Bottroper Ruderblatt

Jahrgang 12, Ausgabe 1 Juli 2012

Der neue Bus ist da.

Eine Gesetzesänderung machte es nötig. Da unser alter Bus nur mit einer roten Umwelt-Plakette ausgestattet war, drohte uns für die Zeit ab 2013 der verkehrstechnische Stillstand. Ab dann sollen nämlich in der Umweltzone des Landes nur noch Kraftfahrzeuge mit grüner Plakette fahren dürfen. Die Rudergemeinschaft hat gehandelt und einen neuen Bus beschafft. Einzelheiten dazu auf S. 2.

In dieser Ausgabe u. a.:

S. 2: Der neue Bus
S. 2: km 134,5: Das Wesermarathon
S. 3: Die Stehstufenanlage
S. 3: The Winner is: Die Biggeseeregatta
S. 4: Ausblick auf die zweite Saisonhälfte

Die erste Saisonhälfte im Rückblick:

Januar: Vorstandssitzung der Jugendabteilung ++ **Februar:** NWRV Talentiade der Kinder ++ NWRV Indoor Cup Essen ++ Jahres-hauptversammlung mit Wahlen ++ **März:** ErgoCup ++ Regatta Rheine ++ **April:** Anrudern ++ Wesermarathon ++ **Mai:** Kinderregatta Oberhausen ++ Trainingslager Jugend ++ Wanderfahrt ++ **Juni:** Trainings-lager Gesamtverein ++ Ruhr-olympiade ++ Biggesee-Regatta ++ Wanderfahrt Wakenitz ++ **Juli:** Ruhr-Sprint Bochum/Witten

Rudern in der Karikatur

Der neue Bus

Er war schon etwas Besonderes, unser alter Bus. Optisch auffallend, verlässlich und tolerant. Nun aber gibt es eine neue Regelung, nach der wir mit dem Bus im nächsten Jahr nicht mehr fahren dürfen: Die Fahrerlaubnis in den Umweltzonen wird ab 2013 reduziert werden auf Fahrzeuge mit grünen Plaketten. Und die hat unser Bus nicht. So mussten denn Alternativen geprüft werden: Ausnahmeregelung (Absage), Aufrüstung des Busses (teuer), Leihfahrzeuge (wenig flexibel), … . Entschieden haben wir uns dann für die Anschaffung eines neuen Busses. Und schnell hat uns auch der jetzt gewählte Nachfolger überzeugt: Er ist für sein „Alter“, seine Laufleistung und seine Ausstattung besonders günstig. Er hat alle Merkmale, die wir brauchen: einen starken Dieselmotor, neun Sitze, zwei Schiebetüren, natürlich eine Anhängerkupplung und eine komfortable Innenausstattung.

Die Finanzierung dieser Anschaffung gestaltet sich wie folgt:

- Der Großteil stammt aus der Rücklage, die im Haushalt dafür in den letzten Jahren aufgebaut wurde.
- Mehrere Vereinsmitglieder haben bisher eine private Spende geleistet.
- Die Volksbank Bottrop spendet 500,- Euro
- Die Privatbrauerei Stauder spendet per anno nachträglich 10,- Euro pro Hektoliter Bier, den wir dort einkaufen.
- Einen Rest übernimmt ein Vereinsmitglied in Form eines zinsfreien Darlehens, das wir zügig zurückzahlen möchten.

Genaue Zahlen erfahrt ihr gern beim Vorstand. Wir bedanken uns für das Darlehen und die bisherigen Spenden und hoffen, dass wir mit weiteren Zuwendungen – insb. zum Anlass des Sommerfestes - einiges zur Tilgung beitragen können.

Was die laufende Finanzierung angeht, konnten wir abspecken: wir haben über eine Saisonanmeldung und deutlich reduzierte Steuersätze sowie Policen für Halb- und Vollkasko die jährliche Zahlung unterm Strich drücken können und dabei das Höhe einer eventuellen Eigenbeteiligung reduziert.
Was wünscht man nun einem neuen Bus? Immer eine Handvoll Wasser unterm Kiel? Ja, und dass er lange unfallfrei laufen möge.
(Fotos: Stefan Smolka)

OPEL FIAT ALFA ROMEO
AC-GE·Kleinebrink¶
Ihre·Partner·in·GE-Horst¶

Endstation Hameln

Es hat nach längerer Zeit mal wieder geklappt: ein Boot der Rudergemeinschaft hat die Strecke des Wesermarathons durch gerudert von Hannoversch Münden, km 0, bis Hameln, Flusskilometer 134,5. Eine 13-Stunden-Fahrt. Dabei kamen der Mannschaft sicher auch die guten Wetterbedingungen zu Gute. Entscheidend aber waren das Coaching durch unseren Wanderruderwart sowie der Durchhaltewille und die Stimmung des Teams. Grundlage für letztere war ein sehr harmonischer Abend nach Ankunft am Vortag der Veranstaltung.

Gern hatte sich uns auch eine Dreier-Delegation des Rudervereins Gelsenkirchen angeschlossen. So konnten wir beim Bootstransport helfen sowie zusammen mit dem Einpersonen-Vortrupp Quartier machen und das Flair und die Gastronomie der Gastgeber-Stadt genießen.
Werner hat über die gesamte Veranstaltung ein sehr schönes Fotobuch erstellt. Es kann nach Anfrage eingesehen und sicher auch nachbestellt werden.
(Foto: Norbert Ferdinand)

Schwer zu verstehen

„Jeden Morgen steht eine Dumpfbacke auf“ – so eine bekannte Tatsache. An diesem Morgen müssen es aber mehr als eine gewesen sein, anders kann man sich nicht erklären, wie ganze Betonplatten von unserer Stehstufen-Anlage im Kanal landen. Hinsichtlich erforderlicher Kraft und Dummheit. Traurig ist es zudem. Wir und unsere Besucher haben uns sehr gefreut über das Ergebnis der Installation im Jahr der Kulturhauptstadt 2010, die Anlage wurde bei unseren Veranstaltungen sehr gut angenommen.

Die Anlage bei der Taufe der „Boy“ beim Anrudern 2011.

Die Anlage nach der Zerstörung durch ungebetene Besucher.

Wie geht es nun weiter? Die Errichtung wurde vom Land NRW gefördert und daraus ergibt sich für die Stadt Bottrop die Verpflichtung der Instandhaltung. Die Stadt wird dieser Verpflichtung nachkommen und die Anlage wieder aufbauen. In welcher Form ist uns noch nicht bekannt, aber es gab bereits eine Ortsbesichtigung mit Bauunternehmern. Wir dürfen also auf ein Revival gespannt sein.

Rudern als Gemeinschaftssport: die Biggesee-Regatta

Die Biggesee-Regatta gehört sicherlich zu den Höhepunkten unseres sportlichen Kalenders. Hier kämpfen am Samstag unsere Kinder und Jugendlichen mit viel Ehrgeiz um Plätze auf der „zweimal-Luft-holen-Kurzstrecke“. Und auch die Senioren messen sich an diesem ersten Tag in traditionell anspruchsvollen Rennen in Vierern und im Achter. Am Sonntag verstärken langjährige Mannschaften das Team und beweisen ihre Leistungsbereitschaft und Ausdauer im Wettbewerb um die meisten Kilometer.
So auch in diesem Jahr: es wurde eng in der Zeltstadt die unsere Jugendabteilung bereits am Freitag errichtete: Rekord-Meldeergebnis bei den Kindern und Jugendlichen. Entsprechend eng ging es dann weiter bei der Taktung der Kurzstreckenrennen. Die Obleute hatten alle Hände voll zu tun, die Mannschaften rechtzeitig auf die Bahn zu schicken, besser: das richtige Timing zu finden. Denn es regnete an diesem Tag aus vollen Kübeln und niemand sollte zu früh oder zu spät an den Start gehen. Hier hat uns der Veranstalter die Planung nicht ganz leicht gemacht, ein paar strukturelle Verbesserungen könnten durchaus in Erwägung gezogen werden.
Ein Novum dann zum letzten Start: Die Achter wurden in ihrer Aufwärmphase vom Schiedsrichterboot eingesammelt und zum Start „gebeten“. Es gab eine neue Anekdote in der Tradition der Achterrennen (zu erfragen beim Team-Obmann) aber leider kein neues Ergebnis: knapp unterlag der Bottroper Achter in einem Leihboot der Mannschaft vom Sorpesee. Sportlich aber war zu diesem Zeitpunkt alles „im Plan“.

Denn am nächsten Tag waren sowohl die Aktiven der Kurzstrecke hoch motiviert als auch die Verstärkung für die Langstrecke. Es wurden Runden gedreht auf dem unteren See und Überfahrten nach Attendorn gerudert auf dem oberen.
Ergebnis: 2. Platz nach Kurzstrecke, 1. Platz nach Langstrecke, 1. Platz Gesamtwertung
Herzlichen Glückwunsch und Dank an alle Aktiven und Organisatoren!

Nachtrag: Der Termin der Regatta wurde seitens des Veranstalters kurzfristig um eine Woche vorgezogen. Der RGB Vorstand wurde darüber informiert, hat aber diese Information leider nicht in angemessener Form weiter gegeben. Wir bitten dies zu entschuldigen, hoffen nicht zu viele Unannehmlichkeiten erzeugt zu haben und danken besonders für die kurzfristige Reaktion auf die Änderung. Bei der letzten Vorstandssitzung wurden Verfahren beschlossen wie wir über kurz- und mittelfristige Termine in Zukunft besser informieren.

Highlights Sport

Ein sportliches Highlight der ersten Saisonhälfte war sicherlich die Biggesee-Regatta. ein zweites fand im Juli auf der Ruhr statt. Der Ruderverein Bochum und der Ruder-Club Witten hatten zum 14. Mal zum Ruhr-Sprint eingeladen.
(http://www.rudern.de/nachricht/news/2012/07/12/gute-stimmung-und-spannende-rennen-beim-14-ruhr-sprint/).
Das Senior Männer Team der Ruder-gemeinschaft Bottrop hat diese Einladung aufgegriffen und für zwei Rennen gemeldet. Im Doppelvierer war der zweite Platz das Ergebnis, im Doppelzweier der vierte. Gewiss keine leichte Konkurrenz, einen herzlichen Glückwunsch also an: Thorsten Heinsohn, Jan Heisterkamp, Karsten Rojek, Marius Sicha.

Ausblick auf die zweite Saison-hälfte

Wie oben erwähnt möchte der Vorstand in Zukunft an alle Veranstaltungen zeitnah erinnern. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchten wir hier schon einmal auf die folgenden Termine hinweisen und für viel Zuspruch werben. Aktuelle Terminhinweise gibt es auch per E-Mail und unter:
http://www.rudergemeinschaft-bottrop.de/index.html

16. 08. Filmschauplätze: Der Film „Über uns das All“, Es gibt ein Rahmenprogramm und die Bewirtung erfolgt durch uns. http://fsp.filmundmedienstiftung.de/bottrop-2012/

25.08., Sommerfest: Stadtmeisterschaften der Kinder und Jugendlichen, - !!!Senioren-Rennen!!! (s. Ausschreibung am schwarzen Brett), - Stadtachter (gem. Meldung unserer Nachbar-Vereine). – Ehrungen - …

29.09., Moselpokal: Zum Ende der Saison startet die deutsche Elite auf der Mosel

27.10., Regatta Essen Werden: „Ich bestimme wann wir kentern!“.

10.11., Abrudern. Herbstliches Rudern, kulinarisches Highlight, Rückblicke, …

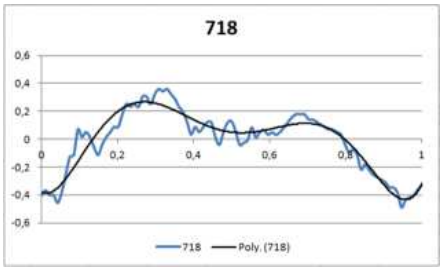
02.12.:, Nikolaus-Regatta: Es ist kalt, nass, windig und matschig. Und es gibt Stutenkerle am Steg.

15.12., Weihnachtsessen Das Restaurant wird noch bekannt gegeben.

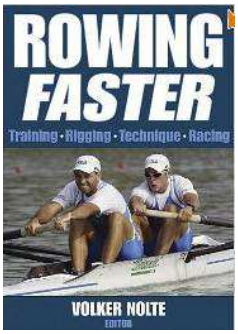
Rudern in der Literatur

Rowing Faster

In unseren Rennbooten fährt gelegentlich ein Telefon mit, besser gesagt: „eine App“. Diese Anwendung (engl.: Application) kann einige Aufzeichnungen leisten: die Schlag-zahl, die zurückgelegte Strecke, die 500m-Zeit, die vertikale und horizontale Unruhe im Boot, …. Und: die Kraftkurve.



Die Antwort des Entwicklers der App auf die Frage, wie die Kraftkurve zu interpretieren sei enthielt den Hinweis auf das folgende Buch:



Ich habe es nicht in der Hand gehabt, aber es scheint mir eine vielversprechende Lektüre zu sein bei der Suche danach, sich im Boot (für Rennen) zu verbessern. Die englische Beschreibung des Buchs lautet:

Get a length up on the competition with cutting-edge technique, training, and racing information. Let the top rowing coaches and scientists in the world steer you to ultimate success, starting with sound training and racing principles and adding increasingly advanced instruction, drills, and insights all the way to the finish. Rowing Faster is the most comprehensive and detailed guide for achieving excellence in the sport. Inside you'll find the following advice:
-Techniques, drills, and progressions used by World and Olympic champions to master every phase of the stroke-Tests to assess your rowing fitness and workouts to develop an aerobic base, increase anaerobic threshold, improve VO2max, and build rowing-specific strength and power
-A rowing periodization plan to sequence all the training components into a complete training program to maximize boat speed for 1000 meters, 2000 meters, and head racing-Racing plans and tactics that have been proven successful at the highest levels of competition. Cut through the water faster than ever. Rowing Faster will boost your speed and performance to the highest level.

Für Interessierte: Volker Nolte, Rowing Faster, ISBN-10: 0736044655