

Bottroper Ruderblatt



Jahrgang 9, Ausgabe 3

Dezember 2008

Die neue Heizung funktioniert,

ab sofort wird gespart, und wenn wir es beim Duschen nicht übertreiben – Flatrate – Duschen kommt ja hoffentlich aus der Mode – werden wir bei den Energiekosten gegenüber den bisherigen Ausgaben sicher mehr als 50 % einsparen.

Den handelnden Personen, insbesondere Ludger Spielkamp und Dirk Smit von der Firma



GmbH, Eichendorffstr. 39, 46242 Bottrop (Tel. 51239),

auch an dieser Stelle herzlichen Dank.

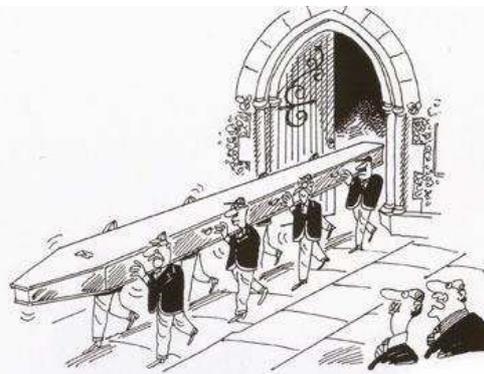
Sportehrung **DIE BESTEN IM SPORT** am 21.01.2009 im Jugendkombihaus / Prisma

Einsatz für den Sport soll auch angemessen gewürdigt werden. Die Stadt Bottrop und der Bottroper Sportbund ehren deshalb alle 2 Jahre verdiente Ehrenamtler und erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler bei einer Sportehrung.

Im nächsten Jahr sind auch zwei Mitglieder der Rudergemeinschaft Bottrop dabei.

Kurt und Britta Gabriel werden mit dem Sportehrenzeichen der Stadt Bottrop ausgezeichnet. Über die Ehrung wird im nächsten Ruderblatt ausführlich berichtet.

Rudern in der Karikatur



„Sein Boot und er waren immer unzertrennlich.“

In dieser Ausgabe u.a.:

Seite 2: Miss Daisy und der Tote auf dem Wasser

Seite 2: Die Ruderer essen auch ganz gerne

Seite 3: Regattakalender 2009

Seite 4: Mosel-Wanderfahrt 2008

Rudern in der Literatur

Carola Dunn: Miss Daisy und der Tote auf dem Wasser

Aufbau Taschenbuch Nr. 1775 (1. Aufl. - Berlin: Aufbau Verlag, 2000), 271 S., 5,95 Euro (D)

Die *Welt am Sonntag* bezeichnet die Miss-Daisy-Krimis als 'gepflegte Teatime-Krimis', die man mit Behagen schlürfen könne. Worum geht es in dem oben genannten?

England 1923. Daisy Dalrymple, eine junge Adlige, begibt sich nach Henley-on-Thames, wo die Königliche Ruderregatta stattfindet. Sie will ein erholsames Wochenende mit ihrem Verlobten, Inspektor Fletcher von Scotland Yard, verbringen. Als während der Wettkämpfe Basil DeLancey, der Schlagmann eines Teams, tot zusammenbricht, erwacht sofort der kriminalistische Spürsinn der beiden.

Der Täter scheint klar: Horace Bott, ein hochintelligenter Student und ausgezeichnete Ruderer, der als Stipendiat aus nicht-adeligen Kreisen allerdings einen eher schweren Stand unter den Kommilitonen aus noblen und vornehmen Häusern hat. Gerade Basil hatte ihn mehrfach beleidigt und kurz vor der Regatta kam es sogar zu einer tätlichen Auseinandersetzung.

Daisy kann einfach nicht anders, sie muss mitforschen, um Bott vom schwerwiegenden Verdacht zu befreien. So schleicht sie sich zur Bootshauskontrolle mitten in der Nacht aus dem Haus und trumpt nach dem Todesfall voreilig mit einer besser-wisserischen Vergiftungstheorie auf.

Neulich im Bootshaus (nach der Zeitumstellung gegen 19:30 Uhr)

Reiner B., nach einem Blick auf die Uhr: „Schon so spät, jetzt muss ich mich aber beeilen“.

Thomas M.: „Wenn Du im Hellen nach Hause kommen willst, musst Du noch ein paar Stunden bleiben“.

Die Ruderer essen auch ganz gerne

So titelte die Badische Zeitung am 13.11.2008. Anlass war die Herausgabe eines Kochbuches mit 180 Lieblingsrezepten der Mitglieder und Freunde des Ruderclubs Rheinfelden.

Ziel der Herausgabe des Kochbuches ist es, über den Verkauf den Verein finanziell zu unterstützen, denn für das Training der Ruderer, den Unterhalt der Boote, die Regatten und vor allem für den Rudernachwuchs hat der Club erhebliche finanzielle Aufwendungen zu stemmen. Wäre vielleicht auch eine Maßnahme für uns.

Wer das Ruderclub-Kochbuch mit dem Titel „Wenn Ruderer schlemmen“ zum Preis von 14,50 € kaufen möchte, muss sich zur Rheinfelder Rosenapotheke oder zur Buchhandlung Merkel begeben.

Die Buchhandlung Merkel in der Karlstraße 10, 79618 Rheinfelden, ist unter der Telefonnummer **07623/61876** zu erreichen.

Man könnte natürlich auch mailen: buchhandlung-merkel.com.

Termine, Termine, Termine

15.02. Jahreshauptversammlung

14.03. Ergo-Cup

26.04. Anrudern

01.05. Mai-Wanderfahrt

21. – 24.05. Ruhr-Wanderfahrt

29.05. – 01.06. Trainingslager Jugend

11. – 14.06. Trainingslager Breitensport

15. – 23.08. Lahn-Wanderfahrt

22.08. Sommerfest

02. – 05.10. Mosel-Wanderfahrt

31.10. Abrudern

19.12. Weihnachtsessen



Regattakalender 2009

Vorläufige Termine

März	07.03.	Women Head of the River Race, London	Masters, Senior	
	22.03.	Head of the River Amstel, Amsterdam	Masters, Senior	
	28.03.	Langstreckenregatta Rheine	Breitensport	
April	25.04.	Langstrecke Frankfurt	Masters, Senior, Breitensport	
	25.04. - 26.04.	Früh-Regatta in Münster	Kinder, JM/F	
	26.04.	Teufelsmoor Rallye, Osterholz-Scharmbeck	Breitensport	
Mai	01.05.	Jung.- und Mädchenregatta Oberhausen	Kinder, JM/F	
	03.05.	ICF Wesemarathon	Breitensport	
	?	Jung.- und Mädchenregatta Waltrop	Kinder, JM/F	
	15.05. - 17.05.	Int. Hügelregatta, Essen	Zuschauer :-)	
	16.05. - 17.05.	Kasseler Ruderregatta	Kinder, JM/F, Senior, Masters	#
	23.05. - 24.05.	Masters Championat, Werder/Havel	Masters	
	30.05. - 31.05.	Jung.- und Mädchenregatta Kettwig	Kinder, JM/F	
	30.05. - 01.06.	Gießener Pfingst-Regatta	Kinder, JM/F, Senior, Masters	#
Juni	05.06. - 07.06.	Int. Regatta + 8er-Sprint-Cup, Ratzeburg	Senior	
	07.06.	Dommelregatta S'Hertogenbosch	Masters, Senior	
	11.06.	Fronleichnamsregatta Kupferdreh	Kinder, JM/F, Senior, Masters	#
	13.06.	Hummel-Regatta, Hamburg	Masters	
	20.06. - 21.06.	Biggese-Regatta	Kinder, JM/F, Breitensport	
Juli	11.07. - 12.07.	German Masters, Schwerin	Masters	
	02.07. - 05.07.	Royal Henley Regatta	Zutritt nur mit Hut!	
Aug	22.08. - 23.08.	Regatta Bad Ems	Masters, Senior	
	29.08. - 30.08.	Ruhr-Sprint, Bochum/Witten	Kinder, JM/F, Senior, Masters	#
Sep	04.09. - 06.09.	FISA World Masters Regatta, Wien	Masters	
	13.09.	Ijsselregatta, Zutphen-Deventer	Masters, Senior, Breitensport	
	19.09. - 20.09.	Allgem. Regatta, Krefeld	Kinder, JM/F, Senior, Masters	#
	?	Jung.- und Mädchenregatta Mülheim	Kinder, JM/F	
	26.09.	Grüner Moselpokal, Bernkastel	JM/F, Senior, Masters	
	26.09.	Radrennen der Ruderer, Hannover	für die schnellen auf 2 Rädern	
Okt	02.10. - 04.10.	E.ON Hanse-Cup	Fernsehübertragung nicht verpassen !	
	03.10.	Moord-Langstreckenregatta, Tilburg	Masters	
	10.10. - 11.10.	Harkortsee-Regatta, Wetter	Kinder, JM/F, Breitensport	
	17.10.	Tromp Boat Race, Hilversum	Senior, Masters	
	17.10. - 18.10.	Herbst-Cup, Kettwig	Senior, Masters	
	24.10.	EWRC-Handicap-Regatta, Werden	JM/F, Senior, Masters	
Nov	01.11.	November Vieren, Amsterdam	Senior, Masters	
Dez	06.11.	Nikolausregatta, Kettwig	JM/F, Senior, Masters, Breitensport	
			Regatten Ruderpokal West	#

Weitere Infos gebe ich gerne, spricht mich an.
Britta Gabriel

Wanderfahrt Mosel 2008

Elf Männer und drei Frauen nutzten die vier Tage um den Nationalfeiertag herum, die Mosel von Schengen bis nach Minheim hinab zu rudern.

Mit einem Vierer und zwei Dreiern genossen sie, neben der sportlichen Betätigung, die Mosel mit ihren herbstlich bunten Weinbergen.

Vier Etappen, insgesamt 103 Fluss-km, 309 Boots-km und 1.138 Mannschafts-km verlangten den Sportlern einiges an Durchhaltevermögen ab. Wobei die erste und letzte Etappe mit je 20 km am An- bzw. Abreisetag gerudert wurden.

Standort für die nötigen drei Übernachtungen war in diesem Jahr Trier. Die älteste Stadt Deutschlands bietet alle Infrastruktur, die man bei einer Wanderfahrt braucht. Es gibt genügend Gastronomie, Kultur soviel man noch aufnehmen kann und auch Hotelkapazität in jeder Kategorie. Die Wohnmobile durften auf dem Hotelparkplatz geparkt werden. Das Frühstück wurde von allen gemeinsam im Hotel eingenommen.

Das feste Quartier bedeutete Bequemlichkeit morgens und abends. Gaststätten und Restaurants in der Nähe waren bekannt. Natürlich verlängert sich dadurch morgens und abends die Anreisezeit. Besonders am ersten und letzten Tag.

Wechselnde Quartiere erfordern für ein solches Wochenende eine sehr frühzeitige Buchung. Meldeschluss müsste dann spätestens Ende Mai sein. Hier war die Ausschreibung am 24. Mai 2008, der Termin seit Dezember 2007 fest.

Beim Meldeschluss Ende August lagen sechs Meldungen vor.

Die Temperaturen waren an diesen Tagen recht mild. Sie schwankten zwischen 16 und 20 Grad. Der Wind blies stark bis stürmisch aus südwestlichen Richtungen. Das bedeutete hauptsächlich Schiebewind. Auch was die Niederschläge betrifft war der Wettergott auf Seiten der Sportler.

Nur gelegentlich und kurzfristig gab es Wasser von Oben, so dass man zwar nass wurde, aber weiterfahren konnte.

Im Nachhinein gab es nur positive Rückmeldungen an den Wanderruderwart. Das Wochenende um einen Urlaubstag zu verlängern hatte sich gelohnt. Es sind ja ca. 350 km zu Start und Ziel zu fahren, da bringt jeder zusätzliche Tag entsprechend mehr Ruderspaß und weniger Stau im Rückreiseverkehr.

Christian Isaiasz

Und wie war es dieses Jahr mit den sogenannten „Italienischen Momenten im Leben“?

Unser diesjähriges Weihnachtsessen am 13.12.2008, ab 19:00 Uhr, bietet eine der letzten Möglichkeiten im Jahr 2008, solche Momente mit beispielsweise

Prosecco

Coda di rospo Pomodoro e Basilico

Involtini alla Romana und

Zabaione con Gelato

zu erleben.

Wir treffen uns am Samstag, 13.12.2008, ab 19:00 Uhr, im

Ristorante
Pizzeria
Waldhof
Im Revierpark Vonderort

Bottroper Straße 322, 46117 Oberhausen.

Allen, die ich dort nicht sehe, schon jetzt ein

Buon Natale!

Und hier kommt wieder ein Sudoku Rätsel

Für Anfänger noch einmal die Spielregel:

Die leeren Kästchen sind mit Zahlen zu füllen.

Es dürfen nur die Zahlen von 1 bis 9 verwendet werden.

Das Quadrat muss so ausgefüllt werden, dass jede Ziffer (von 1 bis 9) in jeder Reihe und in jeder Spalte und in jedem kleinen 3x3-Quadrat genau einmal vorkommt.

	8		5				6	
1			9	7	6			
	9	5	8		4	1	7	
	5		7					
4		8						
	7				2	3		
		6			1	9	5	
	2		3			6	1	
	1			4				

Wanderrudertermine 2009

Im Februar 2009 ist Jahreshauptversammlung mit Vorstandswahlen. Auch der Wanderruderwart wird neu gewählt.

Viele Mitglieder brauchen für ihre Urlaubs- und Reiseplanung schon sehr früh alle möglichen Termine. Also ohne vorgreifen zu wollen:

Im Ruderblatt August 2008 haben wir die ersten Daten und Ziele genannt. Neue Ideen sind noch nicht dazu gekommen. Hier also die Daten und die im Vorstand abgestimmten Termine. Natürlich, und es kann gar nicht oft genug gesagt werden, bestimmen die Teilnehmer wann es wie und wo lang geht.

1) 1. Mai-Fahrt (Freitag!) – Ziel ist noch offen – Favoriten sind der Baldeneysee und der Wesel-Datteln Kanal

2) 21. - 24. Mai 2009 (Christi Himmelfahrt) Ruhr Wanderfahrt (Von Schwerte bis Bottrop)

Warum die Ruhr? Die Ruhr ist für uns ja in gewissem Maße ein Schicksalsfluss. An ihren Ufern begann die Entwicklung der hiesigen Industrialisierung, die noch heute den meisten von uns Lohn und Brot bringt. Die gestaltete Umwandlung der Industrielandschaft zum modernen Naherholungsgebiet mit Harkort-, Hengstey-, Kemnader- und Baldeneysee, lässt sich vom Wasser aus wunderbar verfolgen. Der höhere Wasserstand im Frühjahr bedeutet mehr Sicherheit. Und auch sportlich stellt die Ruhr einige Anforderungen an die Wasserwanderer.

3) 15. - 23.08.09 (Das erste Wochenende nach den Sommerferien) Wochenwanderfahrt auf der Lahn (Von Wetzlar bis Niederlahnstein)

„Die Lahn, rechter Nebenfluss des Rheins, gilt als einer der schönsten Flüsse unserer Heimat und erfreut sich bei den Wanderruderern besonderer Beliebtheit... Auf der Lahn ist die Berufsschiffahrt eingestellt. Die Schleusenanlagen werden für die Sportschiffahrt instand gehalten. Dadurch ist die Lahn ein ideales Ruderrevier geworden.“ Handbuch für das Wanderrudern, Limpert-Verlag.

Lustige Geschichten über unsere vergangenen Lahnabenteuer, vom Schwanenangriff bis zur trocken gefallenen Doppelkammerschleuse, kursieren einige im Verein. Vielleicht können wir diesen ja noch eine draufsetzen?

Fortsetzung Seite 6

Fortsetzung von Seite 5

4) 02.10.- 5.10.09 Herbstwanderfahrt – Mosel Teil 2 – Minheim - Treis.

Und natürlich alle Ziele die Ihr wollt... und macht.

Es wird übrigens nach wie vor eine Wanderfahrt in Südchina angeboten. Mannschaftsmeldungen nötig (5 Ruderer/innen). Sieht sehr interessant aus.

Es geht übrigens nicht zum Rudern nach China (wie bei der Olympiade), sondern nach China, um das Land, einen Teil, einen Bruchteil, rudern zu erkunden.

Christian Isaiasz

Höllennritt im Kraftraum

So lautet der Titel eines Artikels im neuen Spiegel 49/2008 und zu Beginn gibt es ein Foto mit vielen Sportlerinnen und Sportlern auf Concept 2 – Ergometern.

Ich denke also, Ergo-Rudern ist der Höllennritt, aber weit gefehlt.

In Wirklichkeit geht es um eine Turbo-Trainingsmethode, die rasanten Muskelzuwachs bei minimalem Zeitaufwand versprechen soll.

Der Sportwissenschaftler Jürgen Gießing von der Universität Kolenz-Landau hat lt. Bericht eine Trainingsmethode weiterentwickelt, die von Pionieren der Bodybuildingszene schon in den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts erfunden wurde.

Die Kernbotschaft des damals entstandenen „Hochintensitätstrainings“ (HIT) laute:

Die Plackerei mit endlosen Sätzen und Wiederholungen einer Übung bringe kaum zusätzlichen Nutzen. Gleiche Ergebnisse seien auch mit weit weniger Aufwand in einem einzigen Durchgang zu erzielen.

Oberstes Gebot sei, die Gewichte bis zum Muskelversagen zu stemmen, und ein wenig darüber hinaus.

Die Erklärung der Sportwissenschaftler, warum diese schnelle Schinderei anschlage, lautet lt. Spiegel wie folgt:

„Muskeln wachsen offenbar dann besonders rapide, wenn sie über ihr Versagen hinaus noch beansprucht werden; wenn ihre Belastungsgrenze erreicht ist, sollen die Sportler deshalb versuchen, die Gewichte noch ein paar Sekunden länger zu halten. In der anschließenden Erholungsphase kehren die Muskeln nicht wieder auf ihr altes Leistungsniveau zurück, sondern bleiben leicht darüber – ähnlich wie bei einem Knochen, der nach einer Fraktur eine Zeitlang an der Bruchstelle dicker ist.“

Die Anhänger des traditionellen Volumentrainings mag Sportwissenschaftler Gießing aber nicht verprellen. Manchen Menschen sei es aufgrund ihrer Konstitution eben kaum möglich, an ihre Leistungsgrenze zu gehen. Für die komme HIT eher nicht in Frage. Gießing nennt als Beispiel den früheren Radprofi Jan Ullrich.

Den habe sein damaliger Teamkollege Udo Bölts im Jahr 1997 mit den Worten „Quäl dich, du Sau“ zum Tour-de-France-Sieg treiben müssen.

Na ja, wenn da mal nicht etwas anderes für den Sieg verantwortlich war.

Ich kann nur empfehlen, beim Hanteln bis zum Muskelversagen sehr vorsichtig zu sein. Nicht jede Kraftübung bietet sich dafür an. Wer das zu bewältigende Gewicht nicht mehr kontrollieren kann, wird schnell feststellen, dass eine Hantel auch auf den Fuß oder andere empfindliche Teile fallen kann.

Impressum

Herausgeber:

Rudergemeinschaft Bottrop e.V., Am Rhein-Herne-Kanal 13, 46242

Redaktion: Gerhard Kießlich

Alle nicht namentlich gekennzeichneten Beiträge entstammen der Redaktion. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge müssen nicht die Meinung des Herausgebers/der Redaktion wiedergeben.