben. Denn wie 2003, so war auch diesmal herrliches Spätsommerwetter. Ein bisschen Wind aus Südwest, den sind die RWBer ja wohl gewöhnt. Auf ein Neues im nächsten Jahr, zur 50. ! Der Laie kommt dann bestimmt wieder.

Frank (Vater von Ralph) Gottschald

Salzbachpokal 2004

Dieses Jahr fand der Salzbachpokal, also der Kampf um den Titel »schnellster EinerfahrerIn des Vereins« am Samstag Abend der Schiersteiner Regatta statt. Dabei werden die Sieger in Vorläufen, Halbfinals und Finals über je 250 m ermittelt.

Bei den weiblichen Vereinsmitgliedern war die Beteiligung eher gering. Nur vier Mutige gingen an den Start. Bei den Männern war das Feld mit über zehn Startern durchaus größer. Vom Motorboot und Steg aus beobachtete ein lautstarkes Publikum die Rennen.

Beim Salzbachpokal der Frauen, der nur aus einem Finallauf bestand, setzte sich *Iris Mildenberger* knapp vor *Miriam Höner* durch. *Karoline Tilch* (Titelverteidigerin) und *Sabine Vogt* waren ebenfalls dicht auf.

Bei den Männern wurden sowohl Vorläufe als auch Halbfinals gefahren, die alleine schon spannend waren. Im Finale ging es ebenfalls ziemlich eng zu. Am Ende konnte *Jens Ellrich* aber erneut den Sieg einfahren und damit seine Siegesserie der letzten Jahre fortsetzen. *Ewgeni Schneider* hat ihm den Sieg allerdings nicht leicht gemacht.

Im Anschluss saßen alle noch gemütlich bei-einander und die Sieger wurden von *Thomas Hanfler* geehrt.

24 Stunden Berlin, die Zweite



Das letztjährige unerwartet gute Abschneiden mit dem dritten Platz beim 24-Stunden Rudern in Berlin mit 233 Kilometern hat uns (*Klaus-Uwe Klobedanz* vom RCFW Köln, *Ralph Gottschald* und mich) beflügelt, es in der gleichen Besetzung noch einmal zu versuchen. Bei der Regatta geht es darum, mit einer festen Mannschaft in einem gesteuerten Zweier in 24 Stunden inklusive einer halbstündigen Zwangspause möglichst viele Kilometer zu rudern (siehe auch <http://www.ruder-union-marathon.de>).

Was bewegt einen, diese (Tor)Tour auf sich zu nehmen? Sicherlich ist es der Reiz, die Grenzen der Belastbarkeit zu testen und zu versuchen, ganz vorne dabei zu sein. Zu sehen, wie man es in einer Mannschaft schafft, die Kräfte richtig einzuteilen und die Tiefs psychisch durchzustehen. Dazu gehört auch, das Rennen logistisch gut zu organisieren (was und wie viel an Getränke und Nahrung nehmen wir in welchen Anteilen mit? Zehn Müsliriegel pro Person sind zum Beispiel definitiv zu viel...). Dabei konnten wir von der Erfahrung des letzten Jahres profitieren und wieder auf die erprobte Unterstützung an Land von *Katja Albrecht* und *Cynthia Kipping* bauen.

Nach dem Start um 6 Uhr morgens sind wir die ersten Runde von 79 km schneller als im Vorjahr angegangen und haben uns über mehrere Stunden hinweg ein Kopf-an-Kopf Rennen mit der Mannschaft *Rüdiger Halupczok*, *Lutz Kotter* (RGF Lehrte/Sehnde) und *Reinhard Schulz* (Mülheimer Wassersport Köln) um den dritten Platz geliefert. Nach einer weiteren Runde von 36 km waren wir in der »Zwangspause« mehr geschafft als im Jahr davor,

aber wir hatten einen Vorsprung von wenigen Minuten zu Platz Vier herausgearbeitet! In der dritten großen Runde (36 km) haben wir uns den dritten Platz endgültig gesichert, obwohl wir streckenweise mit viel Wind und Kappelwasser zu kämpfen hatten.

Die Nacht hindurch vermissten wir das äußerst spannende Ringen um den zweiten Platz, das uns im vorherigem Jahr beflügelt hatte. Da nutzten auch keine Motivationsversuche wie: »Weiter so, es sind nur noch fünf Stunden...«. Trotz allem schafften wir es schlussendlich – bei etwas schwereren Wetterbedingungen als im Jahr davor – exakt die 233 km vom letzten Jahr zu bestätigen und den dritten Platz zu belegen. Sieger wurde *Ted Drews* (Bonner RV), *Barbarella Gräf* und *Thorsten Jonischkeit* (beide WSV Honnef) mit einem neuen Rekord von 268 km.

Am Sonntag standen dann Schlafen und Essen auf dem Programm. Am späten Nachmittag haben *Katja* und ich es immerhin noch geschafft, die *Henri Cartier Bresson* Ausstellung anzusehen. Nach dem Motto: Kunst und Kultur in Trance bzw. in einen müden Körper passt immer noch ein bisschen Geist.

Andreas Bieniek

Langstreckenrudern 2004

Marathon ohne Ende

Das sich die Marathoniker der RWB alles mögliche zutrauen, wisst Ihr spätestens seit der Teilnahme am 24-Stunden Rudern in Berlin oder seit dem Start zum Tour du Lac in Genf in 2003. Aber das wir nicht genug bekommen können – vielleicht *noch* nicht... Andreas und ich waren schon im Frühjahr aktiv und starteten neben der Frankfurter Langstreckenregatta, der Eurega auch bei der »Elf Steden Toucht« in den Niederlanden, beim Staffeldrudern in Hamburg, bei »Rund um den Kühkopf« und in Berlin zum 24-Stundenrudern.

Die Teilnahme an der Tour du Lac in Genf war dann auch der eigentliche Saisonhöhepunkt, der abgerundet wurde durch den Sieg in der Mastersklasse. Außer Andreas und mir startete Sabine Vogt in



Andreas Bieniek, Ralph Gottschald mit ihrem Team beim Rheinmarathon

einem Team aus Bremen.

Und schon drei Wochen später rief der Rheinmarathon die Rheinanlieger zum erneuten Wettstreit auf. Wir wagten den Start mit drei Ruderern des Bad Creuznacher RV und obwohl wir nur einmal zusammen trainiert hatten, gelang uns der Zweite Platz in der Masterswertung in 2:22:31, ca. 4 Minuten hinter unseren Teamkameraden aus Köln. Auch die Gesamtwertung, ein Achter Platz von über Hundert Booten

konnte sich sehen lassen. Unser wohl entscheidender Vorteil: Wir fuhren in einem rheintauglichen Empacher C-Vierer der Creuznacher, der es uns ermöglichte, durch wirklich jede Welle zu fahren.

Viel Zeit für Erholung blieb nicht, Klaus-Uwe Klobedantz und ich starteten zwei Wochen später in Lütlich beim Maas-Marathon im Doppelzweier. Ein Handicap hatten wir mitgebracht: das geliehene Boot aus Köln. Ohne Fußsteuer auf einer kurvenreiche Strecke mit viel Gegen- und Seitenwind über 43,5 km hatten wir es nicht einfach. Nach 3:44 war die Tortur zu Ende und wir auf Platz 25 von 54. Na ja, wir hatten doch zu viel Kraft beim Rheinmarathon gelassen.

Summiert man mal meine »Regattakilometer« auf, so ergibt das rein rechnerisch etwa 679 km. Wenn sich also jemand wundert, wieso ich über 1000 km im Jahr komme, das ist die Antwort. . .

Aufstellung der Regatten 2004

Head of the River Race London	7 Km
Langstrecke in Rheine	6 Km
Frankfurter Langstreckenregatta	6 Km
Eurega	45 Km
Elf Steden Toucht	67 Km
Giessener Frühjahrsregatta	2 Km
Hamburger Staffeldrudern	30 Km
Rund um den Kühkopf	23 Km
24 Stunden Rudern von Berlin	233 Km
Tour du Lac	160 Km
Rheinmarathon	42,8 Km
Maas Marathon	43,5 Km
Nikolausvierer	4 Km

Ralph Gottschald



Die Tour de Lac

Impressionen einer langen Ruderfahrt





25 Siege der Kindergruppe bei den Regatten in Schierstein und Großauheim

Verstärkt durch die Schüler der ehemaligen »Talentfördergruppe Rudern« der Gutenbergschule hat die Kindergruppe in Schierstein und Grossauheim diesen Herbst reichlich »Radaddelchen« einfahren. Insgesamt 25-mal hatten unsere Jungs und Mädels den Bugball vorne. Allen Siegern nochmals herzlichen Glückwunsch!



Romano Bonelli und Marian Weil
am Schiersteiner Siegersteg.



Im 2x in Schierstein und Grossauheim
ungeschlagen: Tom Waesch und Lucas Hellemeier.

Siege im Einer:

Joans Ahrens
Leonie Glaz
Lucas Hellemeier
Nikolas Jacobs
Saskia Brüggemann (2-mal)
Tom Waesch (2-mal)
Anna Heger (4-mal)
Marian Weil (4-mal)

Siege im Doppelzweier:

Laura Weber, Caroline Wolff von der Sahl
Saskia Brüggemann, Eva Sommer (2-mal)
Romano Bonelli, Marian Weil (2-mal)
Tom Waesch, Lucas Hellemeier (4-mal)



Erster Sieg für Viktoria Kämper bei der Großauheimer Regatta.



Das obligatorische Bad nach dem ersten Sieg.



So strahlen Siegerinnen:
Eva Sommer &
Saskia Brüggemann



Anna Heger gewann auf den ersten beiden Regatten jeweils 2mal im Einer.



Perfekt
eingeladen!



Perfekt ausgeladen!

Ein Fall für zwei

Drehort: Schiersteiner Hafen
Folge: n°225

In den Haupt- und Nebenrollen:

Miriam, Iris, Jens, Birgit, Karo, Uli, Helgrid, Sebastian, Jan, Nico, Erika, Jojo, Vicky, Anna, Frank, Sabine, Christiene, Ralph u.v.a.

Casting: Birgit
Kamera/Starfotograf: Sebastian

Schon bei der Schiersteiner Regatta war ein Teil der Filmcrew vor Ort um den Drehort zu begutachten. Dabei hatten sie sich entschieden uns, Miriam und Iris, als Doubles für die Hauptrollen in Folge 225 einzusetzen (Da aber Schule vorgeht, erklärte sich Uli freitags bereit, das Double für das Double zu mimen – falls die Klausur in die Hosen gegangen ist, double ich das nächste Mal lieber im Klassenzimmer. . .). Für Freitag den 1.10. sowie den darauffolgenden Sams-

tag und Dienstag standen uns dann die Dreharbeiten bevor. Nach stundenlangen Telefonaten von und mit Birgit hatten sich auch genügend Komparsen gefunden. Es wusste jedoch keiner genau, was uns erwarten würde. Schon um 8.30h am Freitag waren unsere Schauspieler bereit und der WSV verwandelte sich in den »Frankfurter Ruderklub 1909 e. V.«.

Das Filmteam hatte an alles gedacht, auch Kataran, Bootshänger und die Bootshalle bekamen einen neuen Aufzug. Wer sich die Arbeit als Komparsen abwechslungsreich und einfach vorgestellt hatte, wurde hier eines besseren belehrt. Bis eine Szene im Kasten ist, vergehen gut und gerne bis zu 20 Durchläufe. Wer dann, wie z. B. die 4er-Besatzung freitags, im Hintergrund hin und her rudern muss, kommt da ganz gut ein paar Kilometer zusammen. Auch die Bootspflege wird so zur nachmittagsfüllenden Aufgabe. Fishermen's Feind dürfte jetzt sauberer sein, als er es je war. Ganz nebenbei wurden auch artistische



Erste Beschwerden – wir haben Hunger . . .



Schierstein 8 Uhr – Die Frisur hält!

Glanzeleistungen vollbracht. Nicht jeder kann eine Standwaage auf dem Torpfosten der Paddler . . . nicht wahr, Jens?!?

Nach den Dreharbeiten hatten sich Claus Theo Gärtner alias Josef Matula eine Pause verdient. Wir Komparsen bekamen zwar weniger Gage aber eine sagenhaft gute Verpflegung: Salat, Hauptspeise und Schokopudding! So wurde bis zur Dunkelheit tapfer

weitergedreht und am nächsten Tag begann die Arbeit wieder früh um Acht. Alles verlief ähnlich wie freitags, mit einer klitzekleinen aber unangenehmen Ausnahme: wir, Miriam und Iris, mussten Perücken tragen, um den echten Schauspielerinnen möglichst ähnlich zu sehen. (Ob das erreicht wurde, bezweifeln wir stark . . .). Sicherheitshalber bekamen wir sie schon früh morgens, obwohl keiner wusste, wann man uns brauchen würde. Die Perücken waren nicht sehr geschmackvoll. Zitat Sebastian: „Ihr seht aus wie Frankenstein und Frankenstein.« Danke. Gejuckt hat's auch. Aber was tut man nicht alles für die Film-Karriere, z. B. zehn Rennen am Stück fahren – im Vierer. Wir bildeten im Hintergrund die Kulisse für ein sich an Land abspielendes Gespräch ab. Zitat Birgit: „Von Euch wird erwartet, dass ihr noch schneller fahrt!« Szene im Kasten und wir im Eimer.



Casting-Spezialistin Birgit Krug

Der Dreh dienstags schloss schließlich die Szenen am Bootshaus ab. Trotz allen Mühen: Es war lustig und das Team ein sehr netter Haufen! Ausgestrahlt wird die Folge Mitte nächsten Jahres. Der genaue Termin wird an gebührender Stelle bekannt gegeben.

Miriam Höner und Iris Mildenerger

Ländervergleichskampf in Nürnberg

8. Oktober 2004: Aufbruch ins fränkische Nürnberg — oder für gewisse Leute auch ins Ungewisse und Unbekannte. . .

Unsere Gruppe, die aus einer Horde fast nicht zu bändigender Kinder/Jugendlicher (=Sack Flöhe) und deren »Betreuern« bestand, wurde aus Kostengründen der Deutschen Bahn in zwei Teile geteilt; einmal die Zugfahrer (alle unter 14 Jahre + *Désirée K.* mit *Iris M.*) und einmal die Busfahrer (*Simone D.*, *Viktoria K.*, *Tim H.*, *Sebastian R.* und *Herr Uwe B.*).

Die Zugfahrer durften im Gegensatz zu den Busfahrern schon um 14 Uhr ihre Reise antreten und demzufolge auch früher in Nürnberg ankommen. Die Busfahrer begannen ihre Fahrt entspannter, kamen

**Ein weiteres Highlight:
Günter Von DSDS in der Pizzeria**



aber auch erst drei Stunden später, so gegen 22 Uhr, in der Pizzeria, wo 22 Pizzen bestellt waren, an.

Die Busfahrt wie auch die Zugfahrt selbst kann auf Nachfrage gerne näher beschrieben werden, da dies die Länge dieses Berichtes erheblich beeinflussen würde... auf jeden Fall war dieser Teil einer der



Ausgelassene Stimmung am Samstag Abend



Lustigsten und Stimmungsreichsten Teile der Regatta. Nach einer vom »Wachhund« (Fechenheimer Trainer) erheblich gestörten Nacht in der Turnhalle ging es Samstag Morgen los zum Regattaplatz, wo es auch sofort mit dem ersten Rennen begann. Die Organisation ließ zwar teilweise zu Wünschen übrig (fehlende Startnachen, keine Schiedsrichter, Ungewissheit über den Aufenthaltsort der Startnummern, . . .), doch nach den ersten Läufen steigerten sich die Regattaleiter zu Höchstformen und der restliche Tag klappte wie am Schnürchen. Bis auf diese ein Sache mit dem Bus und seinem Schlüsse! . . . Da – mal wieder – ein

Großteil unserer Leute im Bus zu verwurzeln schien, kassierte Uwe Behrensen kurzerhand den Schlüssel ein und gab ihn nur bestimmten Leuten wieder frei. Doch aus unerklärlichen Gründen und trotz aller Maßnahmen fand sich der Schlüssel plötzlich im Bus wieder, der allerdings dummerweise abgeschlossen war. Was war zu tun?! Unter Einsatz seiner ganzen körperlichen und geistigen Kräfte, versuchte Herr Behrensen, und schaffte es auch nach zugegeben nicht gerade kurzer Zeit den Schlüssel mit Hilfe von

zweite Plätze für uns verbuchen konnten. Allerdings gingen wir nicht ganz leer aus, sondern konnten am Sonntag mit dem Hessesteam den Vergleichskampf im Vierer und Achter für uns entscheiden.



Der Dutzendteich

... und ... (bei näherem Interesse bitte betreffende Personen ansprechen) den Bus zu knacken und den Schlüssel zu befreien!! Was für eine Heldentat!!

Zu der Regatta selbst läßt sich nicht allzuviel sagen, da wir leider »nur« einen Sieg, jedoch viele knappe



Wir bitten den Mangel an Regattainfos zu entschuldigen, denn das Wichtigste ist ja wohl, das auch in Nürnberg, wie bei ziemlich vielen anderen Regatten, der Spass nicht zu kurz kam :-)

Besonderer Dank gilt hier Dési (Dési : Super Organisation und eine Wahnsinns Geduld), Jojo und Kristina, die zwar nur am Sonntag vorhanden, jedoch trotzdem unfehlbar waren und zu guter Letzt Herrn Behrensen für die Schlüsselbefreiung und psychische Unterstützung. Das Regattawochenende wurde durch einen gemeinsamen Pizzaabend der am Donnerstag der nächsten Woche folgte die Krone aufgesetzt.

Es war für alle ein unserer Meinung nach unvergessliches Wochenende.

Viktoria Kämper & Tim Hilgert

Sonntag, Jojo endlich auch da



Saisonrückblick 2004 aus einer anderen Perspektive

von *Trainerin Birgit Krug*

Leistungsrudern bei den Juniorinnen und Junioren A im Jahr 2004 bedeutet:

- 45 Wochen im Jahr
- 7 Tage die Woche
- 6-14 Trainingseinheiten die Woche
- 10-30 Stunden Training die Woche.

Was könnte man in dieser Zeit nicht alles anderes machen???? Welche Entbehrungen müssen Aktive, Trainer und auch die Eltern hier auf sich nehmen. . .

Aber es macht ja auch Spass! Und hier kommen ein paar Highlights der Saison 2004.

Achtung Tiefflieger!

Eine beliebte Übung im Hanteltraining zur Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur ist das Scheibenkreisen. Ein Sportler liegt auf dem Bauch und versucht, mit gestreckten Armen eine kleine Hantelscheibe über den Boden kreisen zu lassen. Ursprünglich soll diese über dem Kopf und über dem Po von einer Hand in die andere übergeben werden. Bei schwungvoller Ausführung kann die Hantelscheibe diese kurze Distanz auch mal fliegend zurücklegen. . . Bei den Herren der Schöpfung geriet diese Bewegung jedoch des Öfteren außer Kontrolle, so dass im Krafraum immer vor tieffliegenden Hantelscheiben gewarnt werden musste. Jetzt ist es auch nachvollziehbar, weshalb hier meist Gummiböden verlegt sind.

Joschis Hantelscheibe flog übrigens besonders weit . . . bis nach Sizilien. Hier verbrachte er nämlich einen seiner diversen Urlaube während der Wettkampfsaison. Ein Reizthema, bei dem Jens, mir und Ewgeni nicht nur graue Haare und Magengeschwüre ge-

wachsen sind. Also die Hantelscheibe flog mit nach Sizilien, damit Joschi auch auf Klassenfahrt jeden Tag trainieren konnte.

Übergewicht

Übergewicht hatte neben Joschua, Ewgeni und Canan (Miriams Partnerin) auch Joschis Reisegepäck auf Klassenfahrt. Denn neben der 2,5 kg Hantelscheibe befand sich in seinem Koffer auch eine Personenwaage. . . . wegen des Übergewichts eben! Während andere sich den Bauch mit leckeren Spaghetti vollschlugen, knabberte Joschi an einer Reiswaffel.

Mantra

Rudern kann ein sehr meditativer Sport sein, besonders für einen Trainer. Im Ostertrainingslager in Holland wurde ein wichtiger Grundstein in der Technik der Ruderer gelegt. Kilometer nach Kilometer wurde abgearbeitet, um die richtige Technik zu erwerben. Bei besonderer »Lernschwäche« oder wie Jens und ich zu sagen pflegen »Lernresistenz« kann dies schon einmal 100 km in Anspruch nehmen. Jens hat es in diesem Fall mit der Dauerbeschallungsmethode versucht: rund 100 Schläge am Stück rief er seinen Jungs dasselbe Kommando zu . . . sehr ermüdend für beide Seiten. Aber würden die Lernblockaden vielleicht durch Entnervung schwinden? Nach ca. drei Kilometern im Kanal, in dem man durch das hohe Schilf seine Schützlinge manchmal aus den Augen verliert, stellte Jens verdutzt fest, dass das Boot gar nicht mehr da war. Völlig entnervt hatten Ewgeni und Joschi heimlich gewendet, um Jens und seiner »Endlosschleife« mit dem Titel: »Abhebeln« zu entkommen – aber Abhebeln konnten sie seitdem!

Tupperdose

Beliebtes Utensil eines Leichtgewichtsruders, mit dem man ihn morgens am Frühstücksbuffet antrifft. Hierin lassen sich unzählige Brote, Brötchen und Stückchen verstauen, die man unmittelbar nach der Waage benötigt, morgens aber nicht essen kann/ darf.

Magerquark . . .

. . . schmeckt lecker mit frischen Früchten, enthält alles, was man braucht, dafür kein Fett. Kommt einem allerdings nach 15 Wochen zu den Ohren raus und sorgt im Hause Höner mittlerweile für fluchtartigen Verlassen des Schauplatzes.

Multitalente

Als Multitalent würde ich ab sofort jeden Trainer bezeichnen. Jens und ich hatten in diesem Jahr besonders in Hinblick auf die Leichtgewichte die verschiedensten Jobs:

- **Trainer:** er sorgt für eine vernünftige Trainingsplanung und -umsetzung
- **Ernährungsberater:** er ist dafür zuständig, dass seine »Leichten« erstens ihr Gewicht reduzieren und dieses zweitens möglichst halten. In seltenen Ausnahmefällen (Robert) muss auch für eine Gewichtszunahme gesorgt werden, was in seltenen Fällen (übermäßiger Genuss von leckerem Essen im Vereinsbus) bei den Leichtgewichten auf große Zuneigung stößt.
- **Psychologe:** er denkt sich bestimmte Strategien aus, um seine eigenen Sportler so zu manipulieren, dass sie am Ende schneller rudern, als sie eigentlich können.
- **Motivator:** er schafft es, (nach dem Ablaufen überflüssiger Pfunde) erschlafte Beine wiederzubeleben – nur durch die Kraft des Wortes.
- **Einkleider:** müssen die Sportler »Gewicht machen«, d. h. vor dem Rennen noch abschwitzen, so ist es

seine Aufgabe, ausreichend viele Winterjacken, -mützen, -schals und Regenhosen zur Verfügung zu stellen.

- **Ersatzmami und -papi:** während der langen Abwesenheit von Zuhause übernehmen sie die Verantwortung und sind für alle Sorgen da. Prinzipiell behalten sie im Chaos den Überblick und können Sonntag Abend am Biebricher Bootshaus jedes zurückgelassene Kleidungsstück einem Sportler zuweisen (Weltmeisterin im Vergessen ist übrigens Miriam!)

Pulsuhr

Sehr gutes und teures Gerät zur Steuerung des Trainings. Wird von Karo grundsätzlich versenkt, von Ewgeni vergessen oder verloren und zeigt bei Miri immer an, dass sie eigentlich schon längst tot ist. . .

Psychoterror

Psychoterror ist das, was Leichtgewichte Stunden und Minuten vor dem Rennen auf ihre Trainer ausüben. Bestes Beispiel sind hier Miriam und Canan: Dienstags im Training hat die Mannschaft noch 1,5 kg Übergewicht. Freitag Abend auf der Regatta wird noch ein trockenes Brötchen gemümmelt, während Jens und Birgit Essen gehen. Samstags zum Waage-termin geht alles glatt, schließlich wurde ja auch aufs Frühstück verzichtet. . . Nach der Waage dann schnell zwei Stück Kuchen: »Viel Bumms, wenig Gewicht, dabei leicht verdaulich«. Sonntag Morgen 6 Uhr, Jens und Birgit sitzen im Hotel beim Frühstück, erklingt ein Schrei des Schreckens im Hotel, kurz darauf kommen zwei sichtlich blasse Mädels und beichten. . . . 1,5 kg Übergewicht und nur noch 2 Stunden bis zum Wiegetermin. Hier werden die Trainer jetzt als Einkleider tätig und schicken ihre Mädels schon mal in voller Montur laufen, während sie selber in aller Ruhe frühstücken. Am Regattaplatz dann Probewiegen: fünf Schichten Klamotten aus- und wieder anziehen – immer noch 0,9 kg! Weiter schwitzen im Ruder-

boot, die Zeit verrinnt. Wieder wiegen – 0,4 kg. Laufen geht nicht mehr, sonst sind die Beine total platt, aber es verbleiben nur noch 15 Minuten . . . Also volle Montur an: Mütze, Schal etc. und ab ins Damenklo. Dort glüht die Heizung, tropische Hitze . . . hinsetzen und mit dem Rücken an die Heizung, jetzt muss jeder Tropfen raus! Nach 12 Minuten dann der endgültige Gang zur Waage und die Bange Frage: wird es reichen? Abtrocknen, Haare fönen und rauf auf die Waage, Gewichte addieren . . . und . . . es reicht auf die 50 Gramm genau! Ich brauche nicht erwähnen, dass mein Puls und mein Adrenalin Spiegel zu diesem Zeitpunkt am Anschlag waren.

Anschließend werde ich wieder als Motivator und Psychologe tätig, so dass es zum Sieg reicht. Puuh, geschafft!

Schokolade, Kekse, Mohrenköpfe, Chips, Tiramisu, Doppelrahmstufe, Pizza, Eis, Leberwurst,...

Lebensmittel, von denen Ewgeni, Joschi, Miriam und Canan vom Ostertrainingslager bis zur Meisterschaft regelmäßig geträumt haben, aber nicht essen durften. ODER: eine kleine Liste dessen, was oben genannte Personen wahllos nach den Meisterschaften in sich hineingestopft haben, woraufhin ihnen etwas schlecht wurde. . .

Sommerferien

Zeitraum, in dem sich Sportler, Trainer und Eltern vom Stress der Saison erholen und Kraft für die kommende Saison tanken.

In diesem Sinne - bis zum Herbst!

Leistungsfähiger mit Hilfe von Eisen

(VPD-Press) Eine Eisenunterversorgung kann man Sportlern regelrecht ansehen: Blasse Hautfarbe und Ringe unter den Augen sind typische Zeichen. Dazu gesellen sich eingeschränkte Leistungsfähigkeit, geringe Motivation und körperliche Schwäche. Läufer – insbesondere Läuferinnen, die sich vegetarisch ernähren – sind häufig von diesem »Cocktail« an unerwünschten Mangelerscheinungen betroffen.

Es liegt also auf der Hand, dass Eisen eine zentrale Bedeutung im Stoffwechsel hat. Eisen ist ein wichtiger Baustein des Blutfarbstoffes und transportiert Sauerstoff zu allen Organen. Außerdem ist das Mineral für die Blutbildung unerlässlich.

Viele Enzyme brauchen Eisen, um Körperfunktionen steuern zu können. Klar, dass durch einen Eisenmangel das Gewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird und sich das extrem negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirkt. Ein mäßiger (latenter) Eisenmangel kann bei allen Frauen bis zur Menopause auftreten, denn durch den monatlichen Blutverlust bei der Menstruation geht regelmäßig Eisen verloren. Besonders gefährdet sind junge Frauen, die häufig relativ wenig essen, um schlank zu bleiben, und darüber hinaus oftmals sehr wenig Fleisch essen.

Bei einer dauerhaften Unterversorgung kommt es zur Blutarmut (Anämie): Der rote Blutfarbstoff in den roten Blutkörperchen verringert sich und die Zahl der roten Blutkörperchen nimmt ab. Dadurch wird der Sauerstofftransport im Körper gestört, so dass die Leistungsfähigkeit herabgesetzt wird und sich die bereits genannten ersten Anzeichen einer schlechten Eisenversorgung entwickeln (s.o.). Massive Mangelsymptome sind eingeschränkte körperliche Leistungs-

fähigkeit, gestörte Wärmeregulation des Körpers und erhöhte Infektanfälligkeit.

Ein wichtiger Hinweis: Auch eine überhöhte Eisenzufuhr ist kritisch zu betrachten. Denn neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass zu viel Eisen die Bildung von Radikalverbindungen fördert. Daher wird diskutiert, ob und in welchem Umfang eine erhöhte Eisenzufuhr indirekt Vorstufen krebsauflösender Stoffe aktiviert und das Risiko für das Entstehen akuter Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördert. Die tägliche Eisenaufnahme des Gesunden sollte daher die Zufuhrempfehlungen (s. u.) nicht überschreiten.

»Viel drin« in Fleisch

Die wichtigste Nahrungsquelle für Eisen ist Fleisch, denn einerseits steckt mengenmäßig viel drin und das »tierische« Eisen ist besser verwertbar als Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Dennoch sollte bekanntlich nicht übermäßig viel Fleisch gegessen werden. Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel (z. B. Spinat, Brokkoli, Mangold, Erbsen, Bohnen, Vollgetreideprodukte, Hirse) liefern dafür gleichzeitig Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Darüber hinaus fördert Vitamin C die Verwertung von pflanzlichem Eisen.

Praktischer Tipp – besonders für Vegetarier – zur Verbesserung der Eisenversorgung: Zu eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln immer ein Vitamin C-reiches Produkt essen oder trinken. Zum Beispiel zu einem Spinat-Auflauf ein Glas Orangensaft trinken oder einen Eintopf aus roten Bohnen mit Paprika zubereiten.

Die Zufuhrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Eisen lautet: Täglich 10 mg für männliche Erwachsene und 15 mg für weibliche Erwachsene (Frauen nach der Menopause: 10 mg). Zum Vergleich: Eine Scheibe (50 g) Roggenvollkornbrot enthält bereits 1,4 g Eisen und ein Schweineschnitzel (150 g) 3,5 mg Eisen. Eine ausgewogene

Versorgung mit Eisen gelingt problemlos, wenn folgende Tipps beachtet werden:

- Höchstens 3-mal pro Woche eine Portion fettarmes Fleisch (150 g) essen und nicht jeden Tag Wurst (maximal 150 g pro Woche) sowie gelegentlich Leber in den Speiseplan aufnehmen.
- Täglich häufiger Vollkornprodukte essen, z. B. 4 Esslöffel Haferflocken zum Frühstück, als Pausensnack ein belegtes Vollkornbrötchen und mit tags ein Gericht mit Vollkornnudeln zubereiten.
- Öfter eisenreiche Gemüsesorten und Hülsenfrüchte wählen wie Schwarzwurzeln, Spinat und Erbsen. Und dazu Vitamin C-reiches Obst oder Gemüse kombinieren (z. B. Paprika- oder Tomatensalat, Obstdessert) oder Fruchtsäfte trinken.

*Kristen Dickau
Diplom-Oecotrophologin*

Alljährlich um die Rettbergsau – aber schnell



Am letzten Sonntag im Oktober war es wieder soweit. Die Regatta rund um die Rettbergsau (ca. 8 km) wurde anlässlich des „Abruderns« gestartet. Pünktlich um 9.30 erfolgte die Bootseinteilung, die zuvor von Glücksfee *Uli Seib* ausgelost worden war. Fünf Mannschaften (4-er mit Steuermann) wurden ausgelost, wobei nicht jeder mit seiner Einteilung glücklich war – leider sind Losglück und -fee unbestechlich.

Innerhalb einer halben Stunde waren die Boote auf dem Wasser und nach einer kurzen Einrunderphase, erfolgte die Startaufstellung auf Höhe des Bootsteges der RWB. Die Nervosität und Anspannung war den Ruderern ins Gesicht geschrieben, beim Start herrschte volle Konzentration. Mit hohen Schlagfrequenzen versuchten alle Boote sich vom Start an abzusetzen, um als erste um die Spitze der Rettbergsau zu kommen. Einzig die *Arthur Peters* wurde ein wenig von dem Startsignal überrascht, musste aus der Wende heraus starten, kam aber trotzdem gut weg.

An der ersten Wendemarke kam es dann zu den erwarteten Zweikämpfen. Vorne lag zu diesem Zeit-



punkt die »*Uschi Gross*« mit ihrem Schlagmann *Bernd Hoecker*, die gut um die Wendemarke kam. Auf den Plätzen Drei und Vier gab es leichtere Rangeleien, da beide Boote um die Ideallinie kämpften. Im zweiten Regattaabschnitt lag »*Uschi Gross*« weiterhin in Führung, die *Delphin* folgte allerdings bereits dichtauf. Trotz des massiven Einsatzes auch des ersten Vorsitzenden *Andreas Hasse* und der Anfeuerung von *Miriam Höner* musste sich das Team der »*Uschi Gross*« nach ca. 5 km den Ruderern der »*Delphin*« geschlagen geben, die an ihr vorbeizog und die Führung übernahm. Auf den Plätzen Drei bis



Fünf wurden die Positionen gefestigt, das Team der »Dyckerhoff« baute auf Platz Drei den Vorsprung zur »Naspa« aus. Auf Platz Fünf lag die »Arthur Peters«, die aufgrund der Bootsgröße und des Bootsgewichtes etwas im Nachteil war.

Bei der zweiten Wendemarke war die Reihenfolge unverändert, in Führung weiterhin die »Delphin« um Schlagmann *Jens Ellrich*, gefolgt von der »Uschi Gross«. Der letzte Kilometer erforderte noch einmal alles, es wurde kein Meter verschenkt. Erwartungsgemäß überquerte die »Delphin« die Ziellinie zuerst in einer Zeit von 33 min., gefolgt von der »Uschi Gross« in 33 min. 10 s, der »Dyckerhoff«, die nach einem Schlusspurt mit einer Zeit von 34 min. über die Ziellinie ging gefolgt von der »Naspa« in 35 min. und der »Arthur Peters«, die aufgrund des relativ ruhigen Wassers die Bootsgröße nicht ausspielen konnte in 43 min. Eine Überraschung gab es durch das Team der »Buben«, die eigentlich gar keine Regatta fahren wollten, dann aber doch über die Strecke gingen und nach respektablem 42 Min. über die Ziellinie fuhren.

Die Anstrengung noch auf den Gesichtern geschrieben, ging es nach der Regatta zum gemütlichen Teil über. Das Organisationskomitee unter der Leitung von *Ralph Gottschald* hatte schon alles Notwendige (z. B. heiße Würstchen und Glühwein) vorbereitet und auch die kalten Biere fanden schnellen Absatz. Ein gelungener Tag mit reger Beteiligung und auch die „Neulinge« waren, trotz des zu erwartenden Muskelkaters begeistert über ihre erste Regatta, die

bei einigen bestimmt das Rennfieber geweckt hat. Bootszusammensetzung:

Arthur Peters: Uwe Kaiser, Helgrid Krug, Silke Daldrup, Sabine Vogt, Steuermann Raffael Seyfried.
Zeit: 43 min.

Buben: Roswitha Rachow, Viktoria Kämper, Ines Schoppa, Uwe Behrensen, Steuermann: Joachim Bonn.
Zeit 42 min.

Naspa: Katja Albrecht, Stefan Heyde, Maximilian Weil, Tim Hilgert, Steuerfrau: Iris Mildenerger.
Zeit 35 min.

Dyckerhoff: Ralph Gottschald, Andreas Bieniek, Simone Kreyenburg, Erich Schwabe, Steuermann: Lucas Hellemeier.
Zeit: 34 min.

Uschi Groß: Bernd Hoecker, Andreas Hasse, Wolfgang Fogel, Miriam Höner, Steuerfrau: Anna Heger.
Zeit: 33 min. 10 s

Delphin: Jens Ellrich, Ewgeni Schneider, Susanne Rühl, Manuela Meier. Steuermann: Nils Hilgert.
Zeit 33 min.

Wolfgang Fogel

Geburtstage

Dezember	Februar	April	Mai
Krutzsch, Ralf 2	Erben, Thomas 1	Waesch, Tom 3	Schuler, Georg 1
Thiele, Heinz 9	Frank, Hansgerd 2	Lorei, Wolfram 3	Steinle, Hanno 2
Conradi, Ute 11	Wüst, Erich 3	Behrensen, Uwe 3	Linke, Andreas 3
Schulte, Sebastian 13	Scharlemann, Gerhard 3	Bonn, Boris 6	Samstag, Kristina 5
Seib, Ulrike 14	Hellemeier, Lucas 4	Hartmann-Löber, Ulla 6	Kempe, Marcus 10
Kroll, Tina 16	Schoppa, Ines 7	Langer, Bernd 8	Hanfler, Laura 11
Rebelein, Jonas 18	Rühl, Susanne 12	Thumeyer, Hans Helmut 11	Kirsch, Annette 11
Brusberg, Felix 28	Babenhäuserheide, Anja 14	Kordes, Jan David 13	Kleemann, Andrea 12
Bedding, Theresa 29	Linke, Irmgard 14	Erhard-Hollmann, Joachim 13	Gründel, Stephan 13
Beckmann, Sven 29	Kaiser, Matthias 16	Kaiser, Joerg 13	Jarosch, Boris 13
	Kreyenborg, Simone 16	Jacobs, Brigitte 13	Glücklich, Hans-Otto 13
Januar	Zechlin, Ingmar 18	Schneider, Ewgeni 17	Spies, Hildegard 13
Tannert, Nico 1	Mika, Jürgen 22	Jouaux-Frönd, Christiene 18	Colassis, Freya 14
Krug, Sebastian 2	Bonelli, Romano 23	Kempf, Hildegard 21	Bilger, Marion 16
Schüller, Barbara 2	Höner, Erika 23	Heyde, Stefan 24	Herwig, Dr. Hans-Michael 19
Schwarz, Frank 4	Bock, Gordon 24	Denzer, Manuel 25	Ellrich, Jens 24
Hanisch, Rüdiger 6	Glücklich, Hilde 24	Ziegler, Petra 27	Tilch, Karoline 25
Tilch, Sebastian 8	Müller, Sebastian 28	Lenz, Peter 27	Kämper, Robert 26
Wisotzky, Lars 8	März	Daldrup, Silke 7	Harenbrock, Marion 26
Imbescheid, Hanna 10	Glücklich, Jens 7	Henkel, Frank 8	Jäger, Christiane 28
Brüggemann, Saskia 11	Wagner, Klaus 8	Berger, Heiko 9	
Mohn, Philipp 12	Seubert, Bernhard 9	Thrun, Wolfgang 10	
Höner, Miriam 15	Favennec, Patrice 10	Slutzky, Gabriele 11	
Geyer, Birgit 16	Bonn, Joachim 11	Schwabe, Rosemarie 11	
Hoecker, Albert 17	Wehnert, Rudolf 11		
Schmundt, Dominik 20	Bischoff, Sabine 13		
Felix, Carole 22	Weber, Laura 14		
Clüver, Henning 22	Krug, Birgit 15		
Mattern, Sarah 24	Vogl, Peter 15		
Sauer, Markus 26	Krolak, Anna 16		
Kämper, Viktoria 28	Schlaf, Nadine 17		
Hassenbach, Herbert 29	Ahrens, Charlotte 23		
Köpge, Marie-Luise 29	Sauer, Dettlef 24		
	Bieniek, Dr. Andreas 25		
	Hanfler, Thomas 25		
	Hellemeier, Gabriele 25		
	Dittmann, Pascal 27		
	Schwabe, Erich 30		