



**Ruderabteilung
im
RHTC Rheine von 1901 e. V.**



Wanderfahrt auf dem Amazonas ! ? !



Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, liebe Vereinskollegen!

Pünktlich zur diesjährigen Jahreshauptversammlung hat das Redaktionsteam um Marlies wieder ein Jahreshaft zusammengestellt.

Neben der chronologischen Abfolge der Aktivitäten des abgelaufenen Jahres 2018 sind unter anderem auch wieder Artikel aus der "glorreichen Vergangenheit" und wissenswertes aus Technik, Training und Sicherheit abgedruckt.

Allen Vereinsmitgliedern wünsche ich für 2019 und darüber hinaus Gesundheit, Wohlergehen, erreichen der gesetzten Ziele und "immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel"!

Ich freue mich schon darauf, viele von euch auch im Jahre 2019 hier am Bootshaus begrüßen zu können. Dass das Vereinsleben in 2018 abwechslungsreich war, könnt ihr aus der Broschüre, die ihr gerade in den Händen haltet, entnehmen. Alles das, was im Laufe des vergangenen Jahres rund um die Ruderabteilung, im und am Bootshaus los war, ist vom Redaktionsteam festgehalten und hier abgedruckt worden, ohne jedoch den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Das der Jahresrückblick wieder einmal randvoll mit verschiedensten Artikeln ist, verdanken wir zum einen dem kreativen Redaktionsteam, aber auch allen Kameradinnen und Kameraden, die Beiträge zur Verfügung gestellt haben. Nicht unerwähnt bleiben sollen an dieser Stelle die Sponsoren für dieses Heft, ohne deren Unterstützung das Erscheinen des Jahresrückblicks nicht möglich wäre. Dafür herzlichen Dank.

Nun wünsche ich uns allen viel Vergnügen bei der Lektüre des Jahresrückblicks 2018.

Horst Veltmann

Leiter der Ruderabteilung
RHTC Rheine von 1901 e. V.



Liebe Ruderinnen und Ruderer!

Wieder ist ein Jahr vorüber und zu Beginn des Jahres wünsche ich allen für 2019 viel Erfolg aber auch insbesondere viel Spaß am Rudern und Vereinsleben.

Das Jahr 2018 hat uns mit einem heißen und langdauernden Sommer verwöhnt. Das hat sicher zu vielen geruderten Kilometern geführt, weil es bei schönem Wetter noch mehr Freude bereitet, über unsere schöne Ems zu rudern.

Aber wie ich im Winter feststellen durfte, machen unsere Ruderinnen und Ruderer auch vor eisigen Temperaturen nicht halt und lassen ihr Boot zu Wasser. Rudern als Ganzjahressport – da sieht man, mit welcher Begeisterung dieser Sport von unseren Mitgliedern betrieben wird.

Ich wünsche mir, dass sich noch viel mehr Bürgerinnen und Bürger aus Rheine für diesen tollen Sport begeistern können.

Mit sportlichem Gruß

Manfred Wessels

1. Vorsitzender des
RHTC Rheine von 1901 e. V.



Ein Zeitzeuge erinnert sich:

Erfolgsgeschichte der Jugend des RHC Rheine in den Jahren 1965 - 1990

von Dieter Landmesser

Trainer Ewald Reich aus Osnabrück (ehem. DDR-Rudertrainer), gab 1965 sein Amt als Trainer des RHC (damals hieß der Verein noch so) auf. Damit endete vorerst auch die Hochphase des Rennruderns in Rheine. Weitere Trainer waren leider nicht vorhanden, trainingswillige Jungen und Mädchen Mangelware.

Dieser Zustand änderte sich erst Ende 1969. Mit der Gründung der Schülerruderriege am Kopernikus-Gymnasium erhoffte man sich frischen Schwung für den Leistungssport. Dieter Landmesser übernahm als Übungsleiter die Betreuung der Junioren/innen-Abteilung und entfachte eine neue Begeisterung für das Rennrudern.

Waren es zuerst die Jungen: z. B. Horst Veltmann, Wolf-Dieter Kampf, Joachim Haack, Werner Irmer, Norbert Grewe und Norbert Niemeyer, die auf Regatten in verschiedenen Zusammensetzungen und Bootsklassen erfolgreich waren, so bildete sich auch bald der erste Mädchenvierer.

Die Kooperation mit dem Kopi zeigte erste Erfolge. U. Klostermann, M. Hacker, A. Thormann, I. Hoof fuhren die ersten Siege auf offenen DRV-Regatten ein.

Im Jubiläumsjahr 1976 hatte die Ruderabteilung einen Vorzeigevierer mit sechs Mädchen.



Erfolgreicher Mädchenvierer mit Stt. von links oben Gudrun Holl, Beate Vielhauer, Monika Brunne, unten Manuela Schürmann, Anke Heuwes, Tina Jobmann, Jutta Bank

M. Brunne, B. Vielhauer, Jutta Bank, A. Heuwes, G. Holl, H. Knurr, Steuerfrau M. Schürmann, alle vom Kopi, waren der Garant für eine Vielzahl von Siegen, sowohl im Vierer als auch im Doppelzweier. Höhepunkt dieser Crew: Schulmeister sowohl im Gig als auch im Rennboot in Essen auf dem Baldeysee.

Es folgte die Berufung in das Schülerteam von "NRW-Jugend trainiert für Olympia" in Berlin. Hier wurde die Mannschaft Dritte und trug somit zum Gesamtsieg von NRW bei.

In der Zwischenzeit hatte Dieter Landmesser die Trainerlizenz "B" des DRV

erworben, der Rennbootpark wurde modernisiert, das Training gemäß DRV-Richtlinien gestaltet, zwei weitere Gymnasien, das Dionysianum und das Emslandgymnasium boten erste Schüler-Ruderurse an.

Daraus entwickelte sich ein enormer Zustrom in den Verein. Animiert durch den vorgenannten Erfolg, verbunden mit dem Wunsch auch gleichfalls erfolgreich zu sein.



Schon bald hatte die Trainingsschar ein Ausmaß erreicht, dass zusätzliche Betreuer erforderlich wurden. Mit M. Olden und M. Hermes hatte Landmesser jetzt zwei ruderbegeisterte Mitsreiter zur Seite, die vorwiegend die Anfängerausbildung organisierten, so dass sich Landmesser auf das Wettkampfttraining konzentrieren konnte.

Nach dem Ende der erfolgreichen Ära des "Brunne-Vierers" 1980 entwickelte sich schon eine Nachfolgemannschaft aus den Reihen der Ruderriege des Dionysianums. N. Grewe, N. Zahn, M. Schmedt, G. Vogelsang und Stfr. M. Hermes. Hinzu kam mit Cl. Möller und I. Klusmann noch ein leistungsstarker Doppelzweier.

Neben den Jungen waren diese Boote der Garant für Erfolge. Dabei war das Jahr 1983 auf der Wettkampfebene das erfolgreichste Jahr in der Vereinsgeschichte. 36 Regattasiége wurden errudert, hier einige herausragende Erfolge: Westfalenmeister im Doppelzweier, Westfalenmeister im Mädchenvierer, Zweiter beim Bundesentscheid in Kettwig, zwei weitere Landesmeister bei den Jungen.

Bei den Schulmeisterschaften in Essen, je ein erster Platz im Vierer und im Doppelzweier.

Zu erwähnen sei hier noch der zweite Platz auf der Internationalen Nachwuchsregatta in Duisburg im ungesteuerten Doppelvierer eben durch diese Juniorinnen.

Nicht zuletzt auf Grund dieser Erfolge erfreute sich der RHTC der erhöhten Aufmerksamkeit der Sportförderung des Ruderverbandes NRW.

Neben den Einladungen zu Lehrgängen ins Leistungszentrum Essen, war auch der Landestrainer Kuhlmeier-Becker öfters in Rheine um sich den Rudernachwuchs anzuschauen. Wir waren in diesen Jahren eine Hochburg des Mädchenruderns. Durch diese Erfolge wurde der Rudersport auch zu einer festen Größe in Rheine.



Die Mädchen der beiden RHC-Vierer - von rechts Silke Bems, Evelyn Dörn, Tanja Adick, Birgit Sasse, Dagmar Klewitz, Denise Lammers, Kristin Dreeskamp, Barbara Roosen, Uta Jeschke, Tonia Jäger.

1984 wurde Dieter Landmesser mit der Verbandsnadel des DRV für herausragende Jugendarbeit ausgezeichnet.

Wieder einmal zeichnete sich ein "Wachwechsel" ab. Die bisherigen Trainingsleute verließen, wie das immer so ist, nach dem Abitur Rheine. Doch zwei neue Vierer standen in den Startlöchern. Ab 1986 waren K. Dreeskamp, B. Sasse, E. Dörn, U. Jeschke, Stf. S. Stroot sowie S. Bems, T. Adick, B. Roosen, M. Jäger und Stfr. D. Klewitz die Leistungsträger bis zum Jahr 1990.

Man sagt ja Konkurrenz belebt das Geschäft, aber das Verhältnis zwischen den beiden Vierern war recht gut. Für den Trainer ein Luxusproblem, sollten die Boote auf den Regatten doch nicht unbedingt gegeneinander fahren. Es

passte nicht immer, so geschehen in Dortmund. Da musste der Trainer auch mal den Seelentröster spielen.

Auch diese Ruderinnen sorgten für eine Vielzahl von Regattasielen. Hier sei exemplarisch die Deutsche Vizemeisterschaft in Regensburg sowie der 3. Platz für den zweiten Vierer genannt.

Kleine Schmankerl am Rande. Diese Erfolge führten dazu, dass die Weltfirma Apetito einen Werbefilm mit unseren beiden Juniorinnen-Vierern auf der Ems drehte. Bei diesen Filmaufnahmen setzten sich die Damen wirkungsvoll in Szene.

Unter der Regie von Trainer Dieter Landmesser wurden etwa 400 Siege errudert. Der RHTC stellte in den achtzi-

ger Jahren Westfalen- und Landesmeister.

Neben Ehrungen der Stadt, des Kreises, sowie des Landes NRW, war Rheine in dieser Zeit als Hochburg des Rudernwachstums über die Grenzen NRWs bekannt. Leider

konnte dieses Niveau in den in folgenden Jahren nicht gehalten werden. Zum einen fehlte es an Nachwuchs, übrigens bis heute. Zum anderen hatten die Trainer andere Ziele.

Aus dieser Zeit sind noch einige Mastersruderer/innen "übrig" geblie-



ben, die neben einem jetzt schon jahrzehntelangen intensiven Trainingsleben auch von der damaligen Ausbildung und Förderung profitieren und auch heute noch den einen oder anderen Erfolg, auch international, einfahren.

Rohlmann

Bürobedarf · Bürotechnik · Büroeinrichtung

Rohlmann GmbH
Emsstraße 92-94 · 48429 Rheine
Tel. 05971/9875-0 · Fax 9875-75
info@buero-rohlmann.de

www.buero-rohlmann.de



Neuzugang „Olaf“ erfreut sich großer Beliebtheit

Ruderabteilung im RHTC Rheine steht auf gesunden Beinen / Fehlender Nachwuchs

RHEINE. Zur Jahreshauptversammlung der Ruderer beim RHTC Rheine kam etwa ein Drittel der auf über 100 Mitglieder angewachsenen Abteilung in die Tanzschule im Rautshaus.

Nach dem stillen Gedenken für die verstorbenen Ruderkameraden Norbert Grewe und Rudi Paegge ehrte der Vorstand langjährige Mitglieder. Die Brüder Burkhard, Peter und Ulrich Geilmann lösten auf eine 25-jährige Mitgliedschaft zurückblicken, Martin Stucht hält seit 40 Jahren dem Verein die Treue.

Zu Beginn seines Rechenschaftsberichtes ging der Abteilungsleiter Horst Veltmann auf die zahlreichen Aktivitäten ein. Der neue Vierer wurde auf den Namen „Olaf“ getauft. Dieses Boot wurde in Kooperation mit der Ruderriege des Kopernikus-Gymnasiums. Die Frühjahrs-Regatta wartete mit einer Rekordbeteiligung von 99 gemeldeten Booten auf.

Die Pfingstwanderfahrt auf der Saale mit Besuch der Partnerstadt Bernburg sowie das RHTC-Sommerfest mit der Beteiligung an der Aktion „Fms in Flammen“ fand besondere Erwähnung. Ein Höhepunkt des Sommerfestes war die Taufe eines neuen Zweiers mit Steuermann auf den Namen „Rudi“.

Durch die Fertigstellung des neuen Kraftsaaltes und



Der neu gewählte bzw. bestätigte Ruderausschuss des RHTC Rheine: (v.l.) Marinn H. (Schriftwartin), Robert Holl (2. Vorsitzender), Marlies Veltmann (Kassiererin), Horst Veltmann (Vorsitzender), Bernd Schmelzer (Beisitzer), Mechthild Koße (Sportliche Leiterin), Sven Oster (Beisitzer) und Charlotte Winnemöller (Breitensportwartin).

dem nun möglichen Hallentraining unter Leitung einer erfahrenen Übungsleiterin wurde ein durchgängiges Trainingsangebot für das gesamte Jahr geschaffen. Durch Haushaltsdisziplin und ein erfreuliches Spendenergebnis konnten ein weiterer Vierer angeschafft werden. Mit der Anlieferung dieses dritten Bootes im Januar 2018 ist die Mammutaufgabe der umfassenden Bootspark-Modernisierung abge-

schlossen.

Dank einer Einzelspende konnten für das neue Regattaboot zusätzlich hochmoderne Skulls (Ruder) angeschafft werden. Damit ist das Ziel, sowohl für die Trainingsmannschaften als auch für die Breitensportler attraktive Sportgeräte in Form von modernen Ruderbooten anzubieten, weitgehend erreicht. Der Vierer „Olaf“ ist bei Ruderern inzwischen so beliebt, dass das Boot mit

1083 gefahrenen Kilometern bereits mit Abstand die Jahresleistung aller aufweist. Für die Zukunft steht nun die Modernisierung der Sportanlage an der EMS im Fokus.

Mechthild Koße steigert die sportlichen Aktivitäten und erwarb an die 7000 km von Klaus-Dieter an den Senioren-Rudervereinen. Die mit drei bei vier Starts im M

Der Blick von Horst in die Glaskugel!

Obwohl diese Broschüre "Jahres-RÜCKblick" heißt, sollten doch auch

ein paar Gedanken in die Zukunft gerichtet sein.

Beliebtheit

erzählt jedoch Sorgen

vierier für ihn äußerst erfolgreich verlief.

Sorgenkind ist immer noch die Jugendabteilung. Durch verschiedene Aktivitäten soll für Abhilfe gesorgt werden.

Kassierer Norbert Knüppels belegte eine ordentliche Kassenerfahrung. Er hatte einen soliden Kassenbestand zum Jahreswechsel.

Die Mitglieder bestärkten den 2. Vorsitzenden Robert Holl einstimmig im Amt. Als Wanderruderwart organisiert Holl die alljährliche Pfingstwanderfahrt. Als Breiten-sportwartin macht Charlene Wimmer-Biller weiter.

Als Nachfolgerin des auscheidenden Kassierers Knüppels wurde Marlies Veltmann in den Vorstand gewählt. Als neuer Besitzer konnte Sven Osterbrink zur Unterstützung des Ruder-ausschusses gewonnen werden. Auch er wurde, wie Karl Wilms als Kassenspieler, einstimmig gewählt.

Unter Federführung von Wolf Dieter Kampf wird sich die Ruderabteilung am 10. März an der Aktion „Sauberes Rheine“ beteiligen und vom Wasser aus Hüllauf-wärts die Ufer der Ems von Unrat befreien. Am 18. März findet die Duife des jüngsten Vierers statt, am 7. April folgt die Langstreckenregatta in Rheine. Am 19. April startet der neue „Anfängerkursus“ am Bootshaus.

| www.rheine.de

Am 10. März ist die JHV des Gesamtvereins, am 6. April unsere Langstrecken-Frühjahrsregatta.

Ab dem 25. April läuft donnerstags der neue Anfängerkurs (im letzten Jahr hatten wir 11 Neuanmeldungen), zu Pfingsten bahnt sich wieder die traditionelle Pfingstwanderfahrt an, am 7. September ist das Vereinsfest und Anfang Dezember das Weihnachtsessen. Im Regattabereich sind einige Regattateilnahmen in der Planung.

Besonders spannend wird zu beobachten sein, wie sich Ivan Maydachevskyi junior entwickelt. Er ist nach seiner Rückkehr aus der Ukraine wieder voll im Training. Aber auch die anderen Jugendlichen machen sich gut, so dass wir im April einen Jugendvierer zur Regatta aufs Wasser kriegen. Mechthild sei Dank!

Nachdem im letzten Jahr die Stegsanierung im Vordergrund stand, sollten, finanziert aus der Kasse der Ruderabteilung, in diesem Winter/Frühjahr einige weitere bauliche Maßnahmen in Angriff genommen werden. Z. B. Spiegelwand im Krafraum, Carport für unseren Bootswagen, in Zusammenarbeit mit dem Gesamtvorstand die Sanierung der Rampen. Dies alles musste auf nicht absehbare Zeit auf Eis gelegt werden, weil durch die negative Entwicklung der Tanzschule/n der Gesamtverein in eine nicht unerhebliche finanzielle Schieflage geraten ist und die Ruderabteilung im Dezember ganz kurzfristig mit 5.000 € und die Hockeyabteilung mit 9.000 € die Kasse von Alois Hemelt unterstützen mussten. Dadurch und weil nicht abzusehen ist, wie sich der Haushalt des Gesamtvereins in den kommenden Monaten/Jahren entwickelt, sehen wir uns gezwungen, alles was Geld kostet, vorerst zu stoppen.

Dadurch ist natürlich auch die mit großer Anstrengung angeschobene Modernisierung des Bootsparks (Zwei Vierer, ein Dreier innerhalb eines Jahres) arg gefährdet. Der Vorstand der Ruderabteilung wird die gesetzten Ziele

nie aus den Augen verlieren und alles daran setzen, so schnell wie möglich wieder in die Zukunft investieren zu können. Wie sagt der Rheinländer: "Et is ja immer noch jot jegange!" In diesem Sinne wünsche ich allen "Riemen- und Dollenbruch" und mit Blick auf das gerade erst angefangene Jahr "Macht es gut, oder besser!"



Ruderer räumen auf

Artikel in der MV

Auch die Ruderinnen und Ruderer des RHTC Rheine haben sich mit 10 Sportlern an der Aktion "Sauberes Rheine" im Jahr 2018 beteiligt

tenerweise Sperrmüll entsorgt wird, wurde entfernt.

Zusammengekommen sind 2 Reifen, alte Farbeimer, 6 volle Müllsäcke u. 23 Hockeybälle.

Neben dieser Aktion wurden auch die Bootshallen für den Sportbetrieb der kommenden Saison aufgeräumt. U. a. wurde Platz für einen neuen Vierer geschaffen, der am darauffolgenden Sonntag getauft wurde. Alle Mitglieder und Interessierte waren zur Taufe herzlich eingeladen.



Mit Kescher, Harke und Greifer bewaffnet haben sie die Emsufer auf dem Vereinsgelände und von der Stadt flussaufwärts bis nach Gellendorf vom Boot und vom Land aus von Unrat befreit.

Während der vergangenen Hochwasser war einiges an Plastik, Flaschen, alten Reifen, etc. in den überhängenden Sträuchern und überfluteten Uferpartien hängengeblieben.

Auch eine größere Müllabladung im Uferbereich der Ems in Höhe des alten Pumpenhäuschen am Münsterlanddamm, wo leider immer wieder verbo-



Die "Weiße Flotte" des RHTC hat Zuwachs bekommen.

Erneut Bootstaufe beim RHTC

Fast auf den Tag genau vor einem Jahr wurde „Olaf“, ein Vierer mit Steuermann, getauft. Im Rahmen des Vereinfestes konnte ein weiteres Boot, „Rudi“, ein Zweier mit Steuermann, seiner Bestimmung übergeben werden.



Am 18. März 2018 konnte nun erneut ein Vierer mit Steuermann im Rahmen einer Feierstunde getauft werden. Als Patin fungierte Gerti Wessels, Ehefrau des Vorsitzenden des Gesamtvereins und langjährige Leiterin der Tanzsportabteilung im RHTC. Sie taufte das Boot nach althergebrachtem Ritus auf den Namen „Eisvogel“ und wünschte dem Boot "immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel".

Trotz des starken und eisigen Windes ließen sich die Damen der Regattamannschaften die obligatorische Jungfernfahrt im Anschluss an die Taufe nicht nehmen. Der Eisvogel ist vorgesehen und reserviert für Regattamann-

schaften und dem entsprechend hochwertig ausgestattet.



Durch eine großzügige Einzelspende konnten speziell für das Leistungsrudern bestimmte hochwertige concept2-Skulls angeschafft werden.

Durch diese, in den letzten zwei Jahren angeschafften drei Boote plus der 10 Jahre alten „Fit for Fun“, verfügt die Ruderabteilung über vier attraktive Boote und ist sowohl für das Regattarudern, als auch für den Breiten- und Freizeitsportbereich modern und zeitgemäß aufgestellt.

Im Anschluss an die Taufe lud der Vorstand zu einer gemütlichen Kaffeetafel in den neuen Clubraum ein.

Hier konnten sich die Gäste beim Kaffee aufwärmen und den von den Vorstandsfrauen gebackenen Kuchen genießen.



Langstrecken-Ruderregatta des RHTC am Samstag 7. April in Rheine

- Über 90 Mannschaften aus 22 Clubs in 21 Wettbewerben -

Sogar der Wettergott hat es mit den Ruderinnen und Ruderern gut gemeint. Zur 18. Auflage der Langstrecken-Ruderregatta am ersten frühlingshaften, ja sommerlich warmen Wochenende in diesem Jahr, hatten 22 Vereine und Renngemeinschaften über 90 Mannschaften gemeldet.

Bereits am frühen Vormittag füllte sich der Hockeyplatz neben dem Bootshaus rasch mit den überlangen Bootswagen. Horst Veltmann konnte u. a. Ruderer aus Hamburg Süderelbe, Braunschweig, Bückeburg, Hameln, Minden, Hamm, Essen



Der mit Jugendlichen besetzte Männerbereich der RHTC errichtete bei seiner ersten Regatta gleich die Startlinie für alle RHTC-Boote. Er fuhr in der Besetzung von Mikko Lehtinen, Niklas Holten, Henning Gude, Runge mit Steuerfrau Lasse Hall.

1998-03-07

bis zum Achter, vom Jugendbereich bis hin zu den Masters-Altersklassen.



Die rund 300 Teilnehmer/innen hatten die Wahl zwischen 20 verschiedenen Rennen, vom Zweier mit Steuermann

Ab 11 Uhr wurden die Boote im Zweiminutentakt auf die vier Kilometer lange Strecke geschickt. Nach dem Start etwa in Höhe der Ludgerusbrücke führte die Wettkampfstrecke zwei Kilometer stromaufwärts und nach einer Wende wieder zurück bis zum Ziel am Bootshaus.

In der Mittagspause wurden wieder die Kurzstreckenrennen über 400

m ausgetragen. Hier ging es nach dem Start in Höhe der Emsgalerie im KO-System Boot gegen Boot stromaufwärts

bis zum Ziel kurz hinter dem Bootshaus. Die Sieger der Vorläufe kamen jeweils in nächste Runde. Den Endlauf konnte das Boot des Osnabrücker RV gegen

nisreichen und schönen Regattatages ging der Blick der RHTC-Ruderer in die Zukunft. Fest eingeplant ist jetzt schon die Teilnahme an mehreren hochkaräti-

18. Auflage der Rheimer Langstrecken-Regatta

Bericht in der MV am 12. April

300 Ruderer starten in 20 Rennen



Wahle Zeit und Lauer.

RHODE. Zur 18. Auflage der Langstrecken-Ruderregatta in Rheine hatten 22 Vereine und Regattagemeinschaften über 90 Mannschaften gemeldet. Die Gäste kamen unter anderem aus Hämtrung, Süderde, Braunschweig, Bückeburg, Hameln, Minden, Hamm, Essen und Mülheim.

Die rund 300 Teilnehmer hatten die Wahl zwischen 20 verschiedenen Rennen, vom Zweier mit Steuermann bis zum Achter, vom Jugendbereich bis hin zu den Masters-Altersklassen. Ab 11 Uhr wurden die Boote im Zwer-Minnen-Takt auf die vier Ki-

lometer lange Strecke geschickt. Nach dem Start etwa in Höhe der Ludgerbrücke führte die Wettkampfstrecke zwei Kilometer stromaufwärts und nach einer Weile wieder zurück bis zum Ziel am Bootshaus.

In der Mittappause wurde noch ein Kurzstreckenrennen über 400 Meter ausgetragen. Hier ging es nach dem Start in Höhe der Ringalerie im Kai-System fluss gegen Boot stromaufwärts bis zum Ziel kurz hinter dem Bootshaus. Die Sieger der Vorläufe kamen jeweils in die nächste Runde. Den Endlauf un-

terschied das Boot des Osnabrücker RV gegen einen starken Gegner aus Wesel knapp für sich. Im Nachgang gab es viele positive Rückmeldungen, sodass mit hoher Wahrscheinlichkeit die Regatta im kommenden Jahr wieder angetriestet wird.

Am Ende eines ereignisreichen und schönen Regattatages ging der Blick der RHTC-Ruderer in die Zukunft. Fest eingeplant ist jetzt schon die Teilnahme an mehreren hochkarätigen Regatten, unter anderem in Berlin-Werder auf der Havel, in München auf der Olym-

piastrecke, in Bernkastel-Kues auf der Mosel und in Hamburg auf der Außenalster.

Neben den sportlichen sind weitere Aktivitäten wie die 1. Mai-Tour, die Pfingstwanderfahrt auf dem Main bei Aschaffenburg und das Sommerfest am 8. September feste Bestandteile im Jahreskalender der Abteilung. Die nächste größere Aktion startet bereits am Donnerstag, 19. April. Um 19 Uhr beginnt am Bootshaus am Timmermanier ein Anfängerkurs für Jung und Alt.

www.rtrrhede.de



einen starken Gegner aus Wesel knapp für sich entscheiden.

Pünktlich um 17 Uhr war dann die Siegerehrung. Neben dem sportlichen Ehrgeiz wurde auch auf das Miteinander großen Wert gelegt.

Im Nachgang gab es viele positive Rückmeldungen. Am Ende eines ereig-

gen Regatten u. a. in Berlin-Werder auf der Havel, München auf der Olympiastrecke, in Bernkastel-Kues auf der Mosel und in Hamburg auf der Außenalster. Neben den sportlichen sind weitere Aktivitäten wie die Tour am 1. Mai, die Pfingstwanderfahrt auf dem Main bei Aschaffenburg und das Sommerfest am 8. September feste Bestandteile im Jahreskalender der Abteilung.





Damit unsere Frühjahrsregatta auch in diesem Jahr wieder ein Erfolg wird, brauchen wir viele helfende Hände: Die Starter, den Stegdienst, die Zeitnahme, die Cafeteria, Getränkeverkauf, Damen und auch Herren am Grill, Leute die vorher aufbauen und nachher auch wieder abbauen und, und...





**Wir bedanken
uns schon jetzt
bei allen, die am
6. April 2019
ihre Zeit zur Ver-
fügung stellen
und mithelfen.**

An dieser Stelle aber auch ein Dankeschön an die Leute hinter den Kulissen: Für das Informieren der Vereine über den Termin, das Versenden der Ausschreibung, das Ordnen und Verarbeiten der chaotisch eingehenden Meldungen, das Erstellen der Starterlisten und der Broschüre, das Organisieren und Einkaufen der Verpflegung und Getränke, der Pokale und Medaillen...



Ohne Euch wäre das alles nicht möglich. Danke.



Anfängerausbildung im RHTC

Am 19. April trafen sich 20 Ruderinteressierte zwischen 16 und 50 Jahren zum Anfängerkurs am Bootshaus.

Zum ersten Mal haben wir dieses Jahr die Ausbildung in Anfänger- und Fortschrittkurs aufgeteilt. Die Erfahrung der letzten Jahre hatte gezeigt, dass sich nach etwa fünf Übungseinheiten die sprichwörtliche Spreu vom Weizen trennt und jeder Teilnehmer beurteilen kann, ob ihm das Rudern liegt oder nicht.



Da die Anfängerausbildung sehr „personalintensiv“ ist, sprich es sollten a) Leute mit im Boot sein, die rudern können und b) Steuerleute, die auch die Grundlagen vermitteln können, spart es Recourcen, wenn der Anfänger nach fünf Abenden feststellt: „Rudern ist doch nichts für mich.“



An dieser Stelle möchten wir uns bei all denen bedanken, die Donnerstag für Donnerstag zur Verfügung standen. Es haben

Neuer Einsteigerkurs „Rudern“ beim RHTC Rheine für Jugendliche und Erwachsene - Kursgebühr 25 € (5 Termine)

Ab 25. April jeden Donnerstag um 19:00 Uhr am Bootshaus des RHTC Rheine, Timmermanufer 105.

Wir bieten intensive Betreuung durch erfahrene Ruderer!

Aufbaukurs: Ab 6. Juni (6 x)

Infos: Horst Veltmann
Tel. 05977 93960 oder 01739634308
www.rhtcrheine.de



Auch wenn wir Boote haben - man sollte doch schwimmen können!

sich so viele Ruderkollegen und -kolleginnen in die Ausbildung eingebracht, dass unsere Anfänger



Anfänger in die Ruderabteilung ein.

Auch in diesem Jahr findet wieder nach gleichem Konzept die Ausbildung statt. Bitte merkt euch die links unten stehenden

ger rundum gut betreut waren. Am Ende der Ausbildung traten zehn

Termine vor, damit unsere Ausbildung auch dieses Jahr ein Erfolg wird.

Maitour

Am 1. Mai machten sich einige Unentwegte bei durchwachsenem Wetter zu einer Radtour zur Surenburg



auf. Nach einer Stärkung mit Kaffee und Kuchen ging es zurück nach Rheine.

Gegen 17 Uhr trafen sich die Radfahrer mit den am Bootshaus wartenden Vereinskollegen und -kolleginnen, um dann bei Grillwürstchen, Sparerrips und



Kaltgetränken den Maifeiertag gemeinsam ausklingen zu lassen.



Schüler reinigen Stolpersteine

Aktion des Arbeitskreises „Stolpersteine in Rheine“

Rheine. Die Stolpersteine sind ein Projekt des Künstlers Gunter Demnig, das im Jahr 1992 begann. Mit im Boden verlegten kleinen Gedenktafeln soll an das Schicksal der Menschen erinnert werden, die in der Zeit des Nationalsozialismus (NS-Zeit) verfolgt, ermordet, deportiert, vertrieben oder in den Suizid getrieben wurden. Am 3. Mai 2018 reinigten Schülerinnen und Schüler der Klasse 9 d des Kopernikus-Gymnasiums Rheine Stolpersteine, die stark nachgedunkelt und daher kaum noch zu erkennen waren. Fachkundig werden die Schülerinnen und Schüler dabei von Hartmut Klein vom Arbeitskreis „Stolpersteine in Rheine“ begleitet. Er half den jungen Helfern die Stolpersteine zu finden – manchmal liegen diese ganz schön versteckt – und gab bei der

Reinigung ein paar Tipps. Die Arbeit konnte sich sehen lassen. Nach einigem Schrubben kam der alte Glanz der Steine wieder durch. Ziel dieser Aktion ist nicht nur ein Aufpolieren dieser kleinen Denkmäler für Menschen, die aus Rheine kamen und von den Nationalsozialisten ermordet wurden. Zudem bekommen Schülerinnen

und Schüler durch ihre aktive Mithilfe die Möglichkeit, sich den Opfern für diese Gewalt Herrschaft auf eine besondere Weise anzunähern. Weitere Schülerinnen und



Ivan Maidachovski (bei der Reinigung), dahinter Torben Theising (links) und Jasper Volk.

Foto: privat

Schüler des Kopernikus-Gymnasiums, der Euregio-Gesamtschule Rheine und der Overberg-Hauptschule Rheine werden sich in den nächsten Wochen ebenfalls an dieser Aktion beteiligen.

Weitere Schülerinnen und





Wieder Achter auf der Ems



Sehr zur Freude aller RHTC-Ruderer und -ruderinnen ist es gelungen, einen Damen- wie auch einen Herren-, respektive Mix-Achter wiederholt aufs Wasser zu bringen.

Es ist schon ein erhebendes Bild, dieses Boot auf dem Wasser zu sehen.

Vielleicht klappt es auch in diesem Jahr.





Der Doppelvierer MDA 75 Jahre mit (v. l.) Peter Antony-Spies, Helmut Meyer, Wolf-Dieter Kämpf, Erhard Jagemann.

Ruderliebe kennt kein Alter

MÜNCHEN. Wer denkt, Radem sei nur etwas für die jungen Turmschube, hat sich geirrt. Vergangenes Wochenende wurde das im Rahmen der inoffiziellen Europameisterschaften der Seniorenadrenen in München-Oberschleißheim auf der Olympiastrecke von 1972 bestesene. Inoffiziell deshalb, weil nicht die jeweiligen Landesverbände Nationalmannschaften entsandten, sondern weil jeder Ruderer, der der Meinung war, selbst zureichend genug zu sein, sich anmeldete. Insgesamt 2.500 Aktive aus 321 Vereinen und 58 Ländern waren an. Mit Wolf-Dieter Kämpf, Klaus-Dieter Gassner und Erhard Jagemann haben auch drei Ruderer aus Rheine in ihren Altersklassen vom 26. bis zum 28. Juli an vier Rennen teilgenommen. Das erste Rennen mit RHC-Beteiligung war am Donnerstag der Achter MDA 75 Jahre. Gemeinsam mit Ruderkameraden aus Hamburg, Dresden, Hamm und Polen konnten Klaus-Dieter Gassner und Erhard Jagemann bei bestem Platz

den 2. Platz hinter dem Rhein/Main-Achter erudern, am Freitag dagegen konnte Klaus-Dieter Gassner mit drei Ruderern aus Hamburg im Vierer MDA 75 Jahre diesen dritten Platz erreichen. Am Nachmittag konnte er ebenfalls die gleiche Platzierung mit drei Skülern aus Hamburg und München in der Altersklasse MDA 80 Jahre verbuchen. Wolf-Dieter Kämpf und Erhard Jagemann haben am Samstag dann nach den Doppelvierer MDA 75 Jahre gerudert. Gemeinsam mit zwei Frankfurter Ruderkameraden mussten sie sich der enormen starken Konkurrenz aus Deutschland, Dänemark und Österreich geschlagen geben und erreichten im Sechser-Bone-Feld einen nichterwartendsten fünften Platz. Anders als bei den vergangenen Regatten konnten die Rheiner Ruderer dieses Jahr keine Siegermedaillen mit nach Hause bringen. Für das nächste Jahr sind aber bereits die Sprint-Weltmeisterschaften in Krakau/Litauen oder die Masters-WM in Ungarn fest ins Auge gefasst.

Mit der Barke auf dem Main



Die Ruderwanderfahrt des RHC war ein Erlebnis.

MARKEHEIDENFELD. Neuland haben die Ruderer des RHC Rheine in zweierlei Hinsicht auf ihrer traditionellen Pfingstwanderfahrt betreten. Erstmalig war der Main Ziel der Wanderfahrt, und zweitens wurde nicht mit eigenen Booten gerudert, sondern mit der Barke „Churfranken“, die beim Ruderclub Miltenberg stationiert ist. Die Barke bietet Platz für zehn Ruderer und maximal zwei Steuerleute. Gestemmt wurde in Langenprosseln. Der erste Tag eignete sich mit einer Strecke von 26 Kilometern und einer Staue für zwei Eingewöhnten.

Hochpunkte war die kleine Stadt Bayerns, Rothensfeld, mit ihrer den Ort überragenden Burg. Am zweiten Tag wurde Marktheidenfeld passiert, wo das Quartier für die Pfingsttage war. Ziel des zweiten Tages war nach 89 Kilometern Wertheim, wo die Barke in der Tauber beim Motoryachtclub Wertheim festgemacht wurde. Am dritten Tag der Tour ging es schließlich über 36 Kilometer nach Miltenberg. Und Ludwig Büttner vom RC Miltenberg war froh, dass er seine Barke wieder unbeschadet in Empfang nehmen durfte.



Mut-Tour 2018 macht in Rheine Station: Offener Umgang mit dem Thema Depression

Die Mut-Tour ist ein Projekt des RHC, das sich mit dem Thema Depression auseinandersetzt. Die Teilnehmer sind eingeladen, ihre Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Tour findet am 1. September in Marlow statt.

Die Organisatoren der „Mut-Tour“ baten um Übernachtungsmöglichkeiten im Bootshaus - die wir ihnen gerne kostenlos zur Verfügung gestellt haben.
- Tolle Aktion!!!



Rudern: Klaus-Dieter Gassner holt Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren

Gold gegen ganz starke Konkurrenz

Wiederholte Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren-Rudern statt. Und Klaus-Dieter Gassner hat dabei "Gold" gewonnen und macht sich Sicher. Das ist ein kleiner Erfolg im Doppelruder ohne Steuererlen der überaus erfolgreichsten 10-jährigen im Sommer 2011 nach einem Jahr, nachdem er sich Klaus-Dieter Gassner in Regensburg mit einem A-Kader der Rudervereinigung "Münchener Hainberg" gegen die jüngeren Athleten für die nächsten Rennen vor zu trüben sich vor allem in die großen Regattastrecken. Vom ersten Akt bis zum Halbfinale bei den A-Kadem geblieben. Am Samstagabend gewann im Doppelruder ohne Steuererlen der AK HBM 20 Klaus-Dieter Gassner (48) und Klaus-Dieter Gassner (48) die Silbermedaille (Zeit: 6:17,50 Minuten) bei der Veranstaltung. Hier: Klaus-Dieter Gassner (links) und Klaus-Dieter Gassner (rechts) im Doppelruder ohne Steuererlen.



Silber: Medaillen und ein kleiner Erfolg für die 48-jährigen Klaus-Dieter Gassner (links) und Klaus-Dieter Gassner (rechts).

Am Samstagabend gewann im Doppelruder ohne Steuererlen der AK HBM 20 Klaus-Dieter Gassner (48) und Klaus-Dieter Gassner (48) die Silbermedaille (Zeit: 6:17,50 Minuten) bei der Veranstaltung. Hier: Klaus-Dieter Gassner (links) und Klaus-Dieter Gassner (rechts) im Doppelruder ohne Steuererlen.

Die Silbermedaille bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren-Rudern statt. Und Klaus-Dieter Gassner hat dabei "Gold" gewonnen und macht sich Sicher. Das ist ein kleiner Erfolg im Doppelruder ohne Steuererlen der überaus erfolgreichsten 10-jährigen im Sommer 2011 nach einem Jahr, nachdem er sich Klaus-Dieter Gassner in Regensburg mit einem A-Kader der Rudervereinigung "Münchener Hainberg" gegen die jüngeren Athleten für die nächsten Rennen vor zu trüben sich vor allem in die großen Regattastrecken. Vom ersten Akt bis zum Halbfinale bei den A-Kadem geblieben. Am Samstagabend gewann im Doppelruder ohne Steuererlen der AK HBM 20 Klaus-Dieter Gassner (48) und Klaus-Dieter Gassner (48) die Silbermedaille (Zeit: 6:17,50 Minuten) bei der Veranstaltung.

ab im Sommer 2011. Die Silbermedaille bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren-Rudern statt. Und Klaus-Dieter Gassner hat dabei "Gold" gewonnen und macht sich Sicher. Das ist ein kleiner Erfolg im Doppelruder ohne Steuererlen der überaus erfolgreichsten 10-jährigen im Sommer 2011 nach einem Jahr, nachdem er sich Klaus-Dieter Gassner in Regensburg mit einem A-Kader der Rudervereinigung "Münchener Hainberg" gegen die jüngeren Athleten für die nächsten Rennen vor zu trüben sich vor allem in die großen Regattastrecken. Vom ersten Akt bis zum Halbfinale bei den A-Kadem geblieben. Am Samstagabend gewann im Doppelruder ohne Steuererlen der AK HBM 20 Klaus-Dieter Gassner (48) und Klaus-Dieter Gassner (48) die Silbermedaille (Zeit: 6:17,50 Minuten) bei der Veranstaltung.

Am Sonntagabend gewann im Doppelruder ohne Steuererlen der AK HBM 20 Klaus-Dieter Gassner (48) und Klaus-Dieter Gassner (48) die Silbermedaille (Zeit: 6:17,50 Minuten) bei der Veranstaltung. Hier: Klaus-Dieter Gassner (links) und Klaus-Dieter Gassner (rechts) im Doppelruder ohne Steuererlen.

den Veranstaltungsorten. Das ist ein kleiner Erfolg im Doppelruder ohne Steuererlen der überaus erfolgreichsten 10-jährigen im Sommer 2011 nach einem Jahr, nachdem er sich Klaus-Dieter Gassner in Regensburg mit einem A-Kader der Rudervereinigung "Münchener Hainberg" gegen die jüngeren Athleten für die nächsten Rennen vor zu trüben sich vor allem in die großen Regattastrecken. Vom ersten Akt bis zum Halbfinale bei den A-Kadem geblieben. Am Samstagabend gewann im Doppelruder ohne Steuererlen der AK HBM 20 Klaus-Dieter Gassner (48) und Klaus-Dieter Gassner (48) die Silbermedaille (Zeit: 6:17,50 Minuten) bei der Veranstaltung.

Dieter Gassner auch nominiert zum Sportler des Jahres

Acht Vorschläge bei der Wahl zum

Ehrung am 30. November



Die acht Vorschläge für die Ehrung am 30. November: (von links nach rechts) [Name], [Name], Klaus-Dieter Gassner, [Name], [Name], [Name], [Name], [Name].

Die Ehrung wird am 30. November im Rahmen der Veranstaltung in Regensburg stattfinden.



Sommernachtsrudern

Für Samstag, den 30. Juni hatte unser Wanderwart Robert eine Tour von Greven nach Rheine geplant.

Für die 39 km lange Strecke meldeten sich sechs Ruderer. Bei hochsommerlichem Wetter ging es mit „Ali Kruse „ und „Rudi“ auf dem Bootsanhänger los in Richtung Greven.

Da zudem die Arbeiten zur Renaturierung der Ems begonnen hatten, waren Ruderer und Steuerleute gleichermaßen gefragt, die Boote sicher durch unzählige Untiefen zu steuern.

Teilweise waren die Arbeiten am Rückbau der Ems schon so weit fortgeschritten, dass uns die sprichwörtliche hand-



Zum Einsetzen der Boote hatten wir die Brücke nach Nordwalde ausgesucht.

„Ali Kruse“ mit Jörg, Robert und Sven besetzt, fuhren vor. Horst, Simone und Marlies folgten in „Rudi“. Nach dem ersten noch landschaftlich sehr reizvollen Stück bis Hembergen folgte eine längere Passage „im Tunnel“. Bis kurz vor Saerbeck liegt die Ems sehr tief und man schaut nur gegen die Böschung. Der Niedrigwasserstand tat sein übriges.

breit Wasser unterm Kiel fehlte. Wir mussten aussteigen und die Boote über die Untiefen schieben.

Nach diesen „aufregenden“ Passagen kamen wir wieder in ruhigeres Fahrwasser und



bald auch in bekannte Gefilde.

Nach einer kurzen Rast am Steg des PC Emsdetten ging es weiter.

Die letzten Kilometer wurden dann doch recht lang und wir waren froh, wieder am Bootshaus zu sein. Nachdem der Bootsanhänger wieder aus Greven abgeholt war, ging ein schöner, wenn auch anstrengender Tag zu Ende. Was wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht wussten: Es war wohl auf lange Zeit die letzte Möglichkeit die Ems ab Greven mit einem Ruderboot zu befahren.



Dank an Robert fürs organisieren und seine Mitteilung an den DRV über die geänderten Bedingungen, die im aktuellen Wanderruderführer Berücksichtigung fanden.

Unten zwei Fotos aus dem Internet.

Auf dem oberen Bild sieht man gut die Untiefen in Höhe der Grevener Brücke und auf dem unteren Bild ist der Moment des Durchstichs des vorhandenen Flußbettes in den Altarm zu sehen. Weitere Bilder könnt ihr euch im Internet auf youtube ansehen.





Grüner Moselpokal in Bernkastel-Kues - Das Regatta-Highlight des Jahres

Langstreckenregatta „Grüner Moselpokal“ begeistert RITTC-Ruderer

Boote aus Rheine gut platziert

BERNKASTEL. Im September findet traditionell in Bernkastel-Kues die Langstreckenregatta „Grüner Moselpokal“ über vier Kilometer statt, in diesem Jahr in der 69. Auflage. Ruderer aus über 100 Vereinen aus Deutschland, Niederlande, Frankreich und sogar Italien messen sich in den unterschiedlichen Alters- und Bootsklassen, vom Einer bis zum Achter.

Auch 13 Sportler vom RITTC nahmen an den Wettkämpfen teil. Bereits am Vormittag ging Klaus-Dieter Gassner im Ruderklub Master Männer AK I (Mitteldurchschnittsalter 75 Jahre) in Renngemeinschaft mit RG Hamm, RC Nassovia Hürth und Vereinen aus Essen an den Start und gewann das Rennen klar in 17:05 Minuten.

Der Masters-Männer-Gig-Doppelvierer AK II (MDA 70 Jahre) in der Besetzung Koll Mrosok, Wolf-Dieter Kampf, Erhard Jagemann, Hans Veltmann und Steuerfrau Karin Kampf trat gegen starke Konkurrenz an. Hier galt es, den ersten Platz aus den vergangenen beiden Jahren zu verteidigen. Im Endeffekt reichte es im Vergleich einer fünf Mannschaften zum zweiten Platz in 17:39 Minuten hinter dem hiesigen besten Vierer der RG Germania Köln, Limburger GfW, Bayer



Die Langstreckenregatta auf der Mosel war für alle RITTCer ein besonderes Erlebnis.

Leverkusen und Glansee RC.

Nur knapp eine Stunde später waren erneut Erhard Jagemann und Hans Veltmann mit dem Beindoppelvierer AK 70 auf der Strecke. Sie wurden hinter dem Boot von Darentia Deventer Zweite.

Im Mixed-Gig-Doppelvierer gingen gleich zwei Boote des RITTC an den Start. In der AK D (MDA 50 Jahre) mussten sich Marlon Heider, Viktor Sander, Karin Kampf, Robert Boll und Steuerfrau Wolf-Dieter Kampf mit 15

weltern Booten messen. Am Ende stand für die Mannschaft des RITTC eine persönliche Bestzeit mit 18:15 Minuten zu Buche und damit zugleich ein guter Mittelfeldplatz.

In der AK E (MDA 55 Jahre) musste die Besatzung krankheitsbedingt umgebaut werden. Da auch der Ersatzmann kurzfristig ausfiel, sprang Horst Veltmann ein und besetzte sein drittes Rennen. Zusammen mit Theo de Gauw, Wolfgang Meise, Marlon Veltmann und Steuerfrau Koll Mrosok erreichte

er nach 19:58 Minuten eine Zeit, die „Jahr nach oben“ lässt.

Auch wenn es mit den ersten Plätzen nicht geklappt hat, bei denen die Gewinner mit einer Flasche Wein belohnt werden, war allein schon aufgrund des sonnigen Wetters und der wunderschönen Mosellandschaft diese Regatta wieder eine gelungene Sache für alle Teilnehmer. Mit dem Fort Cup auf der Außenfahrt in Floßburg Anfang November endet die Regatta-Saison für die RITTC-Ruderer.



Herzlichen Glückwunsch . . .

Timo Schneider hat im letzten Herbst seinen Trainer-C-Schein erfolgreich bestanden.

Saisonabschluss - Der Fari-Cup auf der Außenalster



Bei wunderschönem Herbstwetter fand die 27. Ausgabe des Fari-Cup am 3. November auf der Außenalster statt.



Unter den ca. 200 gemeldeten Booten war auch wieder unser Masters-Vierer



mit Horst Veltmann, Erhard Jagemann, Wolf-Dieter Kampf, Rolf Mrusek und Stf. Marlies Veltmann. Nach dem Ablegen auf der Außenalster ging es durch die zum Teil recht engen

Kanäle zum Start. Dort müssen sich die Boote in Reihenfolge ihrer Startnummern sortieren und werden im Abstand von 1 Minute gestartet.



Nach ca. 1000 Metern hatte der RHTC-Vierer bereits das vor ihm gestartete Boot des RC Allemania Hamburg eingeholt und konnten es trotz einiger Behinderungen überholen.

Bis zum Ziel legten sich unsere Männer mächtig in die Skulls und mussten sich nur dem Boot der Renngem. RC Favorite Hammonia/Lia Wien/RC Bergedorf geschlagen geben.

Mit 3 Sekunden Vorsprung landeten sie vor der Renngemeinschaft Frederica Roklub/Kolding RK aus Dänemark auf dem 2. Platz mit einer Zeit von 18 :48,6 min. und dürfen sich lt. Erhards Enkelin jetzt „Dänenbesieger“ nennen.





Weihnachtsfeier im Bootshaus

Zum ersten Mal haben wir in diesem Jahr unsere Weihnachtsfeier nicht in einer Gaststätte abgehalten, sondern in unserem schönen Clubraum.

Wie schon in den vergangenen Jahren wurde die Feier von Charlotte Winnemöller liebevoll vorbereitet.



Neben den üblichen Kaltgetränken erinnerte der mitgebrachte Wein von Becker-Steinhauer aus Mülheim noch einmal an das schöne Moselwochenende Ende September.



Da Essen und Trinken bekanntlich Leib und Seele zusammen hält, hatte sie ein tolles Buffet bestellt, dass durch Dessertspenden der Vereinsmitglieder vervollständigt wurde.



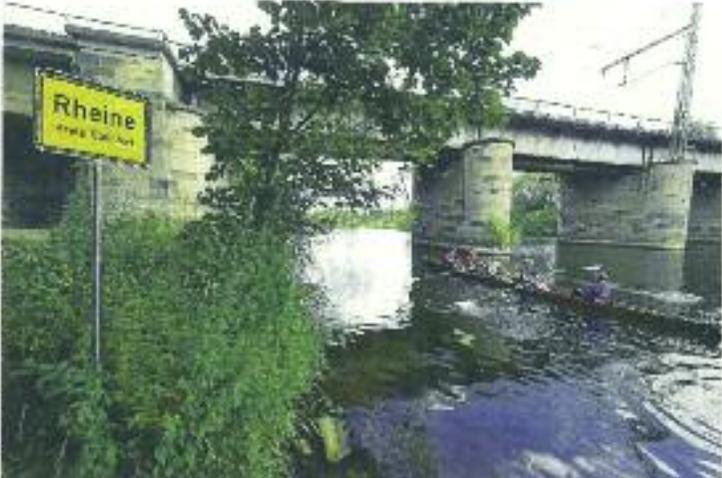
Schon jetzt können wir euch verraten, dass wir uns für dieses Jahr noch etwas Neues ausgedacht haben...



April, April . . .

Kanuten wissen bald, wann sie in Rheine sind
 Ausschuss für Stadtentwicklung, Umwelt und Klimaschutz beschloss die Aufstellung von Umkleekabinen an der Elm

Der RHC Rheine soll mit Unterstützung der Stadtverwaltung, der Rheinischen Landesregierung und der Bundesregierung ein Umkleekabinen-Netzwerk an der Elm aufbauen. Die Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden. Die Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden. Die Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden.



Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden. Die Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden. Die Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden.

Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden. Die Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden. Die Umkleekabinen sollen in der Nähe der Elm, der Elmbrücke und der Elmbrücke aufgestellt werden.

Auf ein Wort.....

Wie der Name RHC Rheine entstand und daraus dann der RHTC Rheine wurde.

1901 wurde der Grundstein für unseren jetzigen Verein gelegt. Am 01. Juni wurde Josef Grüter Gründungsvorsitzender. Der Verein nannte sich Ruderverein Rheine (RVR). Bereits 1907 trat der Verein in den DRV ein. Ab 1919 konnten auch Frauen dem Verein beitreten. 1921 wurde der Hockeyclub Rheine gegründet (HCR). 1927/28 wurde das jetzige Bootshaus gebaut, weil das alte Bootshaus der neuen Ludgerus-Brücke weichen musste. Nach Ende des 2. Weltkrieges am 1. Februar 1946 taten sich Ruderer und Hockeys zusammen und schufen mit der Neu-

gründung des RHC die Voraussetzung für den Neuanfang mit dem Bootshaus als gemeinsam genutztem Clubgebäude. Der RHC verfügte über einen eigenen Kastellan, der in der oberen Etage die clubeigene Gaststätte betrieb. Ende der 1960er Jahre pachtete Werner Jobmann die obere Etage und etablierte hier die Tanzschule Jobmann.

Aus dieser Tanzschule ging der Tanzsportbereich genannt "Der Ring" hervor. Am 2.2.1971 schlossen sich der RHC, bestehend aus der Ruder- und der Hockeyabteilung und "Der Ring" zusammen. Die Tänzer nannten sich Tanzsportabteilung und so entstand der Name Ruder-, Hockey- und Tanzsport-Club Rheine.



44



Dirk Schreyer
Versicherung

Seit 1971 in der Versicherungswirtschaft tätig, ehemaliger Ruderer und 1980 Olympiasieger im Achter.



Dr. Ulrich Kas
Medizin

Facharzt für Allgemeinmedizin, leitender Medizindienst und Sprecher der Ärztekommision des DRV.



Ina Holtz
Breitenreport

Fachzeitschriftleiterin Wandernadeln/Breitenreport im Deutschen Ruderverband.



Peter Thiel
Ausrüstung

Thermischer Leiter eines Unternehmens für Ruderausrüstung, selbst aktiver Ruderer.



Wolfgang Fritsch
Training

Erfolgreicher Rudertrainer, Trainer national und international, Ehrenmitglied des DRV seit 2004.



Stefan Felner
Versicherung

Justizbar und Anti-Doping-Beeauftragter des Deutschen Ruderverbands.

Gibt es Streit über Regeln? Haben Sie eine medizinische Frage oder brauchen Sie gezielte Tipps in Sachen Training?

Unsere Experten können helfen!

Rettenngswesten: Wer trägt Verantwortung?

Als Ruderwart (in ich hier zweiter Ruderortung) verantwortlich dafür, dass nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene bei Temperaturen unter 15 Grad Rettungswesten tragen. Wie hoch ist die Verantwortung? Muss ich, persönlich Ruderer aus dem Boot holen, wenn sie sich weigern? Oder reicht es sie auf die Ruderortung (Voraussetzt) Wo endet die Verantwortung?

Antw. Prisca Diermann

Rechts-Experte

Stefan Felner antwortet:

Auf dem Bundestag 2014 hat der DRV eine Sicherheitsrichtlinie für alle Mitgliedsvereine verabschiedet. Diese sieht Begründungsobligationen vor, die jeweils der Eigenart des Booteseres angepasst sind, insbesondere auch für Booten von Kleinkindern, bei kaltem Wasser und bei Notfällen. Für die Gewährleistung der Umsetzung dieser Aufgaben ist der Vorstand im Sinne des § 26 BGB verantwortlich. Sofern der Verein Regelungen dazu in der Booteresung vorgestimmt hat, kann der Vorstand im Fall der Hilfe nur dann mit Haftungsrisiko konfrontiert werden, wenn ihm ein sog. (freiwilliger) Organisationsmangel anzulasten ist. Ein solcher ist anzunehmen, wenn der verfügbare Informations- und Kontrollaufbau eine nicht gesunde Lage ist, insbesondere eine Aufsicht über unzureichende Personennachweise wird oder erhebliche Anzeigensachen und Mängel bestehen. Der Vorstand ist daher gebietet, auch auf die Einhaltung der Booteresung zu achten und bei einem Vorfall grundsätzlich im Rahmen vernünftiger Voraussetzungen zu handeln. Als Vorstand besteht meines Erachtens eine Handlungspflicht und auch eine Auswahlpflicht, wenn Vorfälle gegen Ordnungen des Vereins begangen werden.

Farbflecke durch Witterung

Wir haben verschiedene Karstoffboote, die im Stau durch Witterung und leichte Wellen kleine Farbflecke bekommen haben. In welcher Weise und mit welcher Mittel bekämpft man diese am besten, ohne die Toxicität zu bestärken?

Bootsbau-Experte

Rene Langhans antwortet:

Schon recht häufig um Farbflecke durch Witterungseffekte bzw. leichte Korrosion mit Seegeräten (Gummiabrieb o.Ä.) handelt, so die Lösung dieses recht schnell gefunden. Reiben Sie die Flächen ab und mit Seife ab, spülen mit klarem Wasser nach und trocknen diese gründlich. Anschließend werden die verunreinigten oder schattierten Flächen mit einem Antioxidations- oder Exfoliermittel mit pH-Wert 8-10 abgearbeitet, wobei dabei keine Lack- bzw. Dekorschicht beschädigt. Tragen Sie eine kleine Menge (nicht größer als ein 20 Cent Stück) der vorgeschriebenen Polier auf die Fläche auf und polieren mit geringem Druck/geringer Umdrehungszahl sowie stetiger Bewegung so lange, bis keine Rückstände der Polier mehr ersichtbar sind. Polieren Sie anschließend per Hand mit einem Mikrofasertuch nach. In der Regel sollen die Flecken blass, verunreinigungen nur noch sehr und ein geringer Glanz der Oberfläche vorliegen wieder zum Verschwinden kommen. Wenn nicht, wiederholen Sie den Auftrag ab- bis maximal, bis sich der gewünschte Ergebnis einstellt. Sind die Witterungseffekte oder Flecken zu hartnäckig, muss ggf. vor dem Polieren mit einem Hartschleifpapier (Korn 2000) vorsichtig vorge-schliffen werden.

Mehr Vorarbeit? Wenn diesbezug sehr, dass die von Ihnen bearbeiteten Flächen nun wesentlich besser aussehen als der Rest des Bootes, in diesem Fall werden Sie hart mit sich machen und das Rest des Bootes ebenfalls auch hochaufpolieren, um einen gleichmäßigen Glanz zu erhalten. Die

Nachzulesen in der Ruder-sport 11/12-2018

Rettungsweste! . . . Nein, danke!

Diesen Ausspruch möchten wir in Zukunft nicht mehr hören!

Dank einer Zuwendung aus dem Förderprogramm des LSB NRW „1.000 x 1.000“ konnten Ende des Jahres neun für Ruderer konzipierte Rettungswesten neu angeschafft werden.

Wir verweisen auf den links stehenden Artikel von Stefan Felsner aus der Rudersport 11/12-2018. Er beschreibt genau das, was den Vorstand bewogen hat, die Westen anzuschaffen. Auch wenn die Ems nicht mit dem Rhein zu vergleichen ist, bei zwei Grad Wasser-temperatur sind auch hier die Ufer kaum zu erreichen.

Wir bitten euch dringend, bei Wassertemperaturen im einstelligen Bereich in Kleinbooten auf jeden Fall die Rettungswesten zu tragen.

Bei Hochwasser sollten auch im Vierer Westen angelegt werden.



Manfred wird den Ex-Getränkesschrank so umrüsten, dass die Westen dort aufgehängt werden können.

Bitte behandelt die Rettungswesten sorgfältig, sie waren nicht billig! Auf den nächsten Seiten findet ihr noch einen interessanten Artikel zum Thema „Kaltes Wasser“.

An dieser Stelle möchte sich der Vorstand bei allen Vereinskolleginnen und -kollegen bedanken, die sich mit Rat und Tat ins Vereinsleben eingebracht haben.

- Wir sitzen alle in einem Boot! - Danke.



Kaltes Wasser – Wie du deine Überlebenschance vergrößerst

Von Jane Blockley

Einleitung

Es ist klar, aber es muß gesagt werden – der wichtigste Rat ist: Wenn immer es möglich ist, **Bleibe in deinem Boot!**

Das verlangt Vorausschau:

- ▶ Versichere dich, daß dein Boot voll schwimmfähig und in Ordnung ist.
- ▶ Kenne und beherrsche die örtlich gültigen Regeln zur Vermeidung von Kollisionen und die Navigationsregeln
- ▶ Stelle sicher, daß du im Dunkeln passende Beleuchtung hast und trage weiße oder retroreflektierende Kleidung
- ▶ Prüfe den neuesten Wetterbericht und den Zustand des Wassers vor der Abfahrt – und fahre nicht raus, wenn die Bedingungen ungünstig sind oder werden, während du auf dem Wasser bist.

Wenn du all dies getan hast, kannst du glücklich das Beste hoffen... stelle aber sicher, daß du dich auch auf das Schlimmste vorbereitest. Merke: Wenn du erst einmal im kalten Wasser drin bist, ist dein Leben in Gefahr.

Es gibt vieles, was du zur Vergrößerung deiner Überlebenschancen tun kannst. Aber zuerst mußst du akzeptieren, daß es auch dir wirklich passieren kann – es wird nicht immer jemand anderes sein.

Hintergrund

▶ *Aber ich kann doch schwimmen, reicht das nicht?*

Augenscheinlich hilft es, wenn man schwimmen kann – wenigstens wegen des psychologischen Antriebes, den es gibt, wenn du dich im Wasser wiederfindest. Aber genau so viele Schwimmer wie Nichtschwimmer ertrinken in Situationen, in denen Schwimmen möglich ist. Viele ertrinken auch in nächster Nähe zum rettenden Ufer. Im Vereinigten Königreich (UK) im Jahre 1977 geschahen 55% der Ertrinkensfälle in offenem Wasser weniger als 3 m und 42% weniger als 2 m von der Sicherheit entfernt (UK Home Office). Zwischen 1991 und 2001 waren in Kanada 41% derjenigen, die bei einer Bootstour ertrunken sind, nicht mehr als 10 m vom Ufer entfernt. Und 22% waren nur 10-15 m vom Ufer entfernt. (Quelle: *Canadian Safe Boating Council / Smart risk survey*)

Deine Fähigkeit, in warmem Wasser zu schwimmen und dich über Wasser zu halten, sagt nichts über deine Schwimmfähigkeit in kaltem Wasser. Warum ist das so? Abgesehen von dem Einfluß von Wellen und Strömung wird deine Fähigkeit zu schwimmen oder dich über Wasser zu halten von mehreren Dingen beeinflusst, z. B. von dem Zustand, in dem du dich vor dem Eintauchen befindest, vom „trockenen Ertrinken“, vom Kälteschock, vom Fehlschlagen deiner Schwimmbemühungen (Schwimmstörung), und von Unterkühlung. Diese können bis zu einem gewissen Grade beeinflusst oder gelindert werden – verschaffe dir das Wissen dazu und sei vorbereitet.

► Wie kalt ist kalt?

Wassertemperaturen unter 26,5 Grad C haben einen negativen Einfluß auf die Überlebenschancen.

Binnengewässer sind allgemein kälter als das Meer.

Die Temperaturen der meisten Binnengewässer in Deutschland übersteigen nur selten die 15-Grad-Marke, meist liegen die Temperaturen deutlich niedriger.

Die lebensbedrohliche Kälteschockreaktion beginnt bei Wassertemperaturen unter 25 Grad C und hat ein Maximum zwischen 10 und 15 Grad..

„Überlebensvorhersage-Kurven“, welche eine ungefähre Überlebenszeit abhängig von der Wassertemperatur zeigen, sind nur begrenzt brauchbar. Sie gehen von bestimmten Auskühlungsraten des Rumpfes aus. Allerdings können lokale Unterkühlungseffekte bereits fatale Folgen haben, noch bevor die Rumpftemperatur in lebensbedrohliche Bereiche sinkt.

Zum Beispiel sind die Funktionen der Hände bereits bei Wassertemperaturen unter 15 Grad stark eingeschränkt, was sich erschwerend auf die Selbstrettung auswirkt.

Die FISA rät zu speziellen Vorsichtsmaßnahmen, z. B. dem Tragen einer Rettungsweste, wenn die Wassertemperatur 10 Grad oder weniger ist. Siehe (*FISA-Richtlinien für Minimale Sicherheitsstandards, dort die Kaltwasser-Richtlinien auf S. 5*

http://dps.twiihosting.net/fisa/doc/content/doc_7_648.pdf)

Wie soll ich mich körperlich und geistig aufs Überleben vorbereiten?

1) Steig' nicht ein, wenn du nicht 100% gesund bist.

Es ist dir vielleicht bewußt, daß du nicht gut rudern kannst, wenn du krank oder müde bist, oder du unter dem Einfluss von Alkohol oder „Erholungs“-Drogen stehst. Das heißt auch, daß es

wahrscheinlicher ist, daß du in Schwierigkeiten kommst und du weniger fähig bist, damit umzugehen, wenn ‚es‘ passiert.

Alkohol zum Beispiel beeinflußt nachteilig das Urteilsvermögen, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die Reaktionsgeschwindigkeit, die körperlichen Fähigkeiten und die Wahrnehmung der Umgebung. Er prädisponiert dich auch für eine Unterkühlung.

Hunger und Austrocknen sind ebenfalls Feinde von klaren Gedanken und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Gib dir selbst also die besten Chancen. – Gehe nicht Rudern, wenn du von irgendeiner dieser Bedingungen betroffen bist. Denke dran: Wenn du nicht gut funktionierst, dann könntest du auch deine Kameraden in Gefahr bringen. Wasser ist eine gefährliche Umgebung. Du brauchst alle deine Sinne für dich, wenn etwas falsch läuft.

2) Schätze realistisch ein, was du kannst

„Wie schwierig kann das schon sein? Wenn ich kentere, werde ich mein Boot aufrichten und wieder einsteigen – oder ans Ufer schwimmen. Wenn mein Boot sinkt, werde



ich mich daran festhalten bis ich gerettet bin. Wenn ich dicht am Ufer bin, werde ich einfach dahin schwimmen – ein paar Meter schaffe ich. Es sind immer die Anderen, die in Schwierigkeiten geraten.“

Es ist nur menschlich, diese Gedanken zu haben. Aber in kaltem Wasser sind diese Manöver viel schwieriger, als du dir das vorstellst.

Ein Beispiel: Du hast vielleicht in einem warmen Schwimmbad Kenterübungen gemacht, aber Kentern in einem kalten Fluß oder See ist komplett anders. In der Kälte beschleunigt die Anstrengung beim Aufrichten des Bootes die Unterkühlung und reduziert maßgeblich deine Überlebenszeit. Wenn du das Boot aufgerichtet hast, wirst du durch eingeschränkte Greifkraft und Gliedersteifigkeit Schwierigkeiten haben, ins Boot zu klettern. Es könnte besser sein, wenn du dich auf das gekenterte Boot ziehst, um einen möglichst großen Teil deines Rumpfes aus dem Wasser zu bekommen und dann auf Hilfe zu warten.

Lerne die Grundprinzipien in den fünf „Gefahren“-Abschnitten (s. u.), damit du in jeder gegebenen Situation abschätzen kannst, wie du am besten handeln solltest.

3) Übungstechniken

Wenn du noch nie probiert hast, in deiner Ruderkleidung zu schwimmen, hast du noch nicht erfaßt, wie sehr das anders ist. Wenn du nicht weißt, was dich erwartet, triffst du falsche Entscheidungen darüber, was du tun sollst, wenn du unerwarteterweise im Wasser liegst.

Mache Kenterübungen. Nutze die Möglichkeit, um zu üben, dich am Boot festzuhalten, damit du weißt, wie es sich anfühlt. Denke dran, ein schwimmfähiger Einer bietet viel mehr Auftrieb als ein nicht schwimmfähiger Achter, der vollgeschlagen gerade unter der Wasseroberfläche treibt.

Übe auch, dich aufs Boot zu ziehen um deinen Rumpf soweit als möglich aus dem Wasser zu bekommen. Übe, aus dem Wasser auf den Beckenrand bzw. aufs Ufer zu kommen.

4) Trage die richtige Ausrüstung/Bekleidung

Das Problem beim Rudern ist, daß man warm wird und Bewegungsfreiheit braucht. Deswegen muss die Ausrüstung ein Kompromiß sein, der einerseits im Boot bequem ist und andererseits vor Wärmeverlust im Wasser schützt.

Die ideale Bekleidung gibt es noch nicht, aber hier sind ein paar Hinweise:

► Mehrere Schichten leichter Bekleidung helfen, eine Schicht Wasser (und vielleicht auch etwas Luft) einzufangen, um den Wärmeverlust zu reduzieren.

► Eine Schicht atmungsaktiven, aber wasserdichten Stoffes ist viel effizienter für das Einfangen einer Schicht von Luft und Wasser.

► 50% des Wärmeverlustes findet über den Kopf statt. Eine wasserdichte Mütze, die man aus dem Kragen eines Kleidungsstückes mit einer Hand herausziehen kann, wäre nützlich.

Wenn die Mütze hell ist und reflektiert, würde sie eventuellen Rettern helfen, dich im Wasser zu finden.

► Die Kleidung soll dicht anliegen um das Risiko zu verringern, daß du dich im Boot verhedderst. Eng anliegende Kleidung verringert auch den Widerstand, wenn du dich im Wasser fortbewegen mußt.

► Mehrere Quellen schreiben, daß wollene Kleidung guten Kälteschutz bietet.

Das Tragen einer Rettungsweste vergrößert eindeutig die Überlebenschancen, ist aber keine Garantie. Idealerweise sollte man so ein Hilfsmittel immer tragen. Einige schlagen vor, man solle Rettungs- oder Schwimmwesten im Boot oder im Trainerboot haben oder man solle sie verpackt hinten auf der Hüfte tragen – aber diese Varianten sind alle mangelhaft. Es ist sehr mühsam, eine Rettungs- oder Schwimmweste anzulegen, oder sie auch nur mit kalten, gefühllosen Händen in Position zu ziehen, besonders, wenn du vom Kälteschock betroffen bist.

Das Tragen einer Rettungsweste hilft auf zwei Arten zum Überleben:

► Sie hilft, dein Gesicht aus dem Wasser zu halten um Wasserschlucken zu vermeiden – dennoch mußt du in welligem Wasser daran denken, deinen Rücken zu den Wellen zu drehen.

► Sie ermöglicht dir, stillzuhalten und eine Körperhaltung einzunehmen, die den Wärmeverlust vermindert. Ohne Rettungsweste bist du gezwungen, Wasser zu treten oder zu schwimmen um dich über Wasser zu halten, wodurch sich deine Überlebenszeit halbiert.

5) Plane deine eigene Rettung

Nimm dir einen Moment Zeit vor jeder Ausfahrt um zu durchdenken, wie du gerettet werden oder dich selbst retten könntest, wenn du in diesem Moment ins Wasser fällst, aus diesem Boot, mit diesen Leuten und an diesem Ort. Wenn du schon ein geistiges Bild davon hast, was zu tun wäre, wenn es passiert, dann wirst du dich nach einem kurzen Panikmoment schnell sicherer fühlen – und das ist wesentlich um deine Überlebenschance zu vergrößern.

Das ist ähnlich einer persönlichen „Risikoabschätzung“. Frage dich zum Beispiel, ob dieses Boot vollständig schwimmfähig und gut in Ordnung ist. Gibt es ein Trainerboot als Begleitung?

Ist der Rest der Mannschaft sicherheitsbewußt? Wird jemand da sein um, wenn nötig, Hilfe herbeizurufen? Wie sehen die Ufer aus – kannst du da rausklettern? Ist es einfach zu kalt, um es an diesem Ort zu riskieren? Wenn du allein fährst (nicht empfohlen), weiß dann jemand, daß du auf dem Wasser bist und wann man dich zurückerwarten soll?

Die Gefahren des Eintauchens in kaltes Wasser – und wie man damit umgeht

1) Trockenes Ertrinken (Möglich ab dem Moment des Eintauchens)

a) *Was ist das?* Unglücklicherweise reagiert der Körper manchmal (in bis zu einem Fünftel aller Fälle) anders als bei einem Kälteschock (weiter unten beschrieben). Es kann einen plötzlichen Reflex geben bei dem der Luftweg durch einen Muskelspasmus geschlossen wird. Kein Wasser kann dann in die Lunge eindringen, aber Luft ebenso wenig.



Man geht davon aus, dass dies ein automatischer Schockreflex ist, der ausgelöst wird, wenn kaltes Wasser in die Nase oder den Rachen eindringt. Es kann in dem Moment eintreten, in dem du auf das Wasser auftrittst.

b) Wie kann ich es vermeiden?

Trockenes Ertrinken ist wahrscheinlicher, wenn du mit den Füßen voran ins Wasser fällst, wodurch Wasser in die Nase aufwärts eindringen kann. Es ist auch wahrscheinlicher, wenn du verkrampft und geistig unvorbereitet bist, d.h. wenn du es nicht erwartest hast, naß zu werden.

Natürlich ist jeder Unfall unerwartet (obwohl meist vermeidbar), aber wenn du nicht gerade ins Wasser geworfen wirst (z. B. durch das Fangen eines Krebses), hast du üblicherweise einige Sekunden Vorwarnung, daß du reinfallen wirst. Nutze den Augenblick um geistig die Kontrolle zu übernehmen – du weißt, was zu tun ist, um die Überlebenschancen zu verbessern. Hole tief Luft, wenn möglich, und halte dir die Nase zu, halte deinen Mund geschlossen und lasse dich langsam ins Wasser rollen anstelle mit den Füßen zuerst hineinzugehen. Vermeide, ins kalte Wasser zu springen. Wenn du erst im Wasser bist, achte darauf, dein Gesicht aus dem Wasser und deinen Rücken gegen die Wellen zu halten, wie in dem Abschnitt über den Kälteschock beschrieben. Damit vermeidest du, dass Spritzwasser in Nase und Rachen kommt.

2) Kälteschock (größtes Risiko bei 1 – 5 Minuten nach dem Eintauchen)

a) Was ist das? Kälteschock ist eine erhöhte respiratorische Reaktion auf das Eintauchen in kaltes Wasser.

Zuerst gibt es einen unfreiwilligen Atemzug, welchem Hyperventilation (schnelles und ungeordnetes Atmen) folgt. Das wird üblicherweise von einem gewissen Grad an Orientierungslosigkeit begleitet, so daß du für wenige Augenblicke nicht sicher sein kannst, wo es nach oben geht, wo du dich relativ zum Boot befindest, wo das Ufer ist etc. Die Stärke der Effekte des Kälteschocks steigt mit sinkender Wassertemperatur, wobei das Maximum zwischen 10 und 15 Grad liegt. Die Fähigkeit, den Atem anzuhalten, sinkt proportional mit der Wassertemperatur.

Der Kälteschock dauert ungefähr ein bis drei Minuten.

b) Wie werde ich damit fertig?

Konzentriere dich während der ersten, äußerst kritischen Minuten darauf, nicht zu ertrinken! Es mag sich allzu simpel anhören, aber wenn du die Kälteschockreaktion erwartest und du Bescheid weißt, geht der Schock schnell vorbei. Dann hast du eine bessere Chance ihn zu überleben.

Wenn der erste unfreiwillige Atemzug stattfindet und dein Gesicht noch unter Wasser ist, bekommst du Wasser anstelle von Luft in die Lunge. Wenn du in kabbeligem Wasser bist, deine Atmung unkontrolliert ist und du dich schlecht orientiert fühlst, dann könntest du Schwierigkeiten haben, das Atmen mit den Lücken zwischen den Wellen zu koordinieren.

Um NICHT zu ertrinken, mußt du dich darauf konzentrieren, dein Gesicht aus dem Wasser zu halten. Drehe deinen Rücken zu den Wellen um Einatmen von Spritzwasser zu vermeiden und versuche dein Äußerstes um deine Atmung in den Griff zu bekommen. Erwinnere dich daran, es wird bald vorbei gehen.

Nachdem sich deine Atmung beruhigt hat, und du dich wieder orientieren kannst, wirst du Zeit haben, die Situation einzuschätzen und zu entscheiden, was du am besten für deine Rettung tun kannst.

3) Schwimmstörung (Risiko steigt mit der Zeit, die du dich im Wasser befindest)

a) Was ist das? Deine Fähigkeit zu schwimmen ist in kaltem Wasser reduziert. Je kälter das Wasser ist, desto mehr verschlechtert sich dein Schwimmen. Dieser Effekt tritt ein, lange bevor eine signifikante Abkühlung des Rumpfes stattfindet. Deswegen ist es keine Folge einer Unterkühlung des Rumpfes. Die Schwimmstöße werden kürzer und schneller – wodurch die Schwimmstöße weniger und weniger effektiv, dafür aber anstrengender, werden. Der Schwimmwinkel wird größer, d. h. dein Körper hängt aufrechter im Wasser. Damit wird die mit jedem Schwimmstoß erreichte Vorwärtsbewegung kleiner. Es wird schwieriger und schwieriger, die Glieder zu strecken und die Schwimmbewegungen zu koordinieren. Die Finger spreizen sich und beginnen, sich zu beugen.

Man nimmt an, daß diese Effekte Folge der lokalen Abkühlung der Muskeln in den Gliedern sind. Tragen einer Rettungsweste verhindert nicht das Entstehen von Schwimmstörungen.

b) Wie kann ich es vermeiden?

Unglücklicherweise ist die einzige Antwort: Vermeide das Schwimmen in kaltem Wasser so weit du irgend kannst.

Unterschiedliche Menschen werden von Schwimmstörungen in unterschiedlichem Ausmaß betroffen. Einige werden sehr schnell angegriffen und andere sind in der Lage, ordentliche Strecken zu schwimmen, bevor der Effekt eintritt. In einem Experiment schien der entscheidende Faktor die Dicke der Haut am Oberarm zu sein. Je mehr die Muskeln isoliert sind, desto wärmer und leistungsfähiger bleiben sie. Rettung durch Schwimmen sollte nur der letzte Ausweg sein.

4) Unterkühlung (Häufigste Todesursache ab 30 Minuten aufwärts)

Unterkühlung ist als Rumpftemperatur unter 35 Grad definiert (normale Rumpftemperatur ist 37 Grad C) Der Körper verliert Wärme im Wasser 25 – 30mal schneller als an der Luft. Das Ausmaß des Wärmeverlustes hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- ▶ Temperaturunterschied – wie viel dein Körper wärmer ist verglichen mit dem Wasser
- ▶ Isolierung durch die Kleidung
- ▶ Dicke des Körperfettes – eingebaute Isolierung.
- ▶ Verhältnis Körpermasse zu Oberfläche – je massiger du bist, desto besser hält sich die Wärme.



- ▶ Ausmaß der Wasserbewegung – jedes bißchen an der Haut erwärmtes Wasser wird dauernd durch kälteres Wasser ersetzt.
- ▶ Körperliche Anstrengung – Bewegung zieht warmes Blut aus dem Rumpf in die Muskeln der Extremitäten, wo der Wärmeverlust größer ist. Wassertreten oder Schwimmen vergrößert den Wärmeverlust ungefähr um 40%.
- ▶ Körperhaltung im Wasser – einige Körperteile verlieren Wärme schneller als andere, z. B. der Kopf (50% des Wärmeverlustes), Hals, Achseln, Brust und Leistengegend.
- ▶ Körperliche Fitneß
- ▶ Ernährung vor dem Eintauchen

Die vorhersehbare Überlebenszeit für einen voll angezogenen, eine Schwimmweste tragenden Erwachsenen bei 5 Grad ist ungefähr eine Stunde und zwei Stunden bei 10 Grad. Ein dünner Jugendlicher ohne Schwimmweste wird viel eher umkommen. Viele Menschen, die durch Eintauchen in kaltes Wasser sterben, sterben jedoch nicht durch Unterkühlung des Rumpfes. Viele sterben bevor dies vollständig eintreten konnte. Wenn die Rumpftemperatur sinkt, treten die ersten sichtbaren Effekte am Gehirn ein. Das Opfer wird verwirrt, ist unfähig sich an Dinge zu erinnern, wird schläfrig und schließlich bewusstlos.

Zuerst wird der Herzschlag langsamer, aber dann wird der Herzmuskel empfindlich und es können gefährliche Rhythmusstörungen auftreten. Weniger Sauerstoff erreicht die Körpergewebe. Die Urinproduktion steigt und führt zu einem Verlust an Blutvolumen und einer Verdickung des Blutes. Der die Luftwege schützende Hustenreflex wird verschlimmert, so daß eine vergrößerte Gefahr entsteht, Wasser in die Lungen zu bekommen.

Das Opfer kann auch noch an Unterkühlung sterben, nachdem es bereits aus dem Wasser gerettet wurde. Die Todesraten in diesem Stadium schwanken zwischen 20 und 80%, je nach Alter, Fitness, Grad der Unterkühlung und der Qualität der medizinischen Behandlung. Bevor eine Unterkühlung des Rumpfes einsetzt, gibt es bereits Effekte lokaler Abkühlung der Glieder, mit denen man zu kämpfen hat. Dies reduziert die Greifkraft und die Handfertigkeit und es reduziert die Fähigkeit, mit den Fingern zu fühlen. Der Effekt kann sehr bald nach dem Eintauchen auftreten und kann zum Überleben notwendige Handlungen, wie das Festhalten am Boot, stark beeinträchtigen.

c) Wie kann ich das Risiko verringern?

Wenn du dich vom Kälteschock erholt hast und dich orientieren kannst, besteht die höchste Priorität darin, so schnell wie möglich so viel deines Körpers wie nur irgend möglich aus dem Wasser zu bekommen und dann deinen Kopf zu bedecken, der 50% des Wärmeverlust des Körpers ausmacht. Du könntest dich auf dein (möglicherweise umgedrehtes) Boot oder jedes andere geeignete, nahe Objekt im Wasser ziehen. Wenn das nicht möglich ist, dann halte dich an irgendwas fest, was schwimmt und dir etwas Unterstützung geben kann. Das wird üblicherweise das Boot sein, wenn es nicht vollständig versunken oder vom Strom weggetragen ist.



Wenn du nicht aus dem Wasser rauskommst, dann ist die nächste Prioritätsstufe, im Wasser so bewegungslos wie möglich zu bleiben und deinen Rücken zu den Wellen zu kehren, um das Einatmen von Wasser zu vermeiden.

Wenn du eine Rettungsweste trägst, bist du eventuell in der Lage eine Position zur Verringerung des Wärmeverlustes anzunehmen, im Grunde die Position eines Fötus. Kreuze deine Arme über deine Brust, halte die Ellbogen nahe an deinen Seiten und ziehe dann die Knie zur Brust hoch. Das gibt zusätzlichen Schutz für die Körperstellen mit höherem Wärmeverlust, z. B. die Achseln, die Leistengegend und die Brust.

Wenn mehrere Leute im Wasser sind, die alle Rettungswesten tragen, dann kann man durch Zusammendrängen Seite an Seite in einem Kreis weitere Körperwärme bewahren. Der Verwundbarste, d. i. der Kleinste und Dünnste kann in die Mitte des Kreises genommen werden, damit er von der Körperwärme der ihn Umgebenden profitiert. Wenn du keine Rettungsweste trägst, hast du keine Wahl als Wasser zu treten während du dich am Boot oder an anderem gerade verfügbarem festhältst. Das verringert die Überlebenszeit markant um bis zu 50%.

Jetzt wirst du eine Bestandsaufnahme machen und entscheiden müssen, wie weiter. Deine Entscheidung wird auf mehreren Faktoren gegründet sein, z.B. darauf, ob und wann mögliche Hilfe durch andere kommt, auf die Nähe zum Ufer, wie einfach es ist, aus dem Wasser aufs Ufer zu kommen, ob du in der Lage warst, dich auf das Boot oder ein anderes Objekt zu ziehen und darauf, ob irgendwelche Gefahren in der Nähe sind, z. B. ein Wehr oder ein ungeschützter Überlauf.

Du mußt jede unnötige Bewegung vermeiden. Verschwende beispielsweise keine Energie darauf, zu versuchen, das Boot aufzurichten, wenn du in der Lage bist, einfach auf das umgedrehte Boot zu klettern. Denke daran, unter Kältebedingungen wird die Anstrengung immens sein, kostbare Energie verbrauchen und den Wärmeverlust des Körpers vorantreiben.

Wenn du Erfolg hattest, mußt du noch genug Energie übrig haben, um in das Boot zurückklettern zu können. Zu dem Zeitpunkt werden aber deine Hände, Arme und Beine gefühllos, steif und voller Schmerzen sein. Die Entscheidung zur Selbstrettung durch Schwimmen muß der letzte Ausweg sein, weil sie am wenigsten Aussicht auf Erfolg hat.

Denke daran:

- ▶ Ziehe dich aus dem Wasser soweit du irgend kannst oder halte dich an irgend etwas fest.
 - ▶ Kehre deinen Rücken gegen die Wellen.
 - ▶ Bedecke deinen Kopf.
 - ▶ Bleibe so bewegungslos wie möglich.
 - ▶ Nimm dir Zeit, den besten Weg zur Rettung auszudenken.
-



5) Kollaps nach der Rettung (Gefahr bei oder kurz nach der Rettung)

a) Was ist das? Unterkühlung erzeugt eine tiefgreifende Unterbrechung der normalen Körperfunktion und dies kehrt nicht in dem Moment zum Normalzustand zurück, in dem das Opfer aus dem kalten Wasser gerettet ist.

Die Hämodynamik des Körpers ist geschädigt und es kann ein Flüssigkeitsverlust stattgefunden haben. Wenn ein Opfer für irgendeinen Zeitraum im Wasser war, kann es einen Kreislaufkollaps in dem Moment geben, wenn es aus dem Wasser geholt wird. Das Herz wird sehr anfällig für Rhythmusstörungen (Arhythmie). Sogar passive Bewegung kann eine fatale Arhythmie herbeiführen.

Unangebrachte Erwärmung kann in der Öffnung der Blutgefäße in den Extremitäten resultieren und damit das wärmere Blut vom Rumpf wegziehen, dafür aber das kältere, stockende Blut aus den Extremitäten in den Körper zurück bringen. Dies wird einen weiteren Abfall der Körpertemperatur erzeugen, was sich als fatal herausstellen kann.

b) Wie können wir die Gefahr verringern?

Ein Opfer, welches für irgendeine Zeit im Wasser war, sollte in horizontaler Position aus dem Wasser gehoben werden um einen Kreislaufkollaps zu vermeiden.

Das Opfer soll mit äußerster Vorsicht behandelt werden, um das Auftreten einer Herzarrhythmie zu vermeiden. Das Opfer soll so bewegungslos wie möglich gehalten werden.

Vermeide weiteren Wärmeverlust durch Bedecken mit Isolierdecken (oder improvisiere mit was auch immer verfügbar ist) und bringe das Opfer sorgsam in eine warme Umgebung. Sofortiger Transport ins Krankenhaus ist lebensnotwendig, weil die Behandlung einer Unterkühlung kompliziert ist.

Opfer, die schlottern, aber bei Sinnen sind und keine anderen Anzeichen von Unterkühlung zeigen, sollten von der nassen Kleidung befreit, trocken eingepackt und in eine warme Umgebung gebracht werden. Sie sollen Bewegung vermeiden, bis sie völlig wiederhergestellt sind.

Alle anderen Opfer sollen hingelegt werden, bewegungslos gehalten und eingepackt werden während man den Transport ins Krankenhaus zu einer vollständigen Untersuchung erwartet.





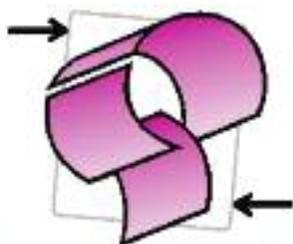
Nachdem mehrere Vereinsmitglieder am Bootshaus einen Yeti gesehen haben wollen, ist es jetzt gelungen, ihn im Bild festzuhalten...



Wir legen uns für Sie ins Zeug

**Satz · Datenübernahme
Offset- und Digitaldruck (auch Kleinauflagen)**

**Familiendrucksachen
Geschäfts- und Vereinsdrucksachen**



SPELLER DRUCK

Inh. Marlies Veltmann
Büro: Rosastraße 40 · 48480 Spelle
Tel.: 0 59 77 / 93 96-0 - Fax: 0 59 77 / 93 96 20
info@spellerdruck.de