Der Lechruderer

INFORMATIONEN DES RUDER CLUB AM LECH KAUFERING e.V. NR. 122/4-2015

Inhalt

Mosel-Wanderfahrt
Titelseite

Schülerrudern
Seite 3

Natur pur
Seite 3

Vollmondrudern
Seite 3

Bayerische Meisterschaften
Seite 4

Kletterkurs
Seite 5

Coupe de la Jeunesse
Seite 6

Trainingseinheit
Seite 7

Lehrgang für Führungskräfte/ Gesundheitstag
Seite 7/8

Regatta Waldsee
Seite 9

Mainwanderfahrt
Seite 10

Ruder -Termine
Seite 12

Das römische Weinschiff und seine Ruderer

RCLK - Wanderfahrt auf der Mosel

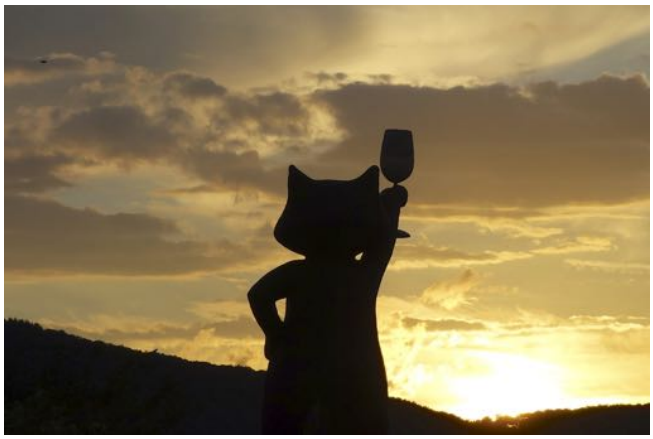
Auf einem der schönsten Nebenflüsse des Rheins vom 29.8. - 6.9.

Die Mosel führt durch Frankreich, Luxemburg und die deutschen Bundesländer Saarland und Rheinland-Pfalz auf einer Länge von 550 km. Sie mündet am Deutschen Eck in Koblenz in den Rhein. Sie ist fast strömungsfrei. Neben Passagierschiffen verkehren auch Binnenfrachter, die häufig Kohle und Erze transportieren.

Nach dem Trierer Becken beginnt bei Schweich die reizvolle Landschaft, für die das Moseltal so beliebt ist. Auf 175 km haben sich tiefe Talmäander in die Hochflächen des Rheinischen Schiefergebirges eingeschnitten und trennen so die beiden Mittelgebirge Eifel im Nordwesten und Hunsrück im Südosten. Aufgelockert durch bewaldete, sanfte Hügel werden die Hänge bestimmt von Felswänden, auf deren Terrassen die Rebstöcke über dem Abhang thronen. In Deutschland ist die "Königin der Weißweine" die Riesling-Rebe. Mehr als die Hälfte von über 60 Mio. Stöcken werden oft auf steilstem Terrain kultiviert. Typisch entlang der Mosel sind die Häuschen aus Schiefermauerwerk im Kontrast zum leuchtend roten Sandsteingewände untermischt mit fränkischem Fachwerk.

Zehn Urlaubsbedrüftige starteten am Samstag (29.August) nach Saarburg nähe der luxemburgischen Grenze, wo für den nächsten Tag die Boote gelagert wurden. Jan sammelte mit seinem Bully Bootshängererfahrungen, denn im Kreisverkehr zweimal rechts abbiegen kommt nicht so gut. Danach ging es nach Trier; dort wurde zweimal übernachtet. Nach

dem Abendessen ließen wir uns von Stadtführerin Carmen die Highlights der Stadt zeigen, die z.T. auch in ihrem Dialekt sprach. Dialekte von Oberbayern, Lechrain, Hessen und Baden-Württemberg wanderten umher und zu guter Letzt trafen wir uns in der Mitte, beim Hochdeutschen.
Treffpunkt war die Porta Nigra, das weltweit besterhaltene römische Stadttor aus dem 2. Jh. n. Chr. nördlich der Alpen und Wahrzeichen der Stadt. Die Basilika Konstantin mit neuer Orgel, die Liebfrauenkirche (älteste gotische Kirche in Deutschland), der Dom St. Peter (romanischer Stil, älteste Bischofskirche Deutschlands) waren weitere Highlights der Stadt. Manche schauten sich tags drauf noch die Kaiserthermen an, die nie mit Wasser gefüllt waren, später als Fluchtort genutzt wurde, dann als Exerzierhalle umfunktioniert, heute als Kulisse für Antikenfestspiele.
Unser erster Rudertag begann in Saarburg und endete in Trier bei hochsommerlichen Temperaturen von fast 40°C. Anfangs auf der Saar bis Konz in 11,5 km, ruderten wir dann in die Mosel ein und hatten noch 6,5 km bis Trier. Von unserer Fahrtenleiterin Anita wurde diese Etappe zusammen mit Marlene mit 36 km berechnet, doch stimmte irgendetwas mit dieser Berechnung nicht, ließ sich daraus schließen, dass die Tourenplanung beim Verzehr von eingelegten Kirschen geschah.
Am nächsten Tag hatte es wieder fast 40°C. Nach dem Frühstück am Bootshaus in Trier angekommen bemerkten wir beim Fertigmachen unserer Boote, dass drei Fußriemen zerschnitten waren. Jan tapte seine Birkis rein und einer meiner Riemen wurde durch Schnüre ersetzt. Endlich startklar führte uns der Wasserweg von Trier nach Trittenheim.
Am Dienstag endlich ein Regentag; es kühlte um 20° ab. Zwar konnte man sich von der Hitze erholen, doch steckte man den ganzen Tag in Regenbekleidung. Zwischendurch musste immer mal wieder notdürftig angelegt werden z.B. an der bekannten Weinlage vom Piesporter Goldtröpfchen; wie passend. Weitere bekannte Weinlagen sind der Kröver Nacktarsch, Wehlener Sonnenuhr, Trittenheimer Altärchen, Bernkasteler Doktor.
Unsere Route führte uns weiter nach Bernkastel-Kues. Der Besitzer unserer Unterkunft hatte sich bereit erklärt, unser Taxi zu sein, um das Gepäck zu holen und die Fahrt wurde zu einer individuellen Sightseeing Tour. Anita, die für die Kasse zuständig war, hatte ihre liebe Not, das leider von Nässe durchweichte Geld zu trocknen und so breitete sie die einzelnen Geldscheine auf dem Bett aus und föhnte es trocken. Was lernen wir daraus? Nächstes Mal nehmen wir Wäscheklammern mit.
Am Folgetag führte uns die Mosel nach Zell und tags drauf nach Cochem. Auf dem Weg nach Cochem über dem Dorf Bremm wird der Calmont mit seinen 380 Metern Höhe angebaut und mit durchschnittlich 65% Steigung ist er gar die steilste Einzellage Europas.



Die Zeller Schwarze Katz grüßt die Abendsonne

Zur Mittagspause waren wir im kleinen Winzerdorf Beilstein, das der Inbegriff von Moselromantik ist. Der unter Denkmalschutz stehende Ort wird "Dornröschen der Mosel" genannt; über dem Ort ist die Burgruine die sich ab 1637 im Besitz des Freiherrn von Metternich befand. Da wir ja den ganzen Tag sitzen, hatten wir Bewegungsdrang und besichtigten die Ruine mit traumhaft schönem Ausblick auf die Mosel.

Blick von Burg Beilstein

Die letzte Etappe führte uns nach Koblenz. Dort konnten wir direkt im Koblenzer Ruderclub Rhenania für zwei Nächte übernachten und fühlten uns wie Teenager in den Etagenbetten.
Ein Tag vor Abreise wurde noch ein Kulturtag eingelegt. Wir genossen eine Stadtführung mit einem

ehem. Landtagsabgeordneten/Stadtrat/Kirchengemeinderat/Orgelgemeinschaftsmitglied. Bei der beliebtesten Eisdiele gab's unser Mittagessen und dann ging es mit einer Gondel zur Festung Ehrenbreitstein.
Um so eine wundervolle Reise zu gestalten, hatte jeder eine kleine Aufgabe und so war Michael für die Bootseinteilung verantwortlich. In Regen und Rotex kam es zu folgender Besetzung: die Ehepaare nehmen den Norbert mit; ASB (alte Säcke Boot); getrennte Bettpartner; Mannschaft, die tags zuvor knallige Regenoberbekleidung trug; Ü80 (alle über 80 kg); alle Wünsche gehen in Erfüllung (mit Hans-Jürgen in einem Boot sitzen; Rollsitz mit Loch...).
Erstaunt hat uns, dass während unserer Fahrt der Mosel entlang immer eine Begleitung besonderer Art an unserer Seite war. Nilgänse:

Andrea Kistler (Text u. Fotos)

Rekordanmeldungen Schülerrudern

26 Schülerinnen und Schüler – das ist eine ganze Schulklasse. Der Unterschied zu einer Schulklasse besteht jedoch darin, dass die Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahre alt sind und freiwillig kommen – nämlich jeden Donnerstag nach der Schule für zwei Stunden zu uns in den Ruderclub. Das ist eine Rekordanmeldung für das Wahlfach Rudern an der Realschule Kaufering! Sicherlich liegt das zuerst an der Vielseitigkeit unserer Sportart, aber auch daran, dass Ingolf und Judith im letzten Jahr besonders viel Spaß mit den Schülern hatten. Immerhin besuchte fast die Hälfte aller Schüler das Wahlfach schon einmal.
Das stellt die Trainingsplanung und –organisation natürlich vor neue Aufgaben, doch dank Zusage für Unterstützung, z. B. durch Uli und auch Lilly, lässt sich sicherlich weiterhin ein vielseitiges Training organisieren. Wir freuen uns darauf!
Ingolf Wunderlich und Judith Sigl
P.S.: Judith freut sich zudem über Nachwuchs, der sich für Januar angekündigt hat

Natur pur - Durchwachsenes Laichkraut

So schön der Sommer für uns Ruderer auch ist, bringt er auf dem Lech auch seine Tücken mit. Gemeint ist das oft lästige durchwachsene Laichkraut. Je kürzer das Boot, desto mehr muss darauf geachtet werden, denn am liebsten ernährt es sich von Ruderblättern und am allerliebsten von meinen, wenn ich – und das kommt nicht so oft vor- mit einem Einer unterwegs bin. Ich sehe es positiv und mach' mir daraus einen Sport, denn der Wassereinstieg muss schließlich geübt werden und das Laichkraut fühlt sich -nicht wie vermeintlich glitschig- nein, es fühlt sich recht hart an wie Getreidestängel. Es ist eine Tauchblattpflanze, die am Gewässergrund verwurzelt ist und bis zu sechs Meter lange, gerade, verzweigte Stängel entwickelt. Die Blätter sind herzförmig und 6 bis 12 Zentimeter lang, hell- bis dunkelgrün, netznervig und durchscheinend. Sie sind stängelumfassend und bedecken einander fast dachziegelartig.

Juni bis August werden Blütenstände ausgebildet, die zwecks Windbestäubung aus dem Wasser ragen und reichlich fruchten. In Mitteleuropa liegt der Verbreitungsschwerpunkt in Flussniederungen in Höhen bis 1680 m üNN und wächst in stehenden und langsam fließenden Gewässern und bevorzugt basen- und nährstoffreiche Gewässer mit humosem Schlamm-, Mudde- oder Sandboden.
Wer sein Ruderblatt zum Fraß vorwirft, hat sicherlich schon festgestellt, dass auch andere Arten von Pflanzen im Lech wachsen. Das Laichkraut tritt einerseits in reinen Beständen auf, aber es vergesellschaftet sich auch mit anderen Laichkräutern, Tauch- und Schwimmblattpflanzen.
Was sind wir froh, dass die Sprosse im Herbst absterben. Zuvor gebildete Winterknospen lösen sich ab und sinken auf den Gewässerboden, die sich im Folgejahr zu neuen Pflanzen entwickeln.
Andrea Kistler

Vollmondrudern

Nachdem es wetter- und saisonbedingt lange nicht klappte, freute man sich umso mehr, dass eine laue Sommernacht angekündigt wurde. Am Freitag, den 31. Juli 2015, trafen wir uns im Bootshaus, ausgestattet mit zusätzlicher Ausrüstung und guter Stimmung für unser Vorhaben. Mit zwei Booten starteten wir Richtung Stausee und ließen uns „fest verankert“ auf dem durchwachsenen Laichkrautbett nieder. Jetzt wurde das Tischlein gedeckt in Form einer schwimmenden Plastikschüssel, bestückt mit sämtlichen Leckereien, angefangen von Käse mit Tomaten, über Käse ohne Tomaten, Käse mit Nussgeschmack, Käsetris mit Träubchen und Käsekräcker. Es hatte sogar jemand die Idee, als Vorspeise Kohlrabi in Schinken einzurollen, weil Käse schließt ja den Magen. Dazu gab es herrlich vollmundigen Rotwein.

Die Stimmung stieg bis zum endlich ersehnten Vollmond. Zu Anfang mit ein paar Wolken teils verdeckt, wurden wir doch schließlich belohnt. Schwimmkerzen um die Boote machte es besonders heimelig.
Für Außenstehende wären die einzelnen Sitzpositionen wohl amüsant gewesen und die nachhaltigen Verrenkungsbeschwerden absolut verständlich. Zum Glück musste man noch „nach Hause“ rudern, dann renkte sich alles wieder ein. Im Gegensatz zum „Faul rumsitzen“ ist Rudern eben ein Gesundheitssport.
Andrea Kistler

44. Bayerische Meisterschaft Schweinfurt

Am Donnerstag, einen Tag vor der Abreise zur Meisterschaft, wurden unsere Boote und sämtliches Equipment verladen und verstaut.
Freitag gegen 21 :00 Uhr erreichten wir, recht erschöpft, unser Ziel in Schweinfurt und bereiteten Zelte und Boote für das wichtigste Wettkampfwochenende vor. Nachdem alles erledigt war, schlummerten wir schon selig in unseren Schlafsäcken. Ab 1:00 Uhr wurden wir gezwungen, den Schlaf zu unterbrechen, um alle Zelte und auch Boote, vor einem sehr staken Sturm und Gewitter zu schützen . Einige Zelte hielten dem Wind nicht mehr stand, doch wir konnten am Morgen mit einem müden Lächeln dem Wettkampftag entgegen sehen.
Motiviert traten Tristan Cooke (33), Niels Hagemeister (20), Gregor Hanke (20) und Jens Tepe(50) den Vorlauf im Senioren Doppelvierer ,Altersklasse 20, an, scheiterten jedoch an jung dynamisch, trainierten Gegnern und schafften den Einzug ins Finale nicht. Leider gab es auch keine Qualifikation, für den jung besetzten Doppelzweier - Jungen 14 Jahre- Sebastian Kammerer / David Dörfler und für den leichten Doppelzweier - Junioren B mit Markus Brücklmayr/ Niklas Wenker. Beide Boote mussten sich mit dem immer stärker werdenden Wind und höheren Wellen auseinandersetzen, welche sie so in Kaufering nicht gewöhnt waren. Anna Freiheit(s. Bild unten) - Juniorinnen A Einer - nahm sich vor, nicht zu kentern, sie ging mit sehr gemischten Gefühlen aufs Wasser. Sie erreichte das Ziel, aber leider nicht das Finale. Im Junioren B Einer konnte sich Tim Tepe im Vorlauf mit dem 1. und Tristan Cooke im SM mit dem 2. Platz souverän für das Finale qualifizie-

ren.

Anna im Kampf gegen die Wellen

Nach diesen Läufen wurden die Rennen , wegen der immer stärkeren Winde bis 100 h/km, unterbrochen und zum Schluss komplett abgesagt, was für Tim Tepe sehr ärgerlich war, konnte er seine Qualitäten doch schon in Köln bei der Deutschen Rudermeisterschaft unter Beweis stellen. Die Chancen für den Bayerischen Titel, waren nach den Vorläufen sehr groß.
Für den restlich Tag hieß es dann abwarten, wie weiter entschieden wird, um vielleicht doch noch einige Rennen nachzuholen. Wir vertrieben uns die Zeit mit anderen Vereinen aus Regensburg und Erlangen, machten ein riesiges Lagerfeuer und aßen Pizza , bis wir dann von den Trainern rechtzeitig zu Bett(Luftmatratze) gebeten wurden.
Der Sonntag sollte mit strahlendem Sonnenschein und Windstille alles richten.
Tim Tepe/ Georg Lanz im Doppelzweier Junioren B und Lilly Schönecker im leichten Juniorinnen B Einer qualifizierten sich jeweils mit dem 1. Platz für den Finallauf. Der zweite Doppelzweier mit Samuel Zinzinger/ Adrian Dörfler schied mit dem dritten Platz im Vorlauf leider aus.
Fabienne Kretzschmar sprang dankenswerterweise für Theresa Gayer in den Doppelzweier der Juniorinnen A mit Anna Freiheit ein, da gemeinsame Trainingseinheiten fehlten, wurde das Finale leider verpasst. Der letzte Vorlauf der Junioren B mit Tim Tepe, Samuel Zinsinger; Adrian Dörfler, Georg Lanz und Stm, Markus Brücklmayr schafften ihren Vorlauf und konnten den Endlauf, sehr spannend als Vizemeister beenden. Axel Roth/ Korbinian Schütz im Junioren A Doppelzweier, kämpften sich im Finale noch auf den vierten Platz vor. Lilly Schönecker konnte nach zahlreichen nationalen und internationalen Vergleichen, das zweite Mal in Folge den Bayerischen Meistertitel im leichten Einer der Juniorinnen B holen. Mit strahlendem Gesicht wurde sie am Siegersteg begrüßt.

Direkt im Finale starteten die Masters Tristan Cooke (33) Jens Tepe(50) in einer Renngemeischaft mit Deggendorf, um den für Kaufering gemeldeten Doppelvierer nicht ausfallen zu lassen. Durch die Alternativbesetzung und den dritten Platz konnte der Bayerische Titel nicht verteidigt werden.
20 min später erkämpften sich - schon vom Vierer erschöpft - Tristan Cooke und Jens Tepe im Master B Doppelzweier den 3. Platz.
Unsere Jungs David Dörfler und Sebastian Kammerer, erreichten jeweils im Einer den vierten Platz, dieser sollte in jedem Fall zur Erfahrungserweiterung reichen. Der Mixvierer Junioren A mit Axel Roth, Korbinian Schütz, Anna Freiheit, Fabienne Kretzschmar konnte leider nicht unter den Ersten mitfahren. Das vorletzte Rennen sollte es mit Tim Tepe und Georg Lanz noch richten. Sie erreichten dann nach hartem Kampf und einer halben Länge Rückstand den Vizemeister im Doppelzweier der Junioren B. Unsere Jüngsten, gerade 12 Jahre und seit Mai 2015 im Verein, Amelie Fiedler und Leonie Wendl schnupperten das erste Mal Regattaluft und setzten sich nach ihrem Lauf das Ziel, das nächste Mal vorne mitzufahren.

Wenn auch einige Rennen durch das schlechte Wetter ausfielen, akzeptierten alle Beteiligten den Verlauf des Wochenendes, schauten sich die erreichten Ergebnisse an, mit der Erkenntnis nicht aufzugeben und die nächsten Ziele zu erreichen.
Lilly Schönecker

Jungruderer hängen in der Luft

„Es gibt ja noch was Schlimmeres für die Hände als Rudern!“, stellten einige Kauferinger Ruderer am 20.09.2015 fest. Nach einer kurzen Einheit auf dem Wasser am Morgen fuhren wir nach Augsburg in die

Kletterhalle „Bloc Hütte“. Unter Aufsicht von Tristan und Niels kletterten wir alle möglichen (Routen). Schnell stellten wir fest, dass auch Klettern ziemlich kräfteraubend ist. Davon ließen wir uns aber nicht abhalten und probierten immer schwierigere Kletterwände aus, an denen wir zum Teil an Überhängen klettern mussten. Nach einigen Stunden waren wir völlig geschafft und ruhten uns kurz aus und fuhren wieder zurück nach Kaufering. Dieser Nachmittag diente als alternatives Training zur Kräftigung des Oberkörpers.

Tim Tepe

Coupe de la Jeunesse - Szeged, Ungarn, 1./2. August 2015

Theis Hagemeister, Spitzensportler des Ruder Club am Lech Kaufering e.V., startete in Ungarn im Achter und holte mit seiner Mannschaft Silber. Der diesjährige Coupe fand im Olympiazentrum von Szeged (Ungarn) statt, eine der besten Kajak-Kanu- und Rudersporteinrichtungen der Welt. Dank seiner natürlichen Eigenschaften mit fast 2,5 km Länge und 130 m Breite, ist die Regattastrecke geeignet, um auf höchstem Niveau internationale Wettbewerbe zu veranstalten.

Theis Hagemeister, 7. von links (mit Sonnenbrille), mit der niederländischen Mannschaft

Drei Wochen vor dem Wettkampf bereitete sich Theis in Amsterdam vor. Aufgrund seiner weiteren niederländischen Staatsbürgerschaft ist er Teammitglied der Nationalmannschaft. Mit zehn Trainingseinheiten pro Woche, das sich aus Grundlagen- und Techniktraining im Achter, Techniktraining im Vierer, Ergometertraining und Techniktraining im Ruderbecken zusammensetzt, erhoffte sich seine Mannschaft eine Medaille, mit der sie dann auch in Silber belohnt wurden.

Andrea Kistler

Trainingsweisheit

Trainer bereitet sie Schmerzen:
Rudertechnikkorrektur
Statt die Fehler auszumerzen,
festigt er die Dinge nur

Und je mehr sein Hirn sich windet
und das Trainergenie schwindet
grinst der nächste Fehler schon
und der hat noch einen Sohn!

Nun wird’s rundum theoretisch
Mit Physik, Neurologie
Und die Worte sind prophetisch
Untermalt mit Euphorie.

Seltsam, ist es denn noch möglich,
warum rudert der so kläglich?

Letzter Trumpf – der Geist der Master
Der geht auch nicht rein ins Raster
Und der Trainer resigniert
Nur ein Sportler resumiert:

Nach den Worten, all ihr Lieben
Lasst uns üben, üben, üben!

Harry Leifke, ehem. BRV-Landestrainer (ausgegraben von Ulrich Wallenda)

Führungskräfte lernen TEAM-WORK

Sicherheit und Zusammenarbeit wird großgeschrieben bei der Firma Mayr. Der Weltmarktführer aus Mauerstetten bei Kaufbeuren stellt Kupplungen und Bremseinrichtungen u.a. für Aufzüge und Bühnen her, bei denen die Sicherheitsanforderungen hoch gesteckt sind. Millionen von Menschen verlassen sich blind auf die Anlagen, in denen diese Produkte eingebaut sind. In einem Training für die Führungskräfte sollte in Riederau am Ammesee eine neue, unbekannte Art des gegenseitigen Vertrauens und Miteinanders im wahrsten Sinne des Wortes „er-fahren“ werden. Stefan Pentenrieder, Führungskräfte-Trainer aus Landsberg, hatte dieses Trainingskonzept mit einer spannenden Verknüpfung von „Kopf-Herz-Hand“ entwickelt und zusammen mit dem Rudertrainernvom RCL Kaufering, Ulrich Wallenda/ Martin Breitschaft, umgesetzt.

Einen Ruderachter und einen Zweier brachten die Trainer mit ihrem Bootsanhänger nach Riederau. Überrascht waren die Teilnehmer allein schon über die Länge eines solchen Bootes. Pentenrieder und Wallenda erklärten den Kandidaten, dass sie das für Anfänger schwierigste Boot ausgesucht hätten. TEAM-WORK auf höchstem Level…

Es gibt keine andere Sportart, welche derart anspruchsvoll eine Abstimmung und Zusammenarbeit erfordert wie der Rudersport im Mannschaftsboot. Ein jeder muss an seinem Platz das Optimale hinsichtlich Konzentration und Leistung bringen, sonst geht nichts. Da weiterhin auch alle „in einem Boot“ (und der Gegner in einem Wettkampf in dem Seinigen) sitzen, ist ein Verletzungsrisiko in Vergleich zu den meisten anderen Sportarten praktisch Null.

Eine kurze theoretische Einführung über die grundsätzliche Problematik der Ruderbewegung in einem Sport-Ruderboot gab der RCLK-Trainer. Sie ist erstens sehr komplex und zweitens bleibt die Kraft, insbesondere bei den Männern, erst einmal absolut außen vor. „Alles nicht so einfach…“, fassten später die die Teilnehmer respektvoll zusammen und freuten sich dennoch über ihre gemeinsamen Fortschritte. Auch die erlebte Erkenntnis, dass „ gemeinsam Ziele erreichen“ Führung benötigt, bestärkte die gesamte Gruppe insbesondere in Bezug auf ihren Führungsalltag.

Doch der Reihe nach. Das Teaming begann bereits mit dem gemeinsamen Abheben des Bootes (18 m lang, 240 kg schwer) vom Hänger. Dann wurden die Ausleger angeschraubt. Natürlich gibt es in Riederau keinen passenden Steg, sodass alle Ruderer und Steuerleute bei optimalen Wetterbedingungen über die Ufermauer ins mindestens 30 cm tiefe Ammersee-Wasser steigen mussten. Die Riemen wurden eingelegt und dann durfte nach Regieanweisung des Trainers eingestiegen werden. Einige Grundübungen erfolgten gemeinsam, päarchenweise wurde schließlich mit wenig Kraft das Boot in Bewegung gebracht. Immer wieder zwei weitere Ruderer sollten mitmachen und zusammenwirken. Wenn nun alle gleichzeitig auf Kommando loslegten, wurde es ausgesprochen wackelig und es ging gar nichts mehr, weil mindestens ein Ruderer seine Probleme mit sich selbst und dem Gesamtsystem hatte und dann irgendwie hängen blieb. Vom begleitenden Elektroboot dokumentiere Pentenrieder die Bemühungen. Natürlich kreuzte auch noch ein Schaufelraddampfer den Weg, um am Steg anzulegen. Das Boot wurde gewendet und wieder aus dem Wasser gehoben.

In intensiver Diskussion wurden Möglichkeiten der Verbesserung, Abstimmung und Kommunikation gesucht. In einer zweiten Runde wurden schon Fortschritte sichtbar und es gelang tatsächlich, die doppelte Strecke wie zuvor zurück zulegen.

Die Teilnehmer zeigten sich bei der Abschlussreflexion sehr beeindruckt über die Anforderungen. Mit „Hauruck“ ging gar nichts. Jeder an seinen Platz musste sich optimal einbringen und durfte keinesfalls das gemeinsame Ziel aus den Augen verlieren. Acht Steuerleute und ein Ruderer, welcher nicht weiß, auf wen er eigentlich hören soll, kommen wohl nicht von der Stelle.

Einige Führungskräfte konnten auch im Zweier ihre Erfahrungen sammeln. Es wurde in der Pause gewechselt. Die Erkenntnisse waren sehr unterschiedlich. Eine Koordinierung unter zwei Ruderern war deutlich einfacher, doch in diesem Boot hatte jeder Ruderer zwei Ruder (Skull) in den Händen und sah sich damit anderen Schwierigkeiten ausgesetzt.

Alle Ruderer zeigten sich von der Komplexität der Ruderbewegung und der Erfordernis zur Gemeinsamkeit beeindruckt. Die Erkenntnisse wurden im weiteren Verlauf des Seminars auf ihre Umsetzung im täglichen Ablauf vertieft. Jeder hatte nun praktisch erfahren, dass er sich mit seiner Leistung voll in die Mannschaft einbringen muss. Das „ich“ und das „wir“ – beides ist notwendig. Und die Parallelen waren deutlich sichtbar: Eine Rudermannschafft muss eine bestimmte Strecke möglichst ökonomisch zurücklegen. Dabei sitzen nicht die 8 besten (Einzel)Ruderer im Boot, sondern diejenigen, die am besten auf einander abges-

timmt sind.
Ähnlich mit dem Kernziel eines Unternehmens: Den tatsächlichen Kunden, der für ein Produkt den Gegenwert zahlt, optimal zu befriedigen und dafür alle in einem (Unternehmens)Boot zu sitzen.
Die Begeisterung nach diesem Trainingsteil war groß und auch im Anschluss war die Metapher „rudern“ immer wieder hilfreich dafür, die Team- und Arbeitssituation zu reflektieren und den Transfer in den beruflichen (Führungs)Alltag herzustellen.
Ulrich Wallenda

WM-Fahrkarte knapp verpasst

Trotz dem zweiten Platz im Riemen-Zweier mit Björn Roßberg aus Schweinfurt bei der Deutschen Meisterschaft der Junioren-Ruderer hat der Kauferinger Ruderer Theis Hagemeister (18) die Fahrkarte zur Junioren-Weltmeisterschaft in Rio knapp verpasst. Krankheitsbedingt konnte er im Mai in München nicht starten. In Hamburg siegten beide zwar im B-Finale mit der viertbesten Zeit insgesamt (von 38 Starten!), aber es war halt nur ein siebter Platz. Auch eine Qualifizierung über den Achter reichte nicht, da dieser leider nur einen vierten Platz belegte. Theis lässt sich aber nicht entmutigen. Da er auch die niederländische Staatbürgerschaft hat, wurde er gleich vom ehemaligen Schweinfurter Trainer Faico Kamphuisen eingeladen und trainiert derzeit mit einer Junioren-Mannschaft in Amsterdam für einen Euro-Cup in Ungarn (s. Bild unten, Theis auf Platz 7)).

Für den RCLK, der mit 27 Jahren noch ein sehr junger Ruderverein ist, ist es zweifelfrei ein wahnsinniger Erfolg, dass ein Ruderer aus seiner Mannschaft national auf den vorderen Plätzen landet. Zuletzt war es Robert Sens, der 1995 Deutscher Meister im Vierer wurde. Er wurde in den nachfolgenden Jahren mehrfach Weltmeister im Zweier und Vierer. Theis will nach eigenem Wunsch in den nächsten Jahren in der Seniorenklasse weiter trainieren. Wir werden sicher von ihm hören. Sens ist heute Landestrainer in Rheinland-Pfalz.
Ulrich Wallenda

Gesundheitstag bei der Firma KUKA

Etwas ganz Neues: Der Ruder Club am Lech Kaufering präsentierte den Rudersport auf dem Gesundheitstag der Firma KUKA in Augsburg. Kirsten hatte die Idee und sie war es auch, welche den Gesundheitstag im Rahmen ihrer Aufgaben im Personalmanagement der Firma organisiert hatte. Was war zu tun? Alexander und ich erklärten uns bereit präsent zu sein. Es wurde ein Donnerstag im Juli vereinbart. Ein Gig-Zweier, ein Renneiner und zwei Ergometer luden wir auf den Hänger und ab ging es nach Augsburg. Am vereinbarten Tor Nr. 5 war der Torwächter wohl etwas überlastet, da laufend irgendwelche Aussteller für diesen Tag hineinwollten und seine Gastausweise schließlich alle waren. Ich fuhr dann so einfach auf das Werksgelände. Kirsten nahm mich dort in Empfang und wies uns unsere Standfläche zu. Zwischen aufblasbarem Gummifußballplatz, Krankenkassenstand und Ärztevortrag über Darmkrebs stellten wir die Boote und Ergometer auf. Kaum fertig kamen schon die ersten „Gäste“. KUKA hatte allen Mitarbeitern die Zeit eingeräumt, sich während der Arbeitszeit zu informieren. Viele Fragen wurden zu den Booten gestellt und gleich wurden auch die Ergos von jungen und alten Mitarbeitern in Beschlag genommen (s. Bild unten). Wir empfahlen doch einmal 1.000 m auf Zeit zu fahren. Ein paar junge Leute schafften es sogar unter 3:30 min ins Ziel zu kommen. Einige meinten es wäre wohl sehr anstrengend gewesen. Eine ganze Seite voller Mailadressen möglicher Interessierter für einen Ruderkurs sammelte Alexander. Ein Kurs sollte gleich am 17. Oktober zusammen kommen. Ein etwas größerer Herr mit sehr großen Schuhen erkundigte sich intensiv über Boote und Technik und ob er wohl da hinein passen würde in so ein Boot. Er hätte sich schon zum Ruderkurs angemeldet und nun (Mitte Oktober) ist Hans schon ein eifriger Ruderer geworden. Es war auch für Alex und mich ein interessanter Tag, wir standen auf einem Messestand und priesen unser Produkt – den Rudersport – an. *Ulrich Wallenda*

Regatta in Bad Waldsee

Mit einer großen Mannschaft fuhren wir am 26.09.201 nach Bad Waldsee. Verteilt auf zwei Autos und dem guten alten Bully vom Autohaus Gerik in Kaufering starteten wir mehr oder weniger pünktlich um halb acht und kamen auch schon gegen neun Uhr im kleinen, aber feinen Bad Waldsee an. Rasch luden wir den Hänger aus, riggerten die Boote auf, bauten den Pavillon auf und ein Teil fuhr anschließend einkaufen. David Dörfler (14) ging als erster Kaufringer an den Start. Aufgrund eines „Bootsproblems“ und des starken Windes belegte er den letzten Platz über die 500m Strecke. Einen überragenden Sieg holte sich kurz darauf Theis Hagemeister im Junioren A Einer (17-18 Jahre) und einen starken zweiten Platz sicherten sich Jens Tepe und Tristan Cooke im Doppelzweier der Masters. Anna Lena Benedikt und Lilly Schönecke starteten im Juniorinnen B Doppelzweier (15-16 Jahre) sowie Markus Brückelmayr und Niklas Wenker im Junioren Doppelzweier. Für beide Boote lief es nicht gut. Sie belegten den letzten Platz. Weiter ging es mit einem Sieg. Tim Tepe gewann den Junioren B Einer souverän. Im gleichen Lauf belegte Georg Lanz den fünften Platz. Im Junioren A Doppelzweier wurden Korbinian Schütz und Axel Roth Zweiter mit nur 0,33sek Rückstand zu den Erstplatzierten. Sebastian Kammerer (14) wurde Dritter in seinem Rennen, der Junioren Vierer ohne Steuermann (Theis Hagemeister, Axel Roth, Korbinian Schütz, Tim Tepe) belegte mit 0,45sek Differenz zum Siegerboot auch den zweiten Rang. Tristan Cooke wurde im Einer der Masters Erster, Jens Tepe Dritter. Niklas Wenker erruderte den vierten Platz im Junioren B Einer, genauso wie Regatta-Neuling Robin Hase. Unsere Kleinen Amelie Fiedler und Leonie Wendel (beide 12 Jahre jung) belegten als Leichtgewichte bei den „schweren Mädels“ den zweiten Platz. Tim Tepe, Samuel Zinsinger, Adrian Dörfler und Georg Lanz im Junioren Doppelvierer B sicherten sich den 2. Platz. Danach reichte es für einen vierten Platz für Theresa Gayer im Leichten Juniorinnen A Einer und ein Überraschungssieg von Sebastian Kammerer und David Dörfler im Jungen Doppelzweier. Nun folgte ein undefinierbarer Sieg: Eine Ruderin aus Stuttgart teilte sich mit Lilly Schönecker den Sieg, da nur 0,8 Sek. zwischen den beiden lag und ein faires Rudern wegen des starken Windes nicht möglich war. Unser Chef–Trainer Niels Hagemeister startete im Männer Einer B und wurde Fünfter (konnte ja selber nicht trainieren, weil er uns trainieren musste). Samuel Zinsinger erruderte einen zweiten Platz im Leichten Junior B Einer, Markus Brückelmayr wurde Vierter. Ebenfalls Zweiter wurde Tim Tepe und Georg Lanz im Junioren B Doppelzweiter.

Nach einem mehr oder weniger stärkenden Abendessen und einer ungewöhnlich langen Nacht gingen wir höchst motiviert Sonntagmorgen an den Start. Leichtgewicht David Dörfler konnte sein Können im Einer beweisen und deklassierte seine Gegner. Knapp Vierter

wurden Niklas Wenker und Markus Brückelmayr im Doppelzweier der B Junioren. Weiter ging es mit einem eindeutigen Sieg von Tristan Cooke im Männer-Einer. Ebenfalls im Einer starteten Jens Tepe und Martin Breitschaft. Beide belegten in ihrer Altersklasse einen fünften Platz. Leichtgewicht Lilly Schönecker bewies ihr Können bei den „schweren“ B Juniorinnen. Im Einer gewann sie mit drei Sekunden Abstand zur Zweiten. Danach errang Theresa Gayer einen guten dritten Rang im Leichten Junior A Einer. In dem bei uns nur selten trainierten Junioren Vierer ohne Steuermann B versuchten sich Tim Tepe, Adrian Dörfler, Georg Lanz und Samuel Zinsinger. Bei ihnen reichte es „nur“ für den vierten Platz. Korbinian Schütz und Axel Roth gewannen im Doppelzweier und Sebastian Kammerer wurde Dritter im Jungen Einer. Der Doppelzweier von Niels und Theis Hagemeister gewann ebenfalls Gold. Die Plätze Drei und Vier wurden einmal von Tim Tepe und Georg Lanz sowie von Adrian Dörfler und Samuel Zinsinger im Rennen der Junioren B Doppelzweier belegt. Aufgrund von Boots- und Wetterproblemen reichte es für Anna Freiheit und Magdalena Greiner auch nur für den dritten Rang. Niklas Wenker kämpfte sich auf Platz zwei bei den B Junioren, Robin Hase auf Platz vier. Ganz knapp wurde es bei unseren Jüngsten, Amelie Fiedler und Leonie Wendel. Nach lautstarkem Anfeuern wurden sie Zweiter, mit nicht einmal einer halben Sekunde Abstand zu den Ersten. In der offenen Klasse legten Jens Tepe, Tristan Cooke, Theis Hagemeister und Axel Roth am Siegersteg an. Sebastian Kammerer und David Dörfler erkämpften sich im Doppelzweier Rang Vier. Der Junioren B Doppelvierer (Tim Tepe, Adrian Dörfler, Georg Lanz, Samuel Zinsinger) verpasste knapp den ersten Platz.

Die „etwas Älteren“, Kirsten Glassmann und Jens Tepe, belegten in ihrem Lauf einen guten zweiten Platz. Theis Hagemeister holte sich zum vierten Mal am Sonntag die Goldmedaille. Axel Roth wurde in diesem starken Feld Dritter ebenso der Masters Doppelzweier (Jens Tepe, Martin Breitschaft). Vierter wurden Anna Lena Benedikt und Lilly Schönecker im Doppelzweier. Anna Freiheit erruderte den zweiten Rang, Samuel Zinsinger wurde Dritter und Markus Brückelmayr erreichte im selben Lauf den sechsten Platz. Das letzte Rennen der Regatta bestritt Tim Tepe. Er beendete den Tag wie er begonnen hatte, mit Gold. Zügig verstauten wir dann alles verstaut und waren um sechs Uhr in Kaufering. Alles in allem war dies ein sehr erfolgreiches Wochenende für die Kauferinger.

Lilly Schönecker

Ein Wochenende auf dem Main

Am dritten Septemberwochenende ruderte ich mit den Regensburger Ruderkameraden/innen auf dem Main. Wir trafen uns am Freitag in Sulzfelz, einem idyllischen Winzerdorf im südlichen Maindreieck zwischen Kitzingen und Ochsenfurt. Der über 1000 Jahre alte Ort hat bis heute eine fast vollständig erhaltene mittelalterliche Befestigungsanlage mit 21 Türmen und hat auch sein spätmittelalterliches Ortsbild weitgehend bewahrt, wovon wir uns bei der Ortsführung am Samstagabend überzeugen konnten. Er wird gesäumt von Weinbergen mit ca. 170 ha in den Lagen Maustal und Cyriakusberg, wobei letzterer seinen Namen von der am 8. August 1266 vor dem Ort stattgefundenen Cyriakus-Schlacht herleitet, einer der großen Ritterschlachten des Mittelalters.

Sulzfeld

Im „Gasthof zum Stern“ waren wir gut untergebracht; Sulzfeld gilt außerdem als Geburtsort der Meterbratwurst, einer Variante der fränkischen Bratwurst; der

Verzehrrekord liegt bei über sechs Meter. Die Wirte im Ort versichern: „Wer diesen Rekord bricht, der hat sämtliche Verzehrkosten frei“. Einige von uns hatten schon Mühe mit dem einen Meter.

Am Samstag brachten wir die Boote stromaufwärts nach Fahr, oberhalb von Volkach, wo wir sie zu Wasser ließen. Auf dem weitgehend strömungsfreien Main, der trotz seiner Einstufung als internationaler Wasserstraße beschaulich von Altwässern, Wäldern, Wiesen, Feuchtgebieten und natürlich Weinbergen gesäumt wird, ruderten wir an „Maria im Weingarten“, der spätgotischen Wallfahrtskirche mit dem bedeutenden Kunstwerk „Madonna im Rosenkranz“ des Bildschnitzers Tilman Riemenschneider vorbei; die Geschichte des Raubs dieses Kunstwerks 1962 und dessen Wiederbeschaffung vertrieb uns die Wartezeit vor der Schleuse, da wir wegen zu niedrigen Wasserstandes leider die berühmte Mainschleife nicht befahren konnten. Vorbei ging es dann an Kloster Münsterschwarzach, Dettelbach, Mainstockheim und Kitzingen, um spätnachmittags in Sulzfeld anzulanden.

Winterhausen

Am Sonntag passierten wir kurz hinter Sulzfeld Marktsteft; der historische Mainhafen in Marktsteft wird als der älteste Hafen Bayerns bezeichnet. Das Hafenbecken in einem Mainarm wurde 1711 angelegt. In der Folgezeit siedelten sich Manufakturen und Fabriken an. Vom Hafen aus gingen auch Auswanderer auf die Reise und Soldatenkontingente wurden für den Kriegseinsatz eingeschifft, z.B. über 1000 Söldner des Ansbacher Markgrafen in den Amerikanischen Unabhängigkeitskrieg, wovon beinahe 20 % im Kampf fielen, ein Drittel als Einwanderer in den USA verblieb und etwas mehr als die Hälfte zurückkam. Später trat Markgraf Karl Alexander seine Markgrafschaft gegen Leibrente an Preußen_ab und der Marktstefter Hafen war zum einzigen preußischen Hafen auf bayerischen Territorium geworden. Auf der Weiterfahrt konnte ich mich daran, dass in Markbreit das Geburtshaus von Dr. Alzheimer steht, noch erinnern. Wir passierten Frickenhausen, Ochsenfurt und Sommerhausen; am gegenüberliegenden Ufer legten wir in Winterhausen mittags auf einer Sandbank an; nachmittags erreichten wir dann Würzburg, wo wir beim Akademischen Ruderclub Würzburg die Boote – drei Vierer und einen Zweier – verluden und die Heimreise antraten.

Würzburg

Peter Thumann

Anmerkungen zu den Sportterminen

Weitere Termine nach individueller Abstimmung mit Vorstand/Ruderwart/Übungsleitern, alle Ruderer finden sich 15 Minuten vor Trainingsbeginn ein, die Einteilung erfolgt 5 Minuten vor Trainingsbeginn, der Obmann trägt seine Mannschaft in das Fahrtenbuch ein, Wünsche für die Boootsbestzung und ein Techniktraining vor Einteilung äußern, Techniktraining findet samstags bei Uli statt, andere Einheiten können mit den Trainern vereinbart werden, laut Satzung besteht ein gemerelles Fahrverbot bei Nacht.

Alexander Kipp, 2. Vorsitzender Sport

Ruder - Termine (Oktober - März)

Montag:
18:00 - 20:00 Uhr Jugendtraining/Kraft (Niels)

Dienstag:
16:00 - 18:00 Uhr Breitensportrudern
18:00 - 20:00 Uhr Hallentraining (Uli)

Mittwoch:
16:00 - 18:00 Uhr Breitensportrudern
18:00 - 20:00 Uhr Juniorentraining/Halle (Niels)
18:00 - 20:00 Uhr Kindertraining (Ingolf)

Donnerstag:
13:30 - 15:30 Uhr Schülerrudern RS Kaufering (Judith)

Freitag:
16:00 - 18:00 Uhr Breitensportrudern
16:00 - 18:00 Uhr Kinder- u. Juniorentraining/Wasser (Jens)

Samstag:
15:00 - 17:00 Uhr Breitensport/Techniktraining Jugend (Uli/Tristan)

Sonntag/Feiertag:
10:00 - 12:00 Uhr Breitensportrudern

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.

IBAN: DE50 70052060 0000 354662
SWIFT-BIC: BYLADEM1LLD
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