

# Der Lechruderer

INFORMATIONEN DES RUDER CLUB AM LECH KAUFERING e.V.

NR. 108/2-2012

## Inhalt

### Neue "Steuerleute" für den RCLK

Titelseite

### Ergo - Meisterschaft

Seite 3

### Winterfest

Seite 4

### Putztag der Jugend

Seite

### Trainingslager der Jugend

Variante 1

Seite 5

Variante 2

Seite 6

Variante 3

Seite 7

### Bootshallen-Ausbau

Seite 7

### 25-Jahr-Feier 2013

Seite 7

### Ruder -Termine

Seite 8



*Der neue RCLK-Vorstand (v.l.n.r.: Judith Sigel, Stefan Söhlemann, Michael Waidhauser)*

## Neue "Steuerleute" für den RCLK

### Neuer Vorstand: Michael Waidhauser, Judith Sigl und Stefan Söhlemann

Liebe Mitglieder,  
am 22. März 2012 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Uli Wallenda hat sein Versprechen eingelöst und den RCLK noch einmal drei Jahre lang angeführt. Für sein großes Engagement, seine Ideen und seinen unwiderstehlichen Tatendrang an dieser Stelle herzlichen Dank, verbunden mit der Hoffnung, dass er den neuen Vorstand an seiner Erfahrung teilhaben lässt und dass die Neuen von seinem Wissen profitieren können.

Neuer Vorsitzender ist Michael Waidhauser, er ist seit 2004 Mitglied im RCLK und hat hier im Verein das Rudern gelernt. Die letzten drei Jahre war er zweiter Vorsitzender. Michael ist 56 Jahre alt und bei der Regierung von Oberbayern

für die Berufsschulen zuständig. Michael genießt den Vorteil, dass auch seine Frau Anita begeisterte Ruderin ist und die beiden diesem Sport gemeinsam nachgehen können. Das bringt Vorteile bei der Freizeitgestaltung und erleichtert das Engagement im Verein.

Als neuer Vorsitzender möchte er seinen Teil dazu beitragen, dass der Verein eine gesicherte Zukunft hat und wir diesen aufwändigen und kostenträchtigen Sport weiterhin unbeschwert genießen können. Michael hofft, dass nach der Fertigstellung des Anbaus an die Bootshalle eine Phase relativer Ruhe eintritt, was größere Investitionen angeht. Die Instandhaltung des Materials, die Pflege und der Unterhalt des Bootshauses sowie die Rückzah-

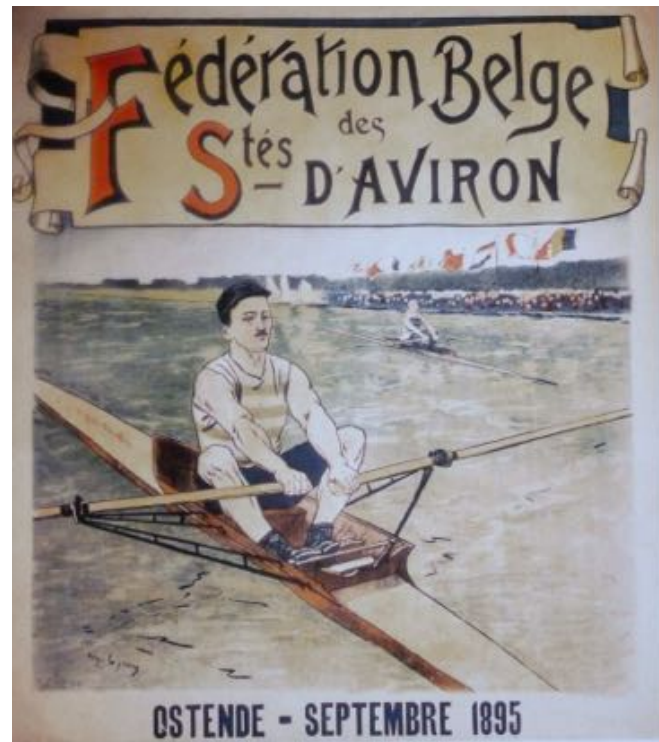
lung unserer Darlehen sind anspruchsvoll genug. Zur zweiten Vorsitzenden wurde Judith Sigl gewählt. Angefangen hat ihr Ruderleben in Aschaffenburg, wo sie mit 12 Jahren das erste Mal in ein Boot gesetzt, auf den Main „geschickt“ und vom Ruderfieber infiziert wurde. Vor lauter Studiererei und allem was dazugehört hat sie erst gegen Ende ihrer Zeit in Regensburg im dortigen Verein das Rudern fortgesetzt. Sie wurde also erneut infiziert, musste dann aber leider wieder eine fast dreijährige Ruderzwangspause einlegen, weil ihr die Zeit sowie ein Gewässer gefehlt hat, als sie mit dem Studium fertig war. Umso größer war im letzten Frühjahr die Freude, als sie und ihr Mann beschlossen, ihren Lebensmittelpunkt nach Landsberg zu verlagern und sie schnell herausfinden konnte, dass auf dem Lech einige gleichgesinnte infizierte Menschen mit Ruderfieber zu finden sind. Mit großer Freude ist sie nun seit fast einem Jahr im RCLK und hat seit diesem Schuljahr sogar von ihrem Arbeitsplatz, der Realschule Kaufering, aus die Möglichkeit, die Schüler an den so genialen Sport heranzuführen, was sie mit der Unterstützung von Ulrich Wallenda auch gerne macht. Judith bedankt sich für das Vertrauen, das ihr als zweite Vorsitzende entgegengebracht wird und ist bemüht, den Verein, wo immer es nötig und möglich ist, in diesem Amt zu unterstützen.

Zum Schatzmeister wurde Stefan Söhlemann gewählt. Stefan ist 43 Jahre alt und Diplom-Kaufmann mit internationaler Berufserfahrung. Er war lange Jahre für MAN tätig und arbeitet jetzt für ein Maschinenbauunternehmen aus der Schweiz. Stefan wohnt seit 2007 in Landsberg und fühlt sich hier sehr wohl. Vor allem, seit er den Ruderverein am Lech in Kaufering entdeckt hat, wo er auf unserer wunderschönen Ruderstrecke das ganze Jahr über dem Rudersport nachgehen kann. Seine ersten Erfahrungen konnte Stefan als Student auf der Regattaanlage in Oberschleißheim sammeln. Nachdem er in den letzten beiden Jahren kaum Zeit hatte, intensiv zu rudern, wird er nun öfter im Bootshaus zu sehen sein und will mindestens die 1000-km-Marke schaffen.

Der neue Vorstand wird sich in den nächsten Tagen und Wochen in seine Aufgaben einarbeiten und als Team zusammenfinden. An jedem ersten Freitag im Monat nach dem Rudern, also ungefähr um 18:00 Uhr, trifft sich der Vorstand im Bootshaus, um die aktuellen Anliegen zu besprechen. Zu diesem „Ruder-Treff“ sind alle Mitglieder herzlich eingeladen, die im RCLK ein

Wort mitreden wollen.

*Michael Waidhauser, 1. Vorsitzender*



## "Schlag auf Schlag"

so lautet der Titel des Katalogs mit Plakaten internationaler Ruderregatten, der vom Deutschen Sportmuseum und vom Kölner Regatta-Verband e.V. herausgegeben wurde und der zur Zeit zur Ansicht im Bootshaus ausliegt. Ihm wurden die hier abgebildeten Plakate entnommen. Der Katalog vermittelt nicht nur Einblicke in die Kunst der Sportplakate-Gestaltung im Wandel der Zeit, sondern auch einen interessanten Artikel zur Geschichte des Rudersports.

*Peter Thumann*





## Ergometer – Meisterschaft der Ruderer

Mit 9 Siegen in 15 Rennen endete für die Kauferinger Ruderer die Indoor-Saison.

Bei der „6. offenen Landkreismeisterschaft im Ergometerrudern“ waren neben den Gastgebern Athleten vom Ammerseegymnasium, dem SC Riederau, dem TSV Herrsching und der Realschule Kaufering am Start. Dazu waren Aktive von der Rudergesellschaft München 1972, vom 1.RC Forggensee in Füssen und vom Waginger Ruderverein angereist. Letztlich 74 Starter kämpften im Bootshaus des RC am Lech Kaufering um Titel und Pokale.

Im am stärksten besetzten Rennen der 13- und 14-jährigen Jungen siegte Tibaut Wanders vom Ammerseegymnasium in Diessen mit 3:46 über 1000m. Bei den gleichaltrigen Mädchen der leichten Klasse fuhr Magdalena Greiner vom RCLK mit 4:06 min souverän zum Sieg.

Mit Anke Molkenthin (s. Bild unten) vom Waginger RV siegte bei den Masters-Frauen eine international erfahrene und erfolgreiche Ruderin (7:42,3 über 2000m). Sie ist mehrfache Teilnehmerin und Medaillengewinnerin bei Ruder-Weltmeisterschaften und wird für den DRV auch 2012 international im Adaptive-Vierer antreten. Dafür von dieser Stelle viel Erfolg!



Bei den Masters-Männern der Altersklasse C (43 bis unter 50 Jahre) siegte Thomas Schröpfer von der RG München mit der Tagesbestzeit von 6:49min. über 2000m.

Der Pokal für die wertvollste Leistung aller Mastersruderer, gestiftet von Landrat Walter Eichner blieb allerdings in Kaufering : Ulrich Wallenda, Masters G (über 65 Jahre), konnte ihn für 7:27,1min vom Regattaleiter Ingolf Wunderlich in Empfang nehmen (s. Bild unten).

(Diese entsprächen gemäß der Zeitbonuswertung des deutschen Ruderverbandes einer Zeit von 6:27,1 im Masters C-Rennen):



Der Vollständigkeit halber seien die weiteren Sieger des RC am Lech genannt:

Adrian Dörfler Jungen Ak 11/12, Friederike Clarke Mädchen Ak 13/14, Felix Antonitsch Jungen Ak13/14 Leichtgewicht, Theresa Gayer Juniorinnen B, Axel Roth Junioren B, Niels Hagemeyer Junioren B Leichtgewicht, Stephanie Huber Seniorinnen B und Markus Schubert Senioren B.



Ingolf Wunderlich



## Winterfest

Ende Januar treffen sich traditionell die Ruderinnen und Ruderer bei einem Festmahl im "Gasthaus zur Brücke" in Kaufering, um Rückblick auf die abgelaufene Saison zu nehmen. Dabei werden die Kilometerpreise (über 1000 km bei Erwachsenen), der "Goldene Rollsitz" - in der Saison 2011 hat Dr. Hans-Jürgen Tzschaschel am meisten km auf Wanderfahrten errudert - , Ehrennadeln für 10-jährige Mitgliedschaft, Leckereien für Ausschussmitglieder, Badelatschn für fleißige jugendliche Trainingsrunderer u.v.a. vergeben, so dass fast keiner leer ausgeht, zumindest aber gesättigt nach Hause geht.



Peter Thumann

## Putztag der Jugend

Am 31. März wurde die Ruderjugend für einen Putztag ins Bootshaus getrommelt. Wieder mal war Putzen angesagt. Als Vorbereitung auf die kommende Wettkampfsaison mussten sämtliche Trainingsboote gepflegt werden, angefangen vom Säubern der Rollbahn und Rollsitzrollen über das Waschen der Bootshaut mit Waschmittel – innen und außen – bis hin zur Überprüfung auf Defekte an den Booten. Doch das war noch lange nicht alles. Für die Rudersaison wird das Motorboot benötigt, weshalb auch dieses wieder auf Vordermann gebracht werden musste. So wurde das MoBo vom Hänger auf zwei feste Böcke gehieft. Die Jungruderer machten sich daran, den alten Unterbodenlack anzuschleifen und diesen anschließend wieder neu aufzutragen.



Doch dem nicht genug. Auch das Bootshaus musste wieder mal gründlich gereinigt werden. Im Obergeschoß wird regelmäßig von den Erwachsenen geputzt. Die Bootshalle bleibt meistens außen vor. In dieser sammelt sich regelmäßig der Schmutz, der vom Bootsplatz aus in die Halle geschleift wird. Dem hat sich die Jugend angenommen. Alle am Boden liegenden Boote wurden zur Seite gezogen, um auch den Rand der Halle auskehren zu können. Desweiteren wurden die Skulls neu eingeordnet, die Ablage vor dem Eingang in die Werkstatt neu aufgeräumt, sowie die Matten ausgeklopft.

Nach getaner Arbeit waren alle müde, aber zufrieden, und freuten sich über die schön aufgeräumte Bootshalle.

Am nächsten Tag trafen sich noch einige Jugendliche,



um das Motorboot ins Wasser zu bringen. Dieses sprang auch sofort an. Deshalb möchte ich mich besonders bei Erich und Niels für die Batterie-, bzw. Motorpflege über den Winter hinweg, sowie bei allen anderen Beteiligten bedanken, ohne die dieser erfolgreiche Tag nicht zustande gekommen wäre. Nun kann die Saison beginnen.

*Benedikt Nieberler*



## Trainingslager der Jugend - Variante 1

**Letzte Vorbereitung auf die kommende Saison**  
**Im Ostertrainingslager der Jugend wurde trotz des schlechten Wetters fleißig trainiert und selbst der Regen konnte die Stimmung nicht kippen.**

Die neue Rudersaison steht vor der Tür. Um an die erfolgreiche Saison des letzten Jahres anknüpfen zu können, braucht es eine gute Vorbereitung. Deshalb traf sich am Donnerstag vor Ostern die gesamte aktive Jugend zum Trainingslager am Bootshaus in Kauf-

ering. Am ersten Tag waren „nur“ 2 Trainingseinheiten angesagt. Zunächst war ein Eingangstest über die Normalstrecke, d.h. Kinder bis 14 Jahren mussten 1000m, Junioren/Innen B (15 – 16 Jahre) 1500m und die „Großen“ 2000m im BBG-Einer absolvieren. Diesen erschwerte zwar der starke Wind und Wellengang, dennoch strengte sich jeder an und sie erruderten eine gute Zeit. Nach einer kurzen Pause gingen wir nochmals in Großbooten aufs Wasser. Dabei machte ich Filmaufnahmen, um den Sportlern ihre technischen Fehler aufzuzeigen. Währenddessen trafen sich die Eltern der Jugendlichen mit Markus, um die Mahlzeiten zu planen. Das Ergebnis war, dass wir von ihnen bekocht wurden und über das gesamte Trainingslager hinweg viele Kuchenspenden bekamen. Die Abende ließen wir immer mit einer Filmvorführung ausklingen. Um 22:30 Uhr läuteten wir dann die Nachtruhe ein, da die erste Einheit des Tages bereits um 7:00 Uhr, noch vor dem Frühstück, anstand. Bei täglich 4 Einheiten wurden von den Aktiven Ausdauer, Technik und Kraft trainiert, aber auch die Theorie des Ruderns erläutert.



Um mit der Familie Ostern feiern zu können, wurde das Trainingslager von Samstagabend bis Sonntagmittag unterbrochen. Am Ostersonntag ließ es sich der Osterhase nicht nehmen, am Kauferinger Steg vorbei zu rudern und für jeden Teilnehmer ein Ei und einen Schokohasen zu verstecken. Doch nicht nur dieser kam vorbei und brachte Geschenke, auch der Filmpalast Kaufering spendete der Jugend einen großen Karton voll Popcorn, was sehr begrüßt wurde. Am Montagabend wurde es dann sehr nass. Wir besuchten unseren „Nachbarn“, das Schwimmbad, wobei eine Stunde trainiert und eine Stunde gebadet wurde. Der letzte Nachmittag war geprägt von einem Aus-

gangstest, der das Gegenstück zum Eingangstest sein sollte. Allerdings konnte man anhand sehr verschiedener Witterungsbedingungen kein wirkliches Resultat daraus ziehen. Zu guter Letzt putzten wir das gesamte Bootshaus, was durch das Schuhverbot während des gesamten Trainingslagers relativ schnell ging.

An diesem Wochenende konnten durch anfängliches Experimentieren bestmögliche Bootsbesetzungen herausgefunden und dann anschließend gezielt auf den ersten Wettkampf in Bamberg trainiert werden.

Ganz herzlich möchte ich mich auch bei allen Beteiligten für die gute Zusammenarbeit bedanken, ohne die das Lager nicht so gut geklappt hätte. Allen voran den Eltern, die für uns kochten und uns mit reichlich Kuchen versorgten, sowie dem Kauferinger Kino „Filmpalast Kaufering“ für die großzügige Popcornspende.

**VIELEN DANK!**

*Benedikt Nieberler*



## Trainingslager der Jugend - Variante 2

### Wir werden alle sterben ...

Unter diesem Motto fand das diesjährige Trainingslager der RCLK-Jugend vom 5.4. bis zum 10.4. statt.

Bei mäßigem Osterwetter fanden sich gegen Mittag die 28 trainingsfreudigen Sportler im Bootshaus ein. Jeden Tag standen 4 Trainingseinheiten auf dem Plan. Zu einer nicht jugendfreundlichen Uhrzeit von 6:30 wurden die Teilnehmer geweckt, um noch vor dem Frühstück einen Stauseelauf bzw. 6 Ruderkilometer zu bewältigen. Nach dem heiß ersehnten Frühstück ging es für eine Unmut hervorrufende Ausdauerinheit aufs Wasser. Am Nachmittag folgten dann Technik-, Sprint- oder Schnelligkeitseinheiten, die zwar ebenfalls ermüdend waren, jedoch von allen Sportlern mit wenig Ge-

mecker gemeistert wurden. In der Halle fand auch regelmäßig Krafttraining statt, außerdem hatten wir eine äußerst lehrreiche Theoriestunde.

Zwischen den Einheiten wurde die Zeit mit Tratsch, Essen, Schachspielen, Film schauen, Fleischberge fabrizieren oder auch (mit fortschreitender Trainingslagerdauer an Beliebtheit gewinnendem) allgemeinem Ausruhen verbracht.

Am Sonntag ruderte sogar der Osterhase vorbei (siehe Foto), und wir Jugendlichen durchsuchten das Bootshaus erfolgreich nach Lindt-Hase und Ei.



Zur Freude aller stand am letzten Abend auch noch eine Einheit im Wasser statt: Der Besuch im Lechtalbad, nach dem ausnahmsweise der Großteil der Gemeinschaft schnell auf die Matte, schlafen, wollte.

Wir (die Sportler) möchten uns ganz herzlich bei Maicke und Bene für die Organisation und Durchführung des Trainingslagers bedanken, und auch den Eltern unseren Dank aussprechen, die liebenswürdigerweise mittags und abends sehr köstlich für uns kochten.

Wir sind uns sicher, alle hatten trotz der Anstrengungen viel Spaß und wir können uns nun gut vorbereitet auf eine erfolgreiche Saison 2012 freuen.

*Written by: Caro, Anna, Franzi, Regine, Gregor, Micha*

*Picture: Chrissy Final Cut: Mihael Dœu@§äm™*



## Trainingslager der Jugend - Variante 3

### Schade, dass man schon zu alt ist ...

um noch mitmachen zu können, dachte ich mir mehrmals an diesem Osterwochenende, als ich zum Rudern ging, denn was man als Außenstehender so mitbekam, war doch sehr verlockend: Nicht so sehr, dass man mit Schrecken im Fahrtenbuch feststellte, dass die Jugend schon am frühesten Morgen bei äußerst unangenehmen Bedingungen aufs Wasser gegangen war, sondern eher, als einem bei der Rückkehr nach dem Rudern ins Bootshaus der Duft nach Leberkäse empfing, den fleißige Eltern in der Küche vorbereiteten, oder das unbeschwertere Lachen und Herumalbern der Jugendlichen, ungeachtet der trüben Wetterlage. Auch hatte ich jedes Mal ein schlechtes Gewissen, das obere Stockwerk unseres Bootshauses mit Schuhen zu betreten, angesichts der plakatierten Drohung, unbedingt die Schuhe ausziehen, ansonsten ... . Dass man im Vorraum über eine Unmenge von Schuhen stolperte, in der Umkleide sich einen Weg über Schlafsäcke und Sporttaschen suchen musste, in der Toilette sich in die Warteschlange geduldig einreihen musste usw., nahm ich alles gerne hin, hatte ich doch das Gefühl, dass sich die Jugendlichen "sauwohl" fühlten, und bestärkte mich in meiner Meinung, dass unsere ganze Mühe beim Bau des Bootshauses nicht umsonst war, denn ein Bootshaus muss "leben". Bewundert habe ich Benedikt und Markus, die in ihrer Freizeit mit Engelsgeduld, unwahrscheinlichem Geschick und mit großer Professionalität dieses Trainingslager durchgeführt haben. Stolz bin ich darauf, dass unsere jetzigen Trainer "aus unserem Stall" stammen und bereit sind, als junge Erwachsene einen Teil von dem zurückzugeben, was sie als Jugendliche in unserem Verein erfahren durften.

*Peter Thumann*



## Bootshallen-Anbau

Vor Ostern haben wir die Bäume fällen können, um die Arbeiten an der dritten Bootshalle weiterführen zu können. Unter Leitung und aktiver Sägeverantwortung von Georg, dem Sohn von Helmut, habe wir die Eschen präzise auf den Parkplatz "gelegt". Beim Wegräumen haben uns Uli's Freunde aus der Schlesierstraße (Afghanen, Kongolesen und Iraner) tatkräftig geholfen. Die Container stellte der Markt Kaufering. Helmut brachte Bulldog und Anhänger mit. Zur Sicherung, damit kein Baum auf die Bootshalle fällt, borgten wir uns ein Stahl-Seil vom Steg. Die Kauferinger Feuerwehr hatte uns einen Greifzug geliehen. Demnächst werden wir die Fundamente legen.

*Ulrich Wallenda*



## Terminvorankündigung für 2013: 25 Jahre RCLK

Liebe Mitglieder, auch wenn der RCLK erst im Jahr 2013 seinen 25. Geburtstag feiert, schon heute die Terminankündigung, damit es keine Überschneidungen gibt. Also, bitte bei den Planungen berücksichtigen: 25-Jahr-Feier des RCLK am Samstag, dem 8. Juni 2013!

*Michael Waidhauser*

**Ruder - Termine (April - Oktober)**

**Montag:**

18:00 - 20:00 Uhr Jugendtraining (Benedikt)

**Dienstag:**

13:30 - 15:30 Uhr Realschule (Judith, Ulrich)

15:30 - 17:30 Uhr Frauentraining (Anita)

18:00 - 20:00 Uhr Kinder-/Jgd.training (Markus)

**Mittwoch:**

18:00 - 20:00 Uhr Jugendtraining (Benedikt)

18:00 - 20:00 Uhr Breitensportrudern Erwachsene

**Donnerstag:**

18:00 - 20:00 Uhr Jugendtraining (Benedikt)

**Freitag:**

16:00 - 18.00 Uhr Breitensportrudern Erwachsene

18:00 - 20.00 Uhr Jugendtraining (Benedikt)

**Samstag:**

15:00 - 17:00 Uhr Breitensport/Jugendtraining (M.)

**Sonntag/Feiertag:**

10:00 - 12:00 Uhr Breitensport, Training n. bes.Ver.b.

*Die angegebenen Uhrzeiten bedeuten jeweils Beginn und Ende des Sportbetriebes. Weitere Termine nach individueller Vereinbarung, Überschneidungen mit o.g. Terminen sind zu vermeiden.*

*Michael Waidhauser (1. Vorsitzender)*

**Spenden**

Wer dem RCLK eine Spende zukommen lassen will, erhält direkt vom Kassenwart eine offizielle Spendenbestätigung. Diese Bestätigung wird mit der Steuererklärung abgegeben und verringert das zu versteuernde Einkommen. Die Spenden können auch zweckgebunden sein, z.B. für die Jugendarbeit.

**Konto-Nummer: 354 662**

**BLZ: 700 520 60**

**Sparkasse Kaufering**



**Anschrift RCLK**

**Erster Vorsitzender**

Michael Waidhauser  
Schwabenstr. 34  
86916 Kaufering  
Telefon : 08191- 7629  
E-Mail : m.waidhauser@gmx.de

**Bootshaus**

Landrat-Müller-Hahl-Strasse 14  
86916 Kaufering

**Redaktion**

Peter Thumann  
Herbert-Kessel-Str. 18  
86842 Türkheim  
E-Mail: thumanns@t-online.de