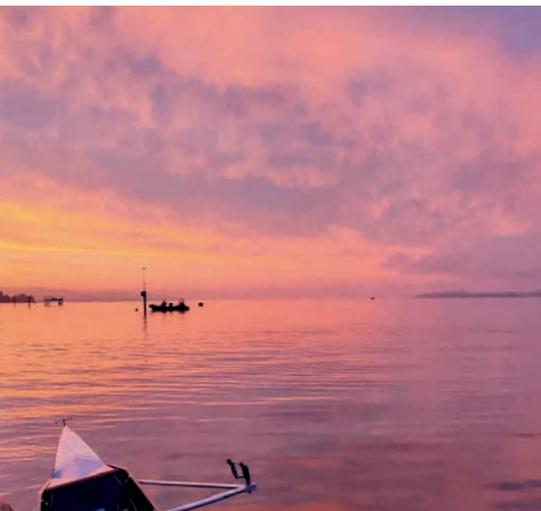


# SKULL & RIEMEN



RUDERZEITUNG  
ÜBERLINGER RUDERCLUB BODAN E. V.  
NR. 27 | 21. JAHRGANG | März 2024



## Schon gewusst?

### Arbeitsstunden in Haus und Hof

Mitglieder, die die Einrichtungen des Vereins nutzen, sind zur Ableistung von Arbeitsstunden im Jahr verpflichtet. Die Zahl der zu erbringenden Arbeitsstunden für Erwachsene ist auf 8 Stunden, für Jugendliche auf 6 Stunden festgelegt. Fehlstunden werden Erwachsenen mit je 15,00 € und Jugendlichen mit je 10,00 € (über die vorliegende Abbuchungserklärung) belastet.

Arbeitsstunden können nach Absprache mit dem zuständigen Hauswart Egon Bäurer abgeleistet werden. Sie sind in Arbeitskarten, die beim Vorstand erhältlich sind, einzutragen und werden vom zuständigen Vorstandsmitglied Lars Bäcker (Vorsitzender Bereich Allgemein) bzw. von Egon Bäurer bestätigt.

Die Arbeitskarten sind bis spätestens zum 31.01. des Folgejahres abzugeben.

### Welche Arbeiten fallen nun so übers Jahr an? Wo kann man sich für den Verein einbringen?

Ein lange Liste ist über <https://docs.google.com/spreadsheets/d/12mUuTM8GG00lfdC2ins-N5PCFHD33SaFISil9MGBA3lg/edit> zu finden. Dort kann man sich in die entsprechenden Plätze eintragen. Bei Fragen bitte an Egon Bäurer wenden.

**Gabriele Heidenreich**

### Beiträge und Bankverbindungen

Die Beiträge werden immer im März und bei halbjährlicher Zahlungsweise im März und Juli eines jeden Jahres eingezogen. Jugendliche Mitglieder werden gebeten, dies ihren Eltern zu sagen. Etwaige Änderungen der uns angegebenen Bankdaten bitten wir uns rechtzeitig mitzuteilen, ebenso Adressänderungen.

#### Unsere Bankverbindungen lauten:

Sparkasse Bodensee:  
IBAN: DE 23 6905 0001 0001 0109 41  
BIC: SOLADES 1KNZ

#### Spendenkonto:

Volksbank Überlingen:  
IBAN: DE 05 6906 1800 0000 1003 07  
BIC: GENODE 61UBE

#### Impressum:

Überlinger Ruderclub Bodan e. V.  
Strandweg 18a, 88662 Überlingen  
[www.ueberlinger-ruderclub.de](http://www.ueberlinger-ruderclub.de)

#### Vorstand:

Lars Bäcker  
Vorsitzender Bereich Allgemein  
Dieter Beising  
Vorsitzender Bereich Finanzen und Sprecher  
Rolf Geiger  
Vorsitzender Bereich Sport

Redaktion: Gabriele Heidenreich, Elke Ruther  
Layout: Ulrike Braun  
Braun, Meissner-Braun, Büro für Gestaltung



## Editorial

### Liebe Ruderinnen und Ruderer,

wir können alle auf ein schönes Ruderjahr 2023 zurückblicken!

Das gesellschaftliche Leben und somit auch unser Vereinsleben haben sich erfreulicherweise nach den vergangenen „Corona-Jahren“ wieder normalisiert. Wir durften ein überaus sonnenreiches und sehr warmes Jahr erleben. Nicht immer waren die sehr hohen Temperaturen und die diffusen, richtungslosen Sommerwellen dem Rudern zuträglich; dennoch herrschte viel Betrieb in unserem Club. Bis spät in den Herbst hinein war bestes Ruderwetter, bis dann die stürmische Zeit im November und Dezember kam, unterbrochen von zähen Nebeltagen.

Viele Kilometer wurden von Jung und Alt in allen Bootsklassen gerudert. Erfreulicherweise wurden auch verschiedene organisierte Gemeinschaftsausfahrten und kleine Wanderfahrten gemacht. Unsere Barbara Grau mit ihrem Team hat wieder ein volles Ausbildungsprogramm mit Erfolg durchgeführt. Viele motivierte neue Ruderinnen und Ruderer bereichern seitdem unser Vereinsleben. Allen Ausbilderinnen und Ausbildern sowie den Organisatoren von Gemeinschaftsausfahrten und allen Helfern danken wir ganz besonders herzlich! Ohne Euch würde unser Verein in einer Sackgasse enden.

In einem Sportverein, der fast alle Altersklassen überspannt, bilden sich verständlicherweise ganz unterschiedliche Gruppen, die sich dann entsprechend ihrer jeweiligen Ruderinteressen verabreden. Nach meinem persönlichen Empfinden sind das Miteinander unter den Gruppen und die Stimmung im Verein insgesamt positiver, offener und harmonischer geworden. Das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung! Wir sollten immer ein Ohr für die Sorgen und Nöte der anderen haben und irgendwelche Missstände jeweils mit den Beteiligten sofort und ohne Groll ansprechen, bevor es sich zum Problem auswächst.

Wir alle können diesen schönen Sport nur im Rahmen unseres Vereins ausüben. Dazu braucht es engagierte Mitglieder, die sich einzeln oder im Team für die Gemeinschaft einbringen. So z. B. die Achterteams, der Stammtisch, das Team Rudern gegen Krebs oder die Rennrunderer.

Große Sorgen macht mir das Fehlen der Jugend im Breitensport! Ohne Jugend überaltert unser Verein. Das ist eine große Herausforderung, der wir uns in den nächsten Jahren stellen müssen. Um Jugendliche anzuwerben braucht es Vorbilder, die meist im Leistungssport zu finden sind. Daher ist eine junge Rennmannschaft im Verein äußerst wichtig.

Dankenswerterweise betreut Ludwig Bäcker derzeit unsere jungen Rennrunderer. Ohne ihn wäre momentan kein Training möglich, auch hierfür ein herzliches Dankeschön!

Leider gab es in diesem Jahr einige Unfälle mit unseren Ruderbooten. Es sei hier noch einmal ausdrücklich auf die Verantwortung der jeweiligen Obleute hingewiesen. Nehmt diese bitte nicht auf die leichte Schulter! Zum Glück gab es bei den Unfällen keine Verletzten. Das kann aber auch anders ausgehen, wie der Presse in letzter Zeit mehrfach zu entnehmen war. Auch der Bodensee kann für Ruderer lebensgefährlich sein, insbesondere im Winterhalbjahr. Der Einer-Ruderer ist für sich selbst und das Boot verantwortlich, im Mannschaftsboot trägt der Obmann bzw. die Obfrau die Verantwortung für das Boot und für die ganze Mannschaft!

Allen Vereinsmitgliedern, die in den verschiedensten Bereichen durch ihre Hilfs- und Einsatzbereitschaft zum Funktionieren des Vereins beigetragen haben, möchte ich im Namen des Gesamtvorstandes ganz herzlich danken.

Ich wünsche allen ein schönes und erfolgreiches Ruderjahr 2024 mit einem friedlichen und aktiven Vereinsleben.

**Rolf Geiger**

Vorstand

## Rennsport und Jugendrudern

### ÜRC-Jugendliche nehmen an Regatta in Heidelberg teil

Mitte Mai nahmen drei Jungen und ein Mädchen der Überlinger Rennrudermannschaft an der Heidelberger Junioren-Regatta teil. Die Rennen werden über 1.500 und 1.000 Meter auf dem Neckar ausgefahren.

Am ersten Regattatag, am 20. Mai gewann Bengt Zachert das 1.500-Meter-Rennen im Junior-B-Einer und fuhr bereits nach 5:42 Minuten vor 16 weiteren Booten ins Ziel. Im Doppelzweier erreichten Bengt und Jonathan Conrad auf der 1.500-Meter-Strecke einen 6. Platz von neun Booten in einer Zeit von 5:29 Minuten. Pirmin Lick erkämpfte im Jungen-Einer in der Altersgruppe 12 Jahre einen hervorragenden 2. Platz von sechs Booten mit einer Zeit von 4:13 Minuten auf der 1.000-Meter-Strecke. Leni Gerth erreichte in der Kategorie Mädchen, 14 Jahre, einen 6. Platz von elf Booten in 4:21 Minuten auf der 1.000-Meter-Strecke.

Am folgenden Tag belegte der Junior-B-Doppelzweier mit Bengt und Jonathan den 5. Platz von elf Booten in 5:27 Minuten wiederum auf der 1.500-Meter-Strecke. Im Junior-B-Einer erreichte Bengt den zweiten Platz von 15 Booten in 5:41 Minuten. Pirmin erkämpfte sich im Einer der 12-Jährigen wieder den 2. Platz von acht Booten in 4:32 Minuten. Leni belegte am Sonntag von neun Booten den 6. Platz, leider wurde sie im Endspurt von einer Entenschar auf dem Wasser vor ihrem Bug ausgebremst.

Begleitet wurde die ÜRC-Mannschaft dieses Mal von Ludwig Bäcker, der die Vor- und Nachbereitungen und die sportliche Betreuung der jungen Rennrunderer übernommen hat.

Rolf Geiger

### ÜRC-Jugend rudert bei Landesmeisterschaft in Breisach und gewinnt Bronze

Höhepunkt der Frühjahrsregattasaison war für die Überlinger Rennrunderjugend die Teilnahme an der baden-württembergischen Landesmeisterschaft in Breisach Mitte Juli. Nach einer ersten Trainingseinheit am Vortag ging es für die vier Jugendlichen Jonathan Conrad, Bengt Zachert, Johann Müller und Leni Gerth mit ihrem Trainer Rolf Geiger am Samstagmorgen in die Vorläufe.

### ÜRC-Jugend kämpft auf Frühregatta in Mannheim

Am Freitag, 21. April, ging es nach Mannheim zur Frühregatta. Mit an Bord waren Pirmin Lick (Einer), Leni Gerth (Einer), Jonathan Conrad und Bengt Zachert (Zweier und Einer) und als Begleitung Trainer Rolf Geiger und Jessica Lick (Mutter von Pirmin).

#### Regattatag 1: eine Premiere und ein Sieg

Die Regattastrecke befindet sich in einem Containerhafenbecken. Leni Gerth hatte ihren allerersten Regattaauftritt, und das auch gleich auf der 3.000-Meter-Strecke. Mit elegantem Ruderstil belegte sie einen beachtlichen 7. Platz unter 9 Teilnehmerinnen mit einer Zeit von 16:05.70 Minuten. Dann startete der jüngste ÜRC-Ruderer, Pirmin Lick im Einer auf der 3.000-Meter-Strecke und siegte souverän mit einer Zeit von 16:10.18 Minuten. Jonathan Conrad und Bengt Zachert starteten im Doppelzweier und wurden auf der 1.500-Meter-Strecke Achter von zwölf Teilnehmern mit einer Zeit von 5:35.15 Minuten. Kurz darauf mussten die beiden nochmals jeweils im Einer auf die 1.500-Meter-Strecke. Bengt wurde Vierter mit 6:07.72 Minuten und Jonathan Siebter mit 6:29.14 Minuten.



Regatta Nürtingen vlnr.: Johann Levi Müller, Bengt Zachert, Ludwig Bäcker (Trainer), Jonathan Conrad, Pirmin Lick

Leni Gerth legte einen guten Start hin, hielt sich in gutem Tempo über die 1.000 Meter und ging als zweite durchs Ziel. Damit sicherte sie sich den Einzug ins Finale. Im Finalrennen hatte sie mit starkem Seitenwind zu kämpfen, musste immer wieder den Kurs korrigieren und schaffte es trotz allem auf den 5. Platz. „Als Trainer bin ich sehr zufrieden mit Lenis Leistung bei ihrer ersten Meisterschaftsteilnahme. Sie rudert schon einen richtig guten Stil“, berichtet Rolf Geiger.

Moralisch unterstützt wurden die ÜRC-Schützlinge von angereisten Müttern, Vater und Großvater sowie Geschwistern.

#### Regattatag 2: mit mehr Erfahrung grandios gekämpft

Am Sonntagmorgen mussten die beiden großen Jungs nochmal im Zweier auf die 1.500-Meter-Strecke. Mit mehr Erfahrung verbesserten sie sich auf den 6. Platz mit einer Zeit von 5:33.39 Minuten. Leni Gerth startete im Einer auf der 1.000-Meter-Strecke und erkämpfte sich einen 3. Platz unter 6 Teilnehmerinnen in einer Zeit von 4:31.58 Minuten. Gleich im Anschluss mussten die großen Jungs im Einer auf die 1.500-Meter-Strecke. Sie kämpften Bahn an Bahn direkt nebeneinander und gegeneinander. Bengt schaffte es auf den 2. Platz und Jonathan auf den 5. Platz in einer Zeit von 6:08.37 und 6:19.28 Minuten. Schließlich durfte Pirmin Lick im Einer für den ÜRC das letzte Rennen fahren. Er kämpfte grandios an der Spitze gegen seinen Konstanzer Konkurrenten und verpasste um 6 Zehntel den Sieg unter 9 Ruderern. Das ist eine wirklich großartige Leistung für den erst 11-jährigen Pirmin.

Rolf Geiger

Bei den Jungs waren insgesamt 25 Teilnehmer gemeldet. Die ÜRC-Ruderer starteten jeweils in einem anderen Vorlauf. Da die jeweiligen Vorläufe ganz unterschiedlich mit starken und schwächeren Gegnern besetzt waren, waren die Wettbewerbsbedingungen nicht für alle gleich. Trotz sehr guter Zeiten hatten Jonathan und Johann daher leider Pech mit dem Einzug ins Finale. Sie landeten beide auf dem 4. Platz. Bengt Zachert erreichte einen 2. Platz und kam ins Finale. Dort erkämpfte er sich dann am späten Nachmittag die Bronzemedaille.

Rolf Geiger



Leni Gerth beim Training

## ÜRC-Jugend erfolgreich auf Nürtinger Herbstregatta

Die Überlinger Rennrunderer Bengt Zachert, Johann Müller, Jonathan Conrad und Pirmin Lick haben Anfang Oktober auf der Nürtinger Herbstregatta, die für die ÜRC-Jugend letzte Regatta der Saison, sieben von acht Rennen gewonnen.

Beim ersten Rennen am 30. September 2023 der Junioren B-Einer konnten die ÜRC-Jungs zwei von drei Läufen gewinnen und Jonathan war der insgesamt schnellste aus allen 5 Läufen des Rennens. Pirmin, der mit 12 Jahren jüngste Überlinger Teilnehmer, gewann sein Rennen mit einem weiten Abstand genauso wie Bengt und Jonathan.

Am zweiten Regattatag waren die Überlinger nochmals erfolgreicher als am Vortag: Die B-Junioren gewannen alle drei Rennen. Gegenüber älteren Gegner setzte sich Johann mit viel Disziplin im Boot durch, Bengt war an diesem Tag in allen Rennen der schnellste, Jonathan der Drittschnellste, Pirmin gewann sein letztes Rennen wieder dominant mit mehreren Bootslängen.

„Von acht Rennen konnten die Überlinger Ruderer sieben für sich entscheiden, eine Bilanz, die sich sehen lässt und hoffentlich für die Zukunft motiviert“, sagte Jugendtrainer Ludwig Bäcker.

Lars Bäcker



## Rennjugend des Ruderverein Friedrichshafen e.V. trainiert beim ÜRC Bodan

Da die Ruderbedingungen in Friedrichshafen aufgrund Niedrigwasser und angekündigtem starken Wind am Obersee nicht die Besten waren, fand das Osterferien-Trainingslager der Rennjugend des Ruderverein Friedrichshafen bei uns im Überlinger Ruderclub statt.

Die Gruppe, bestehend aus 5 Mädchen und 3 Jungs, begleitet von ihren 3 Trainern, rückte mit „Sack und Pack“ in Überlingen an. Mitgebracht wurden die eigenen Rennrunderboote sowie die zwei Begleitboote der Trainer, d.h. die Gruppe konnte autark und zeitlich unabhängig trainieren. Begrüßt wurden sie von Rolf Geiger, der ihnen vor Ort mit Rat und Tat zur Seite stand. Die Gruppe übernachtete in der Jugendherberge.

Leider zeigte sich in der Woche nach Ostern auch am Überlinger See das Wetter nicht von seiner besten Seite, sodass die motivierten Rennrunderer/innen öfters aufgrund Wind, Wellen oder Starkregen nicht aufs Wasser konnten.

Eine aufregende Trainingseinheit erlebten zwei Überlinger Doppelzweier und ein Häfler Doppelzweier mit jeweils einem Trainerboot am Donnerstag gegen Abend. Gemeinsam waren die Boote auf der anderen Seeseite, um bei möglichst glattem Wasser trainieren zu können. Eine Regenfront zog recht schnell von Bodman in Richtung Osten. Ohne Vorankündigung stürmte es binnen weniger Minuten und die Wellen schlugen über die Boote. Rolf Geiger führte die Boote in den Wallhausener Yachthafen, dort konnten sie notdürftig an Land gebracht werden. In der Orangerie gab es für die nassen Jugendlichen einen heißen Tee. Zwischenzeitlich fuhr der Häfler Vereinsbus um den See herum, nahm die Mannschaften auf und brachte sie zurück in den Club. Die Trainer fuhren die Motorboote wieder zurück über den See und holten anschließend mit dem Bootsanhänger die Ruderboote in Wallhausen ab.

Als krönender Abschluss einer ereignisreichen Trainingswoche zeigte sich an den beiden letzten Tagen doch noch die Sonne und der See wurde glatt.

Elke Ruther

## Jugendmannschaft des ÜRC gewinnt Nachwuchsförderpreis!

Der Überlinger Kursaal war bis auf den letzten Platz belegt als am 4. März im Rahmen einer Gala-Veranstaltung die Sportlehrung stattfand. Ausgezeichnet wurden 145 Sportlerinnen und Sportler aus elf Sportarten. Geehrt wurde dabei die Doppelvierer-Mannschaft der Altersklasse 13/14 Jahre unseres Ruderclubs, bestehend aus Schlagmann

Johannes Berger, Bengt Zachert, Johann Müller, Jonathan Conrad und Steuermann Pirmin Lick. Begleitet wurde das Team von dem damaligen Trainer Marvin Schüler, der das Team im vergangenen Jahr zu Bestleistungen geführt hat.

Moderator Reiner Jäckle befragte die Mannschaft zu ihrem Ruder-Alltag,

sodass das Publikum einen kleinen Einblick in das Trainingspensum der Mannschaft bekam. Vor allem die Trainingseinheiten früh morgens vor Schulbeginn fanden besondere Bewunderung.

Der eigentliche Höhepunkt des Abends stand jedoch noch aus. Vergeben wurde u.a. der Nachwuchs-Förderpreis für eine beispielhafte Jugendausbildung und -förderung, gesponsert von der Bodenseetherme Überlingen. Unter großem Applaus ging dieser, mit 500 EUR dotierte Preis, ebenfalls an die Jugendmannschaft des Überlinger Ruderclubs. Geschäftsführer Peter Koop übergab den Preis an die glückliche Mannschaft. Nach dem offiziellen Teil konnten die Geehrten nun im Foyer des Kursaals bei DJ-Klängen und Getränken den Abend ausklingen lassen.

**Elke Ruther**



**vlnr: Dieter Beising, Marvin Schüler, Johannes Berger, Jonathan Conrad, Pirmin Lick, Bengt Zachert, Johann Levi Müller, Lars Bäcker**

## Der Überlinger Ruderclub bei der 12. Kinder-Olympiade

Eine Minute Ergofahren – bei strahlendem Sonnenschein und spätsommerlichen Temperaturen stellten sich Ende September einige hundert Kinder bei der 12. Kinder-Olympiade dieser Aufgabe.

Mit einem solchen Ansturm und der großen Begeisterung hatten wir wohl alle nicht gerechnet.

Die beiden Ruderergometer, die wir an unserem Vereinsstand für die Olympiade direkt auf der Seepromenade aufgebaut hatten, standen den ganzen Nachmittag über nicht still. Einige hundert Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren zeigten erst einmal viel Geduld in der teilweise recht langen Warteschlange. Viel mehr noch zeigten sie allerdings Sportsgeist – und auf dem Ergo eine Minute lang, was in ihnen steckt. Während bei den kleineren Teilnehmern der Weg bzw. die Zeit das Ziel war, zogen die älteren Sportler teilweise schon mit viel Talent was das Zeug hielt. Besonders beeindruckend war, mit wie viel Freude, Eifer und auch Ehrgeiz die Kinder in allen Altersklassen dabei waren.

Das Ende der Veranstaltung kam viel zu früh, denn viele Teilnehmer hätten gerne noch eine Runde bei uns gedreht. Uns allen hat der Tag viel Freude und viele tolle Begegnungen gebracht.

**Manuela Luft**



## ÜRC mit neuem und altem Vorstand

Bei der Jahreshauptversammlung des ÜRC am Freitag, 24. März 2023, wurden die bisherigen Vorstände Lars Bäcker (Bereich Allgemein) und Dieter Beising (Bereich Finanzen) mit großer Mehrheit wiedergewählt. Ebenso große Zustimmung bekam Rolf Geiger, der ab sofort Vorstand für den Bereich Sport ist. Ein großes Dankeschön von allen Mitgliedern dafür!

Gewählt wurden außerdem die Ressortleiter: Barbara Grau für Breitensport, Rolf Geiger für Leistungssport, Dieter Beising für Finanzen/ Verwaltung, Elke Ruther und Silke Rockenstein für Public Relations, Marko Kutsche für Allgemeines, Dirk Bross für Boote/Material.

Großer Dank galt den ehemaligen Ressortleitern Peter Busse, Sabine Busse

und Thomas Wulf, die ihre Ämter niedergelegt haben und den Kassenprüfern Markus Hecht und Jürgen Herr sowie Olaf Gläser, der die Buchhaltung und den Jahresabschluss für den ÜRC erledigt.

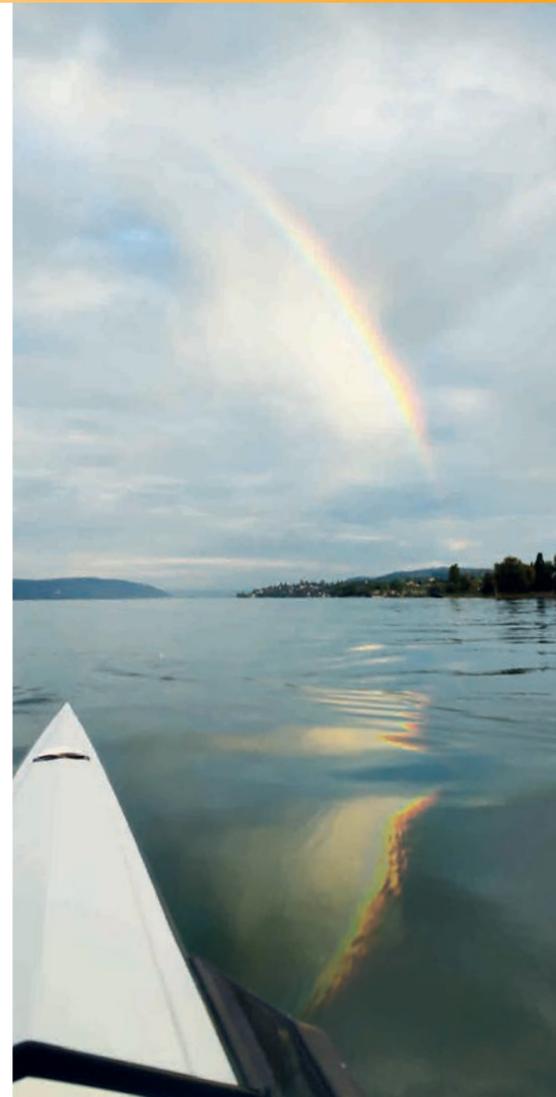
Für 60 Jahre Mitgliedschaft im ÜRC wurde Heinz Obser geehrt, für 40 Jahre Olaf und Mirko Gläser, Ursel Kolberg und Silke Rockenstein.

Lars Bäcker wandte sich in seiner Rede mit einer großen Bitte an alle Mitglieder: Jeder möge sich einbringen, wie er kann, sodass Einzelne nicht zu stark belastet würden. „Ein Ruderclub ist wie ein Achter. Er läuft nur, wenn man zusammen setzt, durchzieht und aushebt“.

**Silke Rockenstein**



vlnr: Dieter Beising, Lars Bäcker, Rolf Geiger



## Wir bauen auf die Jugend des Ruderclubs.

Ruhig gelegen. Überzeugend zentral.

Durchdachte 2,5 – 4,5 Zimmer-Wohnungen mit teils schöner Berg- und Seesicht in Überlingen.



Ihre Ansprechpartner:

H. Kirchmann  
Tel. 0173 525 92 14

T. Löffler  
Tel. 0174 64 31 966

Lassen Sie sich begeistern!



*Wir bauen für Sie!*

Weitere spannende Projekte und mehr über unser Bauunternehmen finden Sie online.

[www.bauen-mit-loeffler.de](http://www.bauen-mit-loeffler.de)   

Manfred Löffler Wohn- und Gewerbebau Bauunternehmen GmbH | 88367 Hohentengen | Tel. 07572 76770-0



## ÜRC-Master starten beim Wienerachter

Wien war dieses Frühjahr das Ziel des Überlinger Rennachtertteams und die Teilnahme an Österreichs größter Achterregatta „Wienerachter“. Rund 40 Achter starteten Mitte Mai in ver-

schiedenen Abteilungen in Wien und umrundeten in einem 4,8 Kilometer langen Kurs inklusive Wende die Donauinsel „Gänsehäufel“ auf der Alten Donau.

Das gemischte ÜRC-Mastersteam kämpfte gleich beim Start auf der Außenposition mit dem Wind und musste einen unfreiwilligen Stopp einhalten, sich neu ausrichten und weiterfahren, leider dann den anderen Booten hinterher. Trotzdem fing sich die Überlinger Mannschaft schnell wieder und kam in gutem Einklang aller acht Ruderer mit kontinuierlicher Schlagzahl 30 gut über die abwechslungsreiche Strecke und erreichte Platz 26 von 40.

**Silke Rockenstein**



## Zwei Bodenseeachter starten bei Orta Lake Challenge

Mitte Oktober starteten in diesem Jahr gleich zwei Bodenseeachter bei der 6-Kilometer-langen Achterregatta am Ortasee im norditalienischen Piemont. Die wunderschöne Regattastrecke rund um die Insel Isola San Giulio, die fröhliche italienische Stimmung unter den Ruderern und die sommerlichen Temperaturen hatten das Überlinger Rennachtertteam schon im Vorjahr begeistert.

Die Bodenseeruderer konnten diesmal zwei Teams aus Regengemeinschaften zwischen dem Überlinger und dem

Konstanzer Ruderclub melden. Im Vorfeld fanden gemeinsame Trainingseinheiten in Überlingen und auf dem Seerhein in Konstanz statt. Beide Teams traten als gemischte Mannschaften mit Männern und Frauen an. Ein tolles vereinsübergreifendes Projekt!

Am sonnigen Regattatag Mitte Oktober starteten in Orta San Giulio insgesamt 41 Rennachter aus Italien, Tschechien, Deutschland, England, der Schweiz und den Niederlanden, darunter neun gemischte Mannschaften. Das jüngere Bodensee-Team mit Manuel Brehmer,

Céline Aubry, Ursel Kolberg, Barbara Grau, Peter Riegger, Lars Bäcker, Manu Luft (alle ÜRC) und Herbert Rapp (Neptun Konstanz) erreichte nach 25:28 Minuten das Ziel und erkämpfte sich Platz 4 in der Mix-Kategorie, Platz 24 in der Gesamtwertung. Das ältere Team mit Kurt Prosen, Claudia Handel, Markus Hundsörfer, Thomas Holzleitner (alle Neptun Konstanz) und Gabriele Heidenreich, Dieter Beising, Elke Ruther und Silke Rockenstein (alle ÜRC) war nach 27:06 Minuten im Ziel und landete auf Platz 6 bei den Mixachtern und auf Platz 30 in der Gesamtwertung. Souverän gesteuert und angefeuert wurden beide Boote, die in unterschiedlichen Rennen starteten, von Rolf Geiger (ÜRC Bodan).

**Silke Rockenstein**



Das Master-Rennachtertteam am Ortasee (vlnr): Dieter Beising, Barbara Grau, Manuel Brehmer, Gabi Heidenreich, Silke Rockenstein, Peter Riegger, Manu Luft, Rolf Geiger, Elke Ruther, Lars Bäcker, Ursel Kolberg, Herbert Rapp und Céline Aubry



## Eglisau mal ohne nasse Füße...

Eine Langstrecken-Regatta im Dezember? Bei den Temperaturen? Ganz so schlimm war es dieses Jahr nicht. Allen Prophezeiungen zum Trotz.

Aufgrund des hohen Wasserstandes im Rhein und der dadurch entstandenen schnellen Fließgeschwindigkeit wurde die Langstrecke von 11 km auf 7,5 km verkürzt und verändert. Gestartet wurde in Eglisau, man ruderte zunächst flussaufwärts und nach einer Wende gegen die Strömung wieder flussabwärts zurück nach Eglisau. Damit war das Einsteigen in den Riemenachter easy – ganz normal vom Steg aus, trockenen Fußes. Und dann waren die Temperaturen eher frühlingshaft.

30 Boote (Riemenachter) aus DK, NL, UK, CH und D waren am Start. Mit einem GPS an Bord starteten die Boote in kurzem Abstand. Unser Start war gut, doch die Konkurrenz war hart. Viele junge Rennrunderer und Rennrunder-

innen aus stärkeren Leistungsklassen waren dabei. Und gegen den Strom zu rudern war Kräfte zehrend. Für Steuermann Lars war es eine Herausforderung die ideale Linie zu fahren, denn am Ufer entlang ist die Gegenströmung geringer als in der Mitte; doch durch teils nötige Ausweichmanöver blieb etliche Zeit auf der Strecke. Auch die Wende gegen den Strom war herausfordernd, denn unser Achter war nicht der einzige auf dem Rhein; dafür flog man flussabwärts förmlich. Übrigens: bis kurz vor Ziellauf schien die Sonne, erst nach Durchlaufen der Ziellinie setzte stärkerer Regen ein, was leider den Abbau und das Verladen des Bootes zu einer matschigen Sache machte.

Insgesamt war die Mannschaft mit dem Schlagmann Manuel, Céline, Jörg, Peter, Barbara, Dieter, Gabriele und Manu mit dem Ergebnis zufrieden – zumal wir eine starke Konkurrenz mit fast



ausschließlich jungen athletischen Ruderern und Ruderinnen hatten. Unterstützt wurde die Überlinger Truppe von den tatkräftigen Landdienstlern Silke und Elke.

**Gabriele Heidenreich**



**RAMSPERGER**  
— RECHTSANWÄLTE —

**Wir wünschen eine  
erfolgreiche Rudersaison!**

**Natalie Ramsperger**  
Rechtsanwältin

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ✓ Familienrecht
- ✓ Verkehrsrecht
- ✓ Vertragsrecht



**Florian Ramsperger**

Rechtsanwalt und Fachanwalt  
für Arbeitsrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ✓ Arbeitsrecht
- ✓ Erbrecht



**Telefon: 0 75 51/ 83 111 91**

Alte Nußdorfer Straße 7 · 88662 Überlingen   
kanzlei@ra-ramsperger.de · www.ra-ramsperger.de

## Mastersruderer vom ÜRC im Doppel 8-er mit Steuerfrau...



Das Roseninsel-Achterteam (vlnr): Hubert Gut, Ulrike Gut, Hugo Müller, Verena Paul, Alexander Paul, Conny Fährndrich, Dorothea Badewien, Ingrid Falkenberg, Stefan Stöckigt

...waren auch 2023 wieder beim Roseninsel-8er mit dabei. Im strömenden Regen am Vorabend der Regatta wurde die „Bodensee“ an der Starnberger Seepromenade aufgeriggert.

Der Regattamorgen am 23.09. begann jedoch regenfrei mit zunächst ruhigem Wasser. Und so gingen beim 37. Roseninsel-8er 68 Boote in 4 Abteilungen an den Start. Auch die Masters-Ruderer des ÜRC waren in der Altersklasse Mixed „G“ (65+) mit von der Partie. Nachdem einige der TeilnehmerInnen seit dem letzten Herbst regelmäßig auf dem See oder im Krafraum trainiert hatten, war für alle klar, dass auch in diesem Jahr wieder alle alles geben, um diese 12 km auf dem Starnberger See mit einer guten Zeit zu absolvieren.

Früh vor dem Start wurde das Boot ins Wasser gesetzt. Bei zunehmendem Wellengang wurden Starts geübt und die immer zahlreicher werdende Konkurrenz beäugt. Eine Konkurrenz, die keine war, denn der Mixed 8-er des ÜRC ruderte wie bereits im Vorjahr wieder in seiner eigenen Altersklasse, am oberen Ende der Skala.

Klug taktierend manövrierte Steuerfrau Ulrike Gut die „Bodensee“ zwischen den anderen Achtern hindurch, immer noch ein bisschen näher an die Startlinie heran, aber bloß nicht darüber hinaus, um nicht mit einer „Zeitgutschrift“ ins Rennen zu starten. Pünktlich um 11.40 Uhr fiel der Startschuss und alle legten sich ins Zeug. Die Steuerfrau kennt ihre Mannschaft und weiß, wie sie „Druck“ machen muss, damit die Mannschaft ordentlich „Druck“ macht. Der Seitenwind blies heftig, die Wellen wurden höher und manch einem schlug es die Skulls aus der Hand – Schrecksekunden. Keine Verzögerung zulassen, nur

konzentrieren, auf die Schlagfrau achten und nicht daran denken, dass es – wenn's ganz blöd läuft – bis zu einer Stunde dauern könnte. Etliche der Kontrahenten setzten sich früh ab, aber einige wurden auf Distanz gehalten.

Nach 6 km wurden die Tonnen in Höhe der Roseninsel zur Wende genommen und es ging wieder zurück Richtung Starnberg. Die Verfolger lagen noch dicht auf und der Abstand zu den Verfolgten sollte auch nicht abreißen. Die Mannschaft sieht, was von hinten kommt. Die Steuerfrau sieht, was nach vorne noch gehen muss und lässt über die Cox Box keinen Zweifel daran, dass auch noch mehr geht. „Schlagzahl erhöhen“, „mehr Druck“, „nicht nachlassen“, „die Schlagfrau nicht verhungern lassen“, ihr Repertoire hätte auch noch für weitere km gereicht, die Kraft der Mannschaft war hingegen für 12 km erschöpfend eingeteilt. Nach 55 Minuten und 27 Sekunden kamen wir im Ziel an, fertig, glücklich und sehr zufrieden, dass uns auch hohe Wellen den Spaß nicht verderben und eine respektable Zeit kaum vereiteln konnten.

Der Lohn für viele Trainingsstunden auf dem See oder im Krafraum. Die Mannschaft durfte aufs Podest. Aber das allein zählt nicht. Was zählt, sind tolle gemeinsame Stunden des Trainings, der Vorbereitung, dem Herbeifiebern und dem anschließenden Feiern mit Sekt an der Seepromenade, mit Kuchen im Club-Haus des Münchner Ruder- und Segel-Verein „Bayern“ und schließlich im Tutzing Hof in Starnberg mit einem wohl verdienten Abendessen. Nach dem Roseninsel-8er ist vor dem Roseninsel-8er!

**Alexander Paul**



**Hugo als ältester aktiver Ruderer bei Roseninsel-Regatta geehrt!**

Seit 2011 ist Hugo Müller außergewöhnliches und geschätztes Mitglied im ÜRC. Er feierte 2023 seinen 80. Geburtstag und nahm im Achter an der Roseninsel-Regatta teil. Bei dieser wurde er als ältester aktiver Ruderer geehrt. Hugo rudert 3 x die Woche und ist so diszipliniert, dass er die jüngere Achtergruppe mit seinen Übungen anspornt. Das Training auf dem Wasser ergänzt er mit Joggen und Übungen im Krafraum. Ferner trainiert er die B-Jugend des FC Überlingen.

Hugo fährt gerne Rad (selbstverständlich kein E-Bike ;-)) und besucht klassische Konzerte. Das Roseninseltraining macht ihm sehr viel Spaß und durch seine lockeren Sprüche verbreitet er immer gute Laune. „Die Achtergruppe finde ich super: Gute Stimmung, guter Zusammenhalt“, meint er. Er möchte so lange wie möglich rudern. Mögen noch viele gemeinsame Ruder-Jahre hinzukommen!

## Ein Frauenachter wird gegründet

Ende April 2023 war es so weit: Etwa 13 Ruderinnen des ÜRC gründeten mit ihrem Trainer Lars Bäcker einen ÜRC-Frauenrennachter. Das dritte Achterteam also bereits im Überlinger Ruderclub, zum ersten Mal kein gemischtes. Ein reines Frauenteam hat seinen besonderen Reiz und Ansporn. So wird den Frauen doch hier und da nachgesagt, dass sie für den Bewegungsablauf und die Balance im Boot ein besonderes Gefühl mitbrächten. Das Boot ohne Männer zu tragen und kraftvoll in Schwung zu bringen, ist der besondere Ansporn. Ob eine reine Frauenmannschaft auch für den Trainer besonders reizvoll ist, muss dieser beurteilen.

Den Frauen jedenfalls hat das erste gemeinsame Ruderjahr sehr gefallen. Auf dem Wasser gab es viel zu lernen und auch viele Momente, in denen das Boot sehr schön ins Laufen kam. Auch im Krafraum werden die Damen von ihrem Trainer Lars nicht geschont – Arme, Beine, Rumpf und so mancher bisher ungekannte Muskel wird für das nächste Ruderjahr gestählt. Lars geht die Phantasie auf dem Wasser und in der Folterkammer nie aus, immer wieder erwartet uns ein neues herausforderndes Programm. Vielen Dank dafür und für Deine Geduld, Lars, vom gesamten Team!

Ein besonderes Highlight im ersten Ruderjahr des Frauenachters war die „Summer School“ mit Cambridge-Ruderin Amanda. So durften wir von immer wieder neuen Übungen profitieren, die sie direkt aus der strengen englischen Ruderschule mitbrachte.

**Silke Rockenstein**



## Liebe zum Eisen – Krafraum neu entdeckt



So manch alter Ruderrecke der Vergangenheit riebe sich wohl verwundert die Augen, beträte er heute gelegentlich den Krafraum des ÜRC. Es ist lange kein Geheimnis mehr, dass viele Frauen den Rudersport für sich entdeckt haben. Sei es, um sich persönlich fit zu halten, Gemeinschaft zu erleben oder Naturerlebnis und Sport miteinander zu verbinden: Frauen haben den ÜRC erobert. Sie sind besonders aktiv, rudern jährlich viele Kilometer in verschiedensten Bootsklassen. Das ist gut so. Eine neuere Entwicklung scheint es aber zu sein, dass auch der Krafraum verstärkt von den Frauen angenommen wird, kann man hier doch die Winterzeit mit Kälte, Nebel, Dunkelheit oder schlechtem Wetter gut überbrücken. Es ist auch sehr sinnvoll, das Rudern nicht nur als Saisonsport zu betreiben, sondern die Möglichkeiten des Ruderclubs ganzjährig zu nutzen.

Nun ist ein Krafraum nicht unbedingt etwas für zarte Seelen. Generationen haben hier schon geschwitzt, und das merkt man. Eisen, Hanteln, Bänke, Matten, Ergometer: Für manche muss es genauso sein, andere müssen sich erst überwinden, den Raum auch wirklich zu betreten, nachdem sie zum ersten Mal die Tür geöffnet haben. Umso erfreulicher ist es, dass sich einige jüngere und junge Mitglieder und Mitgliederinnen zusammengetan haben, um gemeinsam etwas gegen den Winterblues zu tun. Außerdem: Wer fährt schon gerne Ergo? Und dann noch allein! Wenn man sich im Winter nicht hängen lässt, macht man im Sommer nicht nur im Boot eine gute Figur. Die beste Aussicht gibt es im Krafraum allemal. Zwischen Situps, Liegestützen, Ergo und Dehnung lohnt auch noch der Blick aus dem Fenster: Seesicht pur, bis das Frühjahr kommt.

**Lars Bäcker**

## Großes Interesse an Schnupper-Ruderkursen

Bereits im dritten Jahr hat der ÜRC in den vergangenen Wochen Schnupperrudern in kurzer Einheit von ca. 2 Std. angeboten. Die Teilnehmer\*innen konnten sich hierbei einen ersten Eindruck vom Rudersport machen und dann entscheiden, ob sie im Frühjahr eine Ruderausbildung absolvieren möchten. Ab dem kommenden Jahr ist die Teilnahme an einem Schnupperkurs Voraussetzung für die Ruderausbildung, die dann ein ganzes Wochenende dauert.

Die Planung und Durchführung dieser Schnupperkurse gestaltete sich für

Übungsleiterin Barbara Grau als nicht ganz einfach, musste sie doch möglichst viele Anfragen mit Terminen versorgen und genügend Ausbilder\*innen dazu koordinieren. Auch haben Teilnehmer\*innen z.B. wegen Krankheit abgesagt und es konnten Personen aus der Warteliste nachrücken. Insgesamt gab es 44 Interessenten\*innen für vier ausgeschrieben Termine. Aber letztendlich bekam Barbara alles unter einen Hut und der Plan für die Schnupper-Rudertage stand.

Leider schien der Wettergott mit diesem Plan nicht ganz einverstanden zu

sein und bereits beim ersten Schnupper-Rudertermin zeigte er mit Wind und Wellen, dass er das letzte Wort hat. Beim ersten Termin mussten alle drei Gruppen wegen der Wetterlage abgesagt und neue Termine gefunden werden. Ein Kurs musste wegen Wellengang abgebrochen werden, manche Kurse konnten nur stattfinden, wenn jeweils erfahrene Ruderer\*innen mit im Boot saßen. Letztendlich aber kamen 37 Personen in 13 Gruppen in den Genuss, die Boote und den Rudersport kennen zu lernen.

**Elke Ruther**

## Erfahrungsbericht einer Ruder-Anfängerin



Immer wieder auf der Suche nach einem Sport, welcher Begeisterung in mir weckt, habe ich über das Rudern nachgedacht. Zwei wesentliche Dinge meiner Vorlieben werden beim Rudern vereint: Die Liebe zum Wasser sowie die Bewegung an der frischen Luft. Also machte ich mich auf den Weg, einen Anfängerkurs für mich zu finden.

Schnell wurde ich auf den Anfängerkurs beim Überlinger Ruderclub Bodan e.V. aufmerksam.

Startend an einem Freitagnachmittag ging es nach einer kurzen Begrüßung sowie theoretischen Einweisung der Boote (bei der man unter anderem erfuhr, dass ein Ruder kein Ruder ist, sondern ein Skull) geradewegs auf das Wasser. Gefühlt, aber zum Glück nicht wortwörtlich genommen, wurden wir ins kalte Wasser geschmissen. Zum Glück haben es aber alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch den koordinierten Einstieg trocken ins Boot geschafft. So saßen nun vier Ahnungslose mit einem Trainer in einem Boot. Wie komplex der Ruderablauf ist und welche Konzentration das Rudern erfordert, hat man sehr schnell gemerkt. Durch die Mischung aus Lockerheit und sportlichem Ehrgeiz, der bei allen geweckt wurde, war es aber einfach eine super schöne Erfahrung.

Von Anfang an war die Stimmung im Verein sehr kameradschaftlich und hilfsbereit. Selbst die sehr gemütlichen Mittagspausen auf dem wunderschönen Rudergelände waren vom Verein super vorbereitet. Herzlichen Dank dafür an die Mitglieder des Clubs, welche uns auch kulinarisch versorgten.

Durch das gute Training und die Geduld aller Anwesenden konnte man am Ende des dritten Tages trotz zitternder Muskeln sogar bereits etwas über das Wasser gleiten und selbst das Gefühl eines Flow-Zustands erahnen. Dafür ein großes Lob und riesen Dankeschön an alle Trainer und Trainerinnen, die es uns ermöglicht haben, so etwas erfahren zu dürfen.

Als völliger Ruder-Anfänger lässt sich abschließend sagen, dass ich ein perfekt organisiertes Ausbildungswochenende erleben durfte, das definitiv Lust auf mehr machte.

**Linda Wyck**



**Das Ausbildungsteam (vlnr):  
Ursula Wulf, Tobias Rieken  
Patricia Weikhart, Barbara Grau,  
Elke Ruther, Björn Quade, Peter Busse**





## Ausbildungswochenende bei bestem Wetter und guter Laune

Der April, der sonst eher für sein wechselhaftes Wetter bekannt ist, zeigte sich am Ausbildungswochenende vom 21. bis 23. April mit Sonne und glattem Wasser jedoch von seiner besten Seite. Am Freitagnachmittag ab 16 Uhr kam es zum ersten Aufeinandertreffen der 20 Teilnehmer/innen, von denen einige im vergangenen Herbst bereits einen Schnupperkurs absolviert hatten.

Ausbildungsleiterin Barbara Grau begrüßte die Anwesenden und danach ging es direkt an die Rudertheorie. Den Teilnehmern/innen wurde die einzelnen Bestandteile eines Ruderbootes sowie der detaillierte Ablauf der Ruderbewegung erklärt. Auch eine kleine Führung durch das Clubhaus, den Kraffraum sowie eine Einweisung in das Computer-Fahrtenbuch standen auf dem Programm.

Nach Zuteilung der Teilnehmer/innen auf die einzelnen Boote durch Barbara

Grau begab sich die erste Gruppe aufs Wasser. Gerudert wurde jeweils gesteuert in den Vierern „Stadt Überlingen“, „Spetzgart“, „Wellenreiter“ und „Werner Luckow“ sowie in den gesteuerten Zweiern „Mainau“ und „Reichenau“. Die erste von insgesamt fünf Rudereinheiten ging für die Teilnehmer/innen mit vielen neuen Eindrücken und Erlebnissen auf dem Wasser zu Ende.

Sonne pur und glattes Wasser erwartete die Teilnehmer/innen am zweiten Tag des Ausbildungswochenendes. Barbara Grau mischte die Teilnehmer/innen und Ausbilder/innen für jede der zwei anstehenden Rudereinheiten durch, sodass sich neue Ruder-Teams in jeweils anderen Booten bildeten. Zwischen den zwei Trainingseinheiten auf dem Wasser wurden draußen auf dem Rudergelände zur Stärkung Kaffee, kalte Getränke sowie süße & salzige Snacks angeboten.

Dass das Wetter am Steg gemacht wird, zeigte sich am dritten und letzten Ausbildungstag. Vorhergesagt war Regen und gegen später auch Wind. Beim Eintreffen der Teilnehmer/innen um 8.30 Uhr war von beidem jedoch nichts zu sehen. Wider Erwarten konnten beide Trainingseinheiten trocken und bei glattem Wasser stattfinden. Barbara Grau mischte Mannschaften und Boote noch einmal neu durch. Dank den guten Ruderbedingungen an allen drei Tagen lernten die Ruderneulinge den Bewegungsablauf recht schnell und kamen zügig voran.

Die Pause mit Stärkung zwischen und nach den beiden Trainingseinheiten wurde am letzten Tag jedoch vorsichtshalber im Clubhaus vorbereitet. Zum Abschied meldeten sich 15 ruderbegeisterte Teilnehmer/innen direkt zum Aufbaukurs an.

**Elke Ruther**

## Immer auf Kurs bleiben...

Welches Boot hat Vorfahrt? Welche Verkehrsregeln gelten auf dem See? Wie lege ich an? All dies wurde beim diesjährigen Steuermannkurs, der am 12. Juli im Clubhaus des ÜRC stattfand, erörtert. Der Kurs, unter der fachkundigen Leitung von Markus Siller, dient als Abschluss der diesjährigen Ruderausbildung und ist Voraussetzung für selbstständiges Rudern.

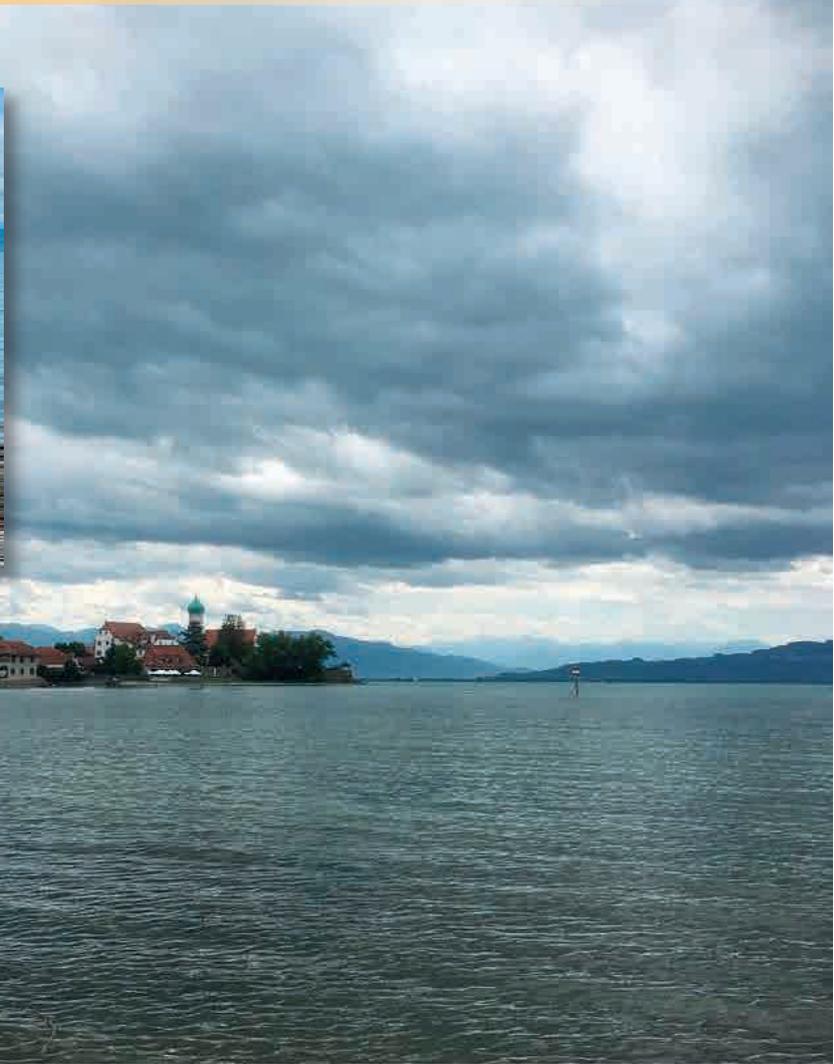
Von den 17 Teilnehmern/innen waren die meisten neue Mitglieder, aber auch Anfänger aus dem letzten Jahr sowie aus der Gruppe „Rudern gegen Krebs“. Markus Siller vermittelte wieder geballtes Wissen rund um den Verein und

vor allem zur Sicherheit beim Rudern. Ein besonderer Schwerpunkt war die Funktion des Obmannes. Dieser trägt die Verantwortung für das Boot und die Mannschaft und muss insbesondere in unvorhergesehenen Situationen die Entscheidungen treffen.

Mit vielen neuen Erkenntnissen rund um das Führen eines Ruderbootes ging es danach zum gemütlichen Teil des Abends über. Bei bester Stimmung wurden bisherige Rudererfahrungen ausgetauscht sowie einige neue (Ruder-) Pläne geschmiedet.

**Elke Ruther**





## Eine halbe RUNDUM

Eigentlich sollte die zum 3. Mal stattfindende *Rundum* vier Tage dauern – vom 27. – 30. Juli. Und so war die Tour geplant:

Vom ÜRC zum Friedrichshafener Ruderclub (31 km), am nächsten Tag weiter nach Bregenz (32 km), von dort an der Rheinmündung vorbei nach Arbon in der Schweiz – mit einem möglichen Abstecher in den Altrhein - (25 – 30 km) und schließlich von Arbon über den Konstanzer Trichter wieder zurück nach Überlingen in unseren Heimathafen (40 km).

Doch der Wettergott wollte dieses Mal nicht so recht mitmachen. Schon der Start am Donnerstagabend verzögerte sich und erforderte von den 10 ambitionierten Rundumruderinnen und Ruderern Geduld. Nach einer Stunde des Wartens starteten wir und kamen nach 4 Stunden um 21.30 Uhr in der Abenddämmerung in Friedrichshafen an.

Die erste harte Nacht auf der Isomatte zwischen Ergometern lag hinter uns, als wir frohgemut und gutgelaunt am Freitag wieder in See stachen. Anfangs war der See glatt, doch die Wettervorhersage bestätigte sich leider, sodass wir in Wasserburg – nomen est omen – aufgrund zu viel Wasser im Boot notlanden mussten. Auf diese Weise konn-

te die/der eine oder andere das nette Geburtsstädtchen von Martin Walser, der übrigens einen Tag zuvor verstarb, kennenlernen. Als der Wind nachließ und die Wellen im Obersee wieder flacher wurden, schafften wir die restliche Etappe bis Bregenz ohne Zwischenfälle. Herzlicher Empfang im Ruderclub Bregenz.

Das Thema Wetter war auch in Bregenz übermächtig. Gäbe es die diversen Wetter-Apps nicht, was würden wir dann tun? Die Gruppe hing abwechselnd über dem Display und es wurde lebhaft diskutiert und interpretiert. Jeder wusste es noch besser ... Was tun am nächsten Tag? Weiterfahren nach Arbon, an der schwierigen Rheinmündung vorbei oder denselben Weg wieder zurück? Die Entscheidung wurde uns nach einer kurzen zweiten harten Nacht auf der Isomatte leider mehr oder weniger abgenommen, als anstelle eines Weckers das Telefon um 4.30 Uhr klingelte und ein Mitglied unserer tollen Truppe die RUNDUM aus familiären Gründen abreichen musste. Nach kurzer Entscheidungsfindung und schnellem Gepäckverstauen stiegen 9 Ruderer/innen in die Boote und der Weg führte nicht in die Schweiz, sondern zurück Richtung Friedrichshafen. Aber auch die

frühe Morgenstunde brachte uns nicht wirklich viel und so gerieten wir in der Bregenzer Bucht zuerst in einen heftigen Regen. Schließlich bauten sich die Wellen derart auf, dass ein Rudern im ungesteuerten Vierer nicht mehr möglich war.

Wieder mussten wir notlanden – dieses Mal im Lindauer Ruderclub – so lernten wir auch diesen Ruderclub kennen. Dank Hajo, noch 1. Vorsitzender im LRC und mit an Bord, hatten wir erfahrenen Zugang zum Steg. Bei einem guten Glas Prosecco reifte der Entschluss, die Fahrt abbrechen. Leider!!! Das Wetter machte uns diesen Strich durch die Rechnung. Marko war sofort bereit uns in Lindau mit Hänger und Bus abzuholen – welch Glück und große Bereitschaft. Mit im Gepäck hatte er Lars, der für das Verladen der Boote dank seiner Größe und Muskelkraft unentbehrlich war. Der Zusammenhalt im ÜRC ist einfach spitze!!!

Die RUNDUM-Truppe kam schließlich wohlbehalten mit einem tränenden Auge in Überlingen an. Arbon wird nachgeholt! Großer Dank an Conny F. für die Gesamtorganisation! Ist wiederholungs-fähig!

**Gabriele Heidenreich**

## Wanderfahrt nach Schaffhausen – neu entdeckt

**Gleich zweimal nahmen sich eifrige Wanderruderer dieser zweitägigen Strecke an. Ihre Begeisterung findet in den Berichten ihren Niederschlag.**

### Die Juni-Tour

Am Mittwoch frühmorgens um 6 Uhr trafen wir uns am ÜRC-Steg bei aufgehender Sonne und bester Laune. Ausgerüstet mit allem, was man für eine Wanderfahrt braucht, starteten wir mit einem gesteuerten Vierer.

Wir überquerten den See, vorbei an Mainau und Unisteg, querten problemlos die Fährlinie, umfuhren das Konstanzer Hörnle und folgten dem Ufer bis zur Brücke in den Seerhein. Nachdem wir die befestigten Konstanzer Stadtfermauern hinter uns gelassen hatten, nahmen Schilfbewuchs und Wasservögel zu und bald kämpften wir uns durch das Seegrass zu unserer Frühstücksanlegestelle beim Tägerwiler Bad. Noch war es kühl im Schatten, aber schon bald setzte sich die sommerliche Hitze durch. Die Strömung im Seerhein trug uns rasch voran bis zum Gnadensee.

Vor der Durchfahrt unter dem Reichenauer Damm brauchte es einige kräftige Ruderschläge, dann hieß es „Ruder lang!“ und wir ließen uns in den schmalen Durchstich treiben – (oh, oh, das wackelt...). Weiter ging es vorbei am Markelfinger Winkel bis zum Ruderclub

Radolfzell. Dort wurden die „Frührunderer“ aus Überlingen schon erwartet. Zurück ging es mit dem Zug nach Überlingen, um am nächsten Morgen verschlafen um 5.50 Uhr mit dem Zug wieder gen Radolfzell zu fahren.

Am 2. Tag genossen wir das stille morgendliche Rudern entlang des malerischen Naturufers der Höri bis Stein am Rhein. Die Strömung wurde hier stärker und man musste sich an den Pfosten für die Fahrerin im Fluss orientieren. Vorbei ging es an der Klosterinsel Werth und der malerischen Altstadt von Stein am Rhein. Unter der Brücke gab es Turbulenzen und zum Teil hohe Wellen, die von allen Seiten zu kommen schienen. Ab hier mussten wir sehr genau auf die Markierungspfosten achten, dort ist die Strömung deutlich sichtbar, hörbar und spürbar...

Der Rhein windet sich in weiten Schleifen zwischen großenteils grünen natürlichen Ufern – nur ab und zu tauchen kleine Ortschaften auf, davor zahllose Boote, aufgereiht wie Perlen einer Kette, oft sind es noch alte Holzkähne. Wo

### Die September-Tour

Glattes Wasser und warme Spätsommer-Temperaturen erwarteten uns, als wir die 2-Tages Wanderfahrt von Überlingen über Radolfzell nach Schaffhausen unternahmen.

Gegen 6.30 Uhr traf die motivierte Mannschaft am ÜRC ein und wir ruderten bei Bilderbuchwetter mit dem gesteuerten Vierer „Spetzgart“ rüber auf die andere Seeseite Richtung Konstanz. Nach dem Passieren der Rheinbrücke in Konstanz gab es einen kurzen Picknick-Stopp am Schweizer Rheinufer auf Höhe Tägerwilen. Weiter ging es am malerischen Örtchen Gottlieben vorbei zum Untersee, wo bei der Insel Reichenau ein „kleines Abenteuer“ auf uns wartete. Am Straßendamm, der die Insel mit dem Festland verbindet, befindet sich an der Inselostseite eine schmale Durchfahrt namens „Bruckgraben“. Mit genug Schwung und „Ruder lang“ gelang uns die Durchfahrt durch den schmalen Tunnel sehr gut.

Bei spiegelglattem Wasser ging es dann an der Insel Reichenau entlang Richtung Allensbach an der Mettnauspitze vorbei mit dem Ziel Ruderclub Undine in Radolfzell. Gegen 11 Uhr wurden wir herzlich von Radolfzeller Ruderern begrüßt. Nachdem das Boot gut auf der Wiese gelagert und der angebotene Kaffee getrunken war, fuhren wir mit dem Zug zurück nach Überlingen.



ist Schweiz, wo Deutschland?? Bald schon erreichten wir den Ruderclub Schaffhausen und landeten problemlos am Steg.

Dort erwartete uns bereits unser Landdienstler und half das Boot zu verladen. Der Hauswart des Schaffhauser Ruderclubs hätte uns gern mit mehr als nur Getränken verwöhnt (Speisen, Massagen, Unterkunft), aber wir mussten heim. Müde und erfüllt von vielen schönen Eindrücken ging es nach Hause.

**Dorothea Badewien**

Nochmaliges Bilderbuchwetter begrüßte uns auch am zweiten Tag, als wir gegen 7.30 Uhr in Radolfzell Richtung Gaienhofen los ruderten. Hübsche naturbelassene Örtchen wie Wangen und Öhningen säumten das Ufer und wir genossen die Stille. Getragen von der durch den hohen Wasserstand starken Strömung des Rheins erreichten wir Stein am Rhein – hier beginnt der Hochrhein. Nach einer Picknickpause mit Anlegen gegen den Strom traten wir den letzten Teil der Rudertour an, wo ein Highlight auf uns wartete: die imposante überdachte Holzbrücke in Diessenhofen, die die Grenze zwischen Deutschland und der Schweiz überspannt. Direkt danach gab es noch etwas zum Schmuzzeln, als wir eine Gruppe entdeckten, die auf gesattelten Kühen am Rheinufer entlang ritt ... dieser seltene Anblick war uns eine kurze Fotopause wert!

An der deutschen Gemeinde Büsingen vorbei, die vollständig von Schweizer Staatsgebiet umgeben ist, trafen wir gegen 11.30 Uhr am Ruderclub Schaffhausen an. Auch hier musste wieder gegen die Strömung angelegt werden. Gemeinsam mit dem dortigen Hauswart Peter und unserem Landdienstler verluden wir das Boot auf den Hänger und fuhren mit dem Boot und vielen neuen Eindrücken zurück nach Überlingen...

**Elke Ruther**



## Wanderfahrt mit den Hildesheimer Freunden auf der Mosel



### Vom 18.05. bis zum 21.05.2023

Es war ein Start mit Hindernissen. Die viertägige Wanderfahrt auf der Mosel zusammen mit den Hildesheimer Freunden stand zunächst unter keinem guten Stern. Die Anmeldungen liefen schleppend, Rolf Hospach, unser Noch-Wanderruderwart, der sich bereit erklärte, die Fahrt ein letztes Mal zu organisieren, verzweifelte fast. Dann kamen doch noch zwei Boote mit insgesamt 11 Ruderinnen und Ruderern zusammen. Soweit, so gut.

Der erste Stolperstein bestand am Vorabend beim Verladen der Boote. Die Truppe, die den Hänger beladen wollte, stand vor verschlossener und nicht zu öffnender Tür zum Bootshaus. Kleiner Einbruch über die Werkstatt war nötig. Der zweite Stolperstein war ein Fußbrett aus einem der Boote, das wir nur zufällig auf der Straße liegend entdeckten und sogleich alles, was nicht niet- und nagelfest war, im Bus ver-

stauten. Zu guter Letzt führte uns das Navi derart in die Irre, dass wir mit dem letzten Tropfen Benzin und mitt einiger Verspätung am Ziel ankamen. Ab da lief es dann fast wie geschmiert.

Herzliche Begrüßung der beiden Ruderclubler, abladen und rein in die Boote. Die erste Strecke begann in Wintrich; von dort nach Zeltingen mussten wir eine Schleuse passieren. Die „Greenhörner“ vom Bodensee bekamen Muffensausen, als es mit einem dicken Lastkahn in die Schleuse ging und dann auch noch gut 7 m in die Tiefe. Dank einiger erfahrener Wanderruderinnen und Wanderruderer klappte diese Passage problemlos.

Am zweiten Tag ging es über 34 km von Zeltingen nach Zell. Wieder gab es eine Schleuse, die allerdings nicht in Bereitschaft war und so mussten wir die Boote tragen. Das Wetter und die Stimmung waren bestens, die Landschaft mit den steilen Rebhängen wunderschön und die Städtchen wie Traben Trarbach oder Beilstein idyllisch.

Der dritte Tag, von Zell nach Cochem mit 37 km die längste Strecke, könnte überschrieben werden mit „Die Sache mit den Skulls“. Seien es falsch eingelegte Skulls, Skulls gegen Boje und Schienbein oder „das Skull – ein Raub der Wellen“; immer war etwas los. Außerdem mussten zwei Schleusen an diesem Tag gemeistert werden. Eine enge Bootschleuse, in die gerade mal zwei Ruderboote passten und 7 m in die Tiefe führte, schweißte uns als Mannschaft noch mehr zusammen. Vor der zweiten Schleuse warteten so viele Boote, dass wir lieber trugen als zu warten.

Der vierte und letzte Tag führte uns von Cochem nach Treis-Karden, OHNE Schleuse. Es lief nun alles wie am Schnürchen, die Mannschaft war eingespült und bester Laune.

Nun hieß es Abschied nehmen bis zum nächsten Jahr. Dann sind die Hildesheimer mit der Planung betraut. Mal schauen, wo es hingehet. Ein dickes Dankeschön an Rolf für die tolle Organisation und den Fahrern des Busses Heinz, Eric, Stefan und Conny.

Gabriele Heidenreich



## Beim zweiten Anlauf klappte es!

Nachdem der erste geplante Anrudetermin am 1. April wegen schlechten Wetters buchstäblich ins Wasser fiel, klappte es nun beim zweiten Anlauf am 29. April.

Es herrschte wie immer „großes Gewusel“ am Bootshaus als unter der Organisation der Vorstände Lars Bäcker und Rolf Geiger die 36 teilnehmenden Ruderer/innen in die Boote eingeteilt wurden. In See stachen der gesteuerte Gig-Achter „Bodensee“, die beiden gesteuerten Vierer „Wellenreiter“ und „Stadt Überlingen“, der gesteuerte Riemenvierer „Radoltus“ sowie die beiden ungesteuerten Dreier „Baden“ und „Flotter Dreier“.

Nachdem alle Boote im Wasser und der Steg wieder frei war, schlossen sich noch die beiden Vorstände im Renn-Zweier sowie vier jugendliche Rennruderer/innen jeweils im Renn-Einer an. Treffpunkt war die Silvesterkapelle in Goldbach. Von hier aus ruderten die Boote parallel zueinander, am Landungsplatz vorbei, zurück zum Club. Auf die traditionelle, sternförmige Ansammlung der Boote vor dem Landungsplatz musste dieses Mal aufgrund des regen Schiffsverkehrs verzichtet werden.

Zurück am Steg warteten bereits weitere Clubmitglieder/innen, die zwar nicht mitruderten, aber am anschließenden

gemütlichen Beisammensein mit Kaffee & Kuchen teilnahmen. Irmgard Zink und ihr Team hatten den Clubraum hierfür liebevoll hergerichtet. Das Kuchenbuffet war Dank Kuchenspenden einiger Mitglieder/innen reichlich gefüllt. Krönender Abschluss der Veranstaltung war die Verleihung der DRV-Fahrtenabzeichen aus 2022 durch Ilse Wagner. 15 Ruderinnen und 5 Ruderer konnten sich über eine mit Schokolade geschmückte Auszeichnung freuen.

Elke Ruther



## Fahrtenwettbewerb 2023 des DRV:



2023 erreichten 22 Ruderbegeisterte das begehrte Fahrtenabzeichen des DRV, gleich zwei mehr als 2022.

Eines lässt sich nicht abstreiten: Die Damen sind auch 2023 mächtig in der Überzahl. Vielleicht haben sie mehr Freude an geselligen Tagesfahrten und nutzen die Gelegenheit unser Ruderevier besser kennen zu lernen, nehmen zudem eher an angebotenen Wanderfahrten quer durch Deutschland und Europa teil.

### 16 x Damen

Allgöwer, Roswitha	12
Badewien, Dorothea	10
Busse, Sabine	8
Fähndrich, Cornelia	8
Falkenberg, Ingrid	13
Fickenscher, Elsie	7
Gut, Ulrike	14
Heidenreich, Gabriele	10
Höring, Margrit	16
Kimmerl Anette	5
Paul, Verena	8
Pöhlmann, Jutta	8
Ruther, Elke	7
Wagner, Ilse	16
Weikhart, Patricia	3
Zink, Irmgard	7

### 6 x Herren

Boos, Winfried	6
Bäurer, Egon	5
Busse, Peter	3
Gött, Peter	10
Gut, Hubert	11
Stöckigt, Stefan	1

### 2023 gibt es 5 Goldschätzchen

Anette Kimmerl	5 Jahre
Egon Bäurer	5 Jahre
Dorothea Badewien	10 Jahre
Gabriele Heidenreich	10 Jahre
Peter Gött	10 Jahre



## Abend-Wanderfahrt am 29. Juni mit Einkehr in Sipplingen

Eine Wanderfahrt in den Abend hinein macht man nicht alle Tage. So geschah Ende Juni, als sich 10 Teilnehmer/innen am Ruderclub gegen 16.30 Uhr bei Sonne und glattem See trafen.

Los ging es mit zwei gesteuerten Vierern „Wellenreiter“ und „Spetzgart“ nach Nussdorf, um dort den See Richtung Dingelsdorf zu überqueren. Die restliche Fahrt verlief am Ufer des Bodensees entlang, über Wallhausen, Marienschlucht, Bodman und Ludwigshafen. Als der Duft von Grillfleisch vom DLRG-Sommerfest in Bodman über den See zog, freute sich die Mannschaft auf

die baldige Einkehr im Seehaus in Sipplingen.

Gegen 20 Uhr landeten die beiden Boote dort an. Der Großteil der Strecke war nun geschafft und die Mannschaft konnte sich mit kleinen Gerichten und kühlen Getränken für die letzte noch anstehende Etappe nach Überlingen stärken.

Gegen 21 Uhr wurde es Zeit mit den befestigten Rundumlichtern nach Überlingen aufzubrechen. Der See war spiegelglatt; dass dies die berühmte „Ruhe vor dem Sturm“ sein würde, zeigte sich ab Höhe Goldbach. Los ging es mit ei-

ner leichten Brise und ab Höhe Bodenseetherme hatten sich schon höhere Wellen gebildet, die seitlich ins Boot schwappten. Nun war auf den letzten beiden Kilometern konzentriertes Rudern mit Beindruck erforderlich, um gut durch die Wellen bis zum Landesteg des ÜRC zu gelangen. Am Rudersteg war das Wasser wieder etwas ruhiger, sodass Anlanden und Versorgen beider Boote in Teamarbeit sehr gut klappte. Glücklich und zufrieden verließen die Teilnehmer/innen gegen 22.30 Uhr das ÜRC-Gelände.

**Elke Ruther**

## Erste Mondscheinfahrt der Saison

Der See hätte sich bei der ersten Mondscheinfahrt des Jahres glatter und windstill zeigen können, doch dies tat der guten Stimmung keinen Abbruch. 20 Ruderer/innen trugen motiviert Skulls zum Bootssteg.

Sie setzen sich aus „alten Hasen“ und Ruder-Neulingen, die erst im April mit dem Rudern angefangen haben, zusammen. Gerudert wurde in den drei Gig-Vierern „Spetzgart“, „Wellenreiter“

und „Stadt Überlingen“ sowie dem Gig-Fünfer „Werner Luckow“, der als Vierer mit Steuermannsitz umgebaut wurde.

Los ging es in Richtung Goldbach/Spetzgarter Hafen, über den See mit Ziel Wallhausen. Vorbei am Teufelstisch kamen die Boote am Ufer von Wallhausen an. Die Belohnung für alle Teilnehmer war das wunderschöne Gartenlokal Ufer 39. Neben anregenden

Gesprächen gab es zur Stärkung frische Salate, Flammkuchen sowie kühle Getränke.

Bei Dämmerung gegen 21.30 Uhr ging es zurück über den See. Leider zeigte sich der Hauptakteur der Veranstaltung erst spät. Gegen 22.20 Uhr, als die Boote verräumt waren, ging der Vollmond auf und leuchtete den Teilnehmern den Weg nach Hause.

**Elke Ruther**



## Harmonische Frühstückstour nach Wallhausen

Beinahe spiegelglattes Wasser und strahlender Sonnenschein verließen schon vordem Start der Frühstücksausfahrt am 18. Juni ein schönes Erlebnis. Voller Elan machten 15 Personen gegen 7 Uhr drei Ruderboote startklar.

Bereits bei der Bootseinteilung wurde es lustig. „Stefan, du gehst in die Stadt Überlingen“, sagte Ulrike und erntete ein verblüfftes „Welcher?“ aus drei Kehlen gleichzeitig. Schließlich nahm jeweils einer der drei Namensvettern in einem anderen Boot Platz. An den Start gingen die Spetzgart, die Stadt Überlingen und der Wellenreiter als gesteuerte Vierer.

Erklärtes Ziel war das Wallhauser Strandbad, über Süßenmühle, über den See und dann am Seeufer entlang. Die Boote hielten kurz an der Wallhauser Felsformation Teufelstisch, wo schon mehrere Taucher zu Tode kamen. Im Anschluss nahm man Kurs auf eine kleine Bucht beim nahen gelegenen Strandbad.

Gemütlich nahm die 15-köpfige Mannschaft auf bereit gestellten Decken Platz, genoss heißen Kaffee und mitgebrachte Brote. Schnell bildeten sich Gesprächsgrüppchen, in die auch die neueren Mitglieder sofort miteinbezogen waren. Vielfach war fröhliches



Lachen zu hören. Ursula und Irmgard etwa stellten fest, dass sie zu früheren Zeiten jenseits des Bodensees die gleiche Schule besucht hatten: Die eine als Lehrerin und die andere hinter der Schulbank.

Ein rundum harmonischer Ausflug

**Martina Wolters**

## Traditionelles Abrudern bei launigem Wetter

Ein wolkenverhangener Himmel und Sprühregen begrüßten die 27 ruderwilligen Mitglieder, die sich am Samstagnachmittag den 21. Oktober zum alljährlichen Abrudern einfanden. Doch davon ließ sich keiner die gute Laune verderben und unter der Anleitung von Lars Bäcker wurden die Anwesenden bunt gemischt in die einzelnen Boote verteilt. In See stachen der Doppel-Achter „Bodensee“, der Doppel-Fünfer „Werner Luckow“, die Doppel-Vierer

„Halbacht“ und „Stadt Überlingen“ sowie der Riemen-Vierer „Radoltus“. Gerudert wurde Richtung Goldbach, wo die meisten Boote in Höhe der Silvesterkapelle wendeten.

Auf dem Rückweg wurde der Regen stärker und es zog die Teilnehmer\*innen zurück an den Rudersteg wo in Gemeinschaftsarbeit alle Boote, Skulls sowie Riemen gesäubert und verräumt wurden. Obwohl sich an diesem Nachmittag keine goldene Oktobersonne zeigte, waren sich alle Ruderer\*innen einig, dass es schön war, gemeinsam aufs Wasser zu gehen.

Im Anschluss an das Rudern ging es in den Clubraum zur Kaffeetafel, die von Irmgard Zink und ihrem Team liebevoll vorbereitet wurde. Nun stießen noch weitere Mitglieder hinzu und alle aktiven und passiven Teilnehmer\*innen ließen in geselliger Runde bei Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken den Nachmittag gemütlich ausklingen.

**Elke Ruther**



## Sommerfest im ÜRC

Das Wetter hatte es spannend für die Organisatoren des ÜRC-Sommerfests gemacht.

Wird es regnen, winden oder wird es eine heiße Sommernacht? Können wir draußen feiern oder muss eine Bootshalle ausgeräumt werden? Gibt es genügend Anmeldungen für ein Spanferkel? Das Orga-Team rund um Markus Siller, Thomas Wulf und Irmgard Zink hatte es nicht leicht im Vorfeld des Sommerfests 2023. Perfekt gelöst fanden die Mitglieder schließlich ein feierliches Ambiente vor mit Stehtischen auf dem Rasen und gemütlichen Sitzmöglichkeiten in der Bootshalle. Kein Spanferkel, da die Hälfte der 75 Teilnehmer sich für vegetarisches Essen entschieden hatte, dafür aber köstliches fleischliches Grillgut, Salate und vegetarische Speisen samt Nachtisch. Jung und Alt hat es geschmeckt - es wurde alles aufgegessen.

Zahlreiche Helferinnen und Helfer unterstützten bei Auf- und Abbau, Ausschank, Essensvorbereitung, Spülen und noch viel mehr, sodass für alles gesorgt war. „Wir haben uns sehr über die positiven Rückmeldungen gefreut“, erzählt Markus Siller im Anschluss an das Fest.

Die Überraschung auf dem Nachhauseweg: Ein Kunstwerk entstand in dieser Nacht. Graffiti-Künstler David Sorms aus Überlingen, alias „Graf von Itty“,



projizierte per Beamer die Konturen eines Achters samt Team auf die Außenwand des ÜRC (in Richtung Fahrradweg) und sprühte das sportliche Bild dorthin, sodass wir uns hoffentlich noch lange daran erfreuen können.

**Silke Rockenstein**



## „Der Krebs mag keine Bewegung“

„Nach dem Rudern geht es einem gut, auch wenn man eigentlich einen blöden Tag hatte und mies drauf war“, sagt Arthur. Er macht bei „Rudern gegen Krebs“ mit, einem Angebot des ÜRC, und möchte den Sport und die Gemeinschaft nicht mehr missen. Ins Leben gerufen hat die Aktion Silke Rockenstein. Sie ist seit 40 Jahren Mitglied im ÜRC und selbst betroffen. Als sie 2019 die Diagnose Krebs erhielt, hat sie ihren Sport soweit es ging weiter betrieben. „Ich bin anfangs viel im Einer gerudert, so konnte ich mir das einteilen“, blickt sie zurück. Zuvor hatte sie sich mit ihrem Arzt besprochen und überwachte die Belastung mit einer Pulsuhr. Mittlerweile rudert sie wieder im Achter Regatten mit ihrem Masters-Team.

„Rudern ist eine der gesündesten Sportarten. Alle wichtigen Muskeln werden trainiert, die Gelenke geschont und die Konzentration sowie die Koordination gefördert“, erläutert Silke Rockenstein. Ein weiterer wichtiger Aspekt sei die Förderung der mentalen Gesundheit. Wie wichtig und hilfreich sportliche Betätigung für Krebspatienten ist, machte Prof. Jürgen Michael Steinacker, Sektionsleiter Sport- und Rehabilitationsmedizin am Universitätsklinikum Ulm, im Herbst 2021 in einem Vortrag in Überlingen deutlich. Der Experte ist selbst Ruderer, hat vor Jahren eine Gruppe in

Ulm gegründet und kam auf Einladung von Silke Rockenstein an den Bodensee. „Es geht darum, das Leben wieder anders einzuordnen - durch Aktivität und neue Erfahrungen - am besten gemeinsam in einem Team. Genießen Sie bewusst die schöne Welt, das Leben“, warb Steinacker für die Teilnahme.

Das hat Arthur überzeugt, der damals im Publikum saß und sich direkt bei Rudern gegen Krebs angemeldet hat. Auch Gerlinde und Brigitte sind seit Herbst 2021 dabei und freuen sich auf jeden Freitag, wenn sie gemeinsam auf den See gehen. Den Dreien ist das Sporttreiben in der geschützten Gruppe wichtig, wo man sich austauschen kann aber nicht muss. Alle drei hatten vorher keine Rudererfahrung. Die Betreuung der Anfänger des Kurses übernehmen ehrenamtlich Mitglieder des Vereins. Zu der Unterstützergruppe gehört auch eine Allgemeinmedizinerin und Ruderin aus dem Club, die bei Bedarf vorab einen Check-up durchführt und für die Fragen der Teilnehmer zur Verfügung steht. Mittlerweile haben rund 20 Krebsüberlebende hier rudern gelernt.

„Viele denken, wenn man rudern will, muss man ein Muskelprotz sein“, zitiert Silke Rockenstein schmunzelnd ein gängiges Vorurteil. Dabei kommt

die meiste Kraft beim Rudern nicht aus den Armen, sondern den Beinen. Das hat auch Gerlinde überrascht, die sich die Bewegungsabläufe allerdings leichter vorgestellt hatte. Sie ist während der Reha in den Sport eingestiegen und möchte ihn nicht mehr missen. „Rudern fasziniert mich, gerade in der ruhigen Jahreszeit, im Winter“, sagt sie. Dem kann Brigitte nur beipflichten. Bewegung habe für ihr Wohlbefinden einen großen Stellenwert. Beim Rudern käme noch die mentale Wirkung dazu. „Im Winter ist man manchmal ganz allein auf dem See, das ist eine tolle Atmosphäre. Man ist ganz bei sich, vergisst alles und hört nur die Geräusche des Ruderbootes.“ Arthur macht es „saumäßig Spaß, bei jeder Jahreszeit.“ Ihm gefällt der Slogan „Krebs mag keine Bewegung“ besonders gut. Ihn hat schon der Ehrgeiz gepackt und er trainiert bereits das Rudern in schmaleren, anspruchsvolleren Booten. „Ich bin so gerne dabei und habe hier einen Haufen nette Leute kennengelernt. Das ist ein schöner Zusammenhalt, das hält auch unsere Gruppe zusammen“, fügt Arthur an. Brigitte lobt das Engagement der Leute aus dem Club. „Es ist immer jemand da, der uns begleitet und uns etwas beibringt.“

**Sabine Busse**



## Jubilarinnen und Jubilare 2023

Langjährige Mitgliedschaften im Verein sprechen eine eigene Sprache. Auch dieses Jahr gibt es wieder eine Reihe an Jubilaren, die 25, 40, 50 60 oder gar 70 Jahre dabei sind. Hier stellen wir einige vor.

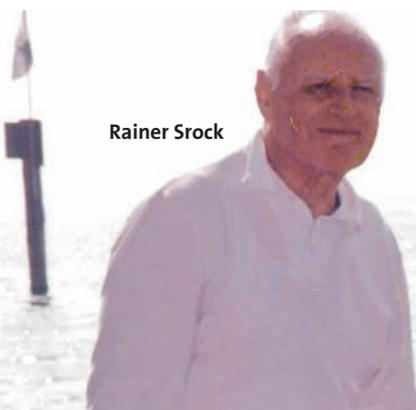
### Markus Bittmann – 25 Jahre im ÜRC



Im Frühjahr des Jahres 1999 hat Ursel Kolberg einen Anfängerkurs angeboten. Darauf wurde ich als Kollege der Nachbarschule aufmerksam. Ich komme vom Radsport und war – mit fast 40 Jahren – gespannt auf Neues. Hubert Bockelmann, Klaus Maier, Wolfgang Neitzel und Fritz Krefeldt, später auch Fundi (Andreas Fundinger), haben mich dann unter die Fittiche genommen, wofür ich allen heute noch sehr dankbar bin.

Highlights beim Rudern gibt es sehr viele! In spontaner Reihenfolge: Die Wanderfahrten, vor allem auf der Donau, die Manni Braun grandios organisiert hat, einige bescheidene Regattateilnahmen, die Vogalonga.

Was mich an unserem Sport besonders fasziniert ist die Mischung aus sportlicher Herausforderung und Geselligkeit, besonders beim Montagsrudern mit anschließendem Stammtisch. Die Stille im Boot und auf dem See, besonders frühmorgens. Und die Rudertechnik ist ein lebenslanges, unendliches Kapitel. Meine sportlichen Ziele sind beide Lieblingssportarten in Kombination: Rudern und Radsport. Infolge eines alten Unfallschadens ist die Beweglichkeit beim Rudern immer eingeschränkt gewesen, deshalb bin ich auch mit dem Rennrad in den Bergen unterwegs.



Rainer Srock

### Rainer Srock – 25 Jahre im ÜRC

1951 begann ich in der DDR im Jugendbereich des Halleschen Rudervereins (HRC) – nun umgetauft in Sportclub Chemie Halle-Leuna – auf der Saale zu rudern und nahm an nationalen und internationalen Regatten teil.

1956 wechselte ich in die Bundesrepublik und wurde Mitglied im Münchner Ruderclub von 1880 in Starnberg. Dort startete ich im Einer und Doppelzweier auf nationalen Regatten.

1958 war ich Gastruderer im Bremer Ruderverein Hansa und 1960 wechselte ich nach Stuttgart. Wegen zunehmend beruflicher Verpflichtungen und Familiengründung hatte ich keine Zeit mehr zum Rudern, aber Anschluss an die in der Bundesrepublik gegründete Traditionsgemeinschaft ehemaliger hallescher Ruderer in der Rudergesellschaft Nelson von 1874 e.V. mit jährlich stattfindenden Jahrestreffen. Von Bedeutung war mir, dass ich als Mitglied des Vorstandes nach der Wiedervereinigung zu einem Zusammenschluss des Nelson mit der Halleschen Rudervereinigung Böllberg von 1884 (einem sportlich sehr erfolgreichen Verein) beitragen konnte. Eine Mitgliedschaft, die weiterhin besteht.

Gefehlt hat mir in dieser Phase eine aktive sportliche Betätigung auf dem Wasser und als Ersatz habe ich mich dem Segelsport zugewandt. Segelschein erworben und Yachtcharter von Bali bis zur zweimaligen Umrundung des Caps der Guten Hoffnung.

Seit 1999 bin ich im Ruhestand und wir suchten einen Wohnort nah am Wasser und ein Ruderclub in der Nähe. Der Bodensee, das schön gelegene Bootshaus mit dem Bootsbestand waren überzeugende Auswahlkriterien. Zusammen mit meiner Frau als Nichtruderin habe ich seit 1997 sehr angenehme Mitglieder des sehr gut geführten Vereins erlebt. Geblieben sind Erinnerungen an viele gemeinsame Stunden und Erlebnisse. Gemeinsame Ausfahrten, Wanderfahrten mit den Hildesheimer Ruderern in die ausgewählten Ruderreviere, aber auch gemeinsame Wanderungen und schöne Feiern im Bootshaus sind neben den 18zehntausend 169 Bodenseekilometern gelebter Zeitabschnitt, der uns viel gegeben hat und für den wir auch sehr dankbar sind.

### Wolfgang Schmidt – 25 Jahre ÜRC



Ich bin wahrscheinlich 1999 in den ÜRC eingetreten und war damals 47 Jahre alt.

Da ich bis zu meinem 36. Lebensjahr Basketball gespielt, danach weniger Sport gemacht habe, suchte ich nach einer neuen, sportlichen Betätigung. Da kam mein Freund und Kollege Ralf Markwort auf mich zu und sagte, ob ich nicht rudern wolle, das sei eine super Sportart. Er sei im Ruderclub und könne mich ins Rudern einführen. Nach ein paar Übungsstunden hat das „Krebs fangen“ aufgehört, die Freude am Rudern wurde immer größer und ich bin in den ÜRC eingetreten.

Ich habe es besonders geschätzt, in der Coronazeit nach den vorgegebenen Auflagen zunächst zu zweit mit Max Ruf, später wieder mit mehreren im 3er, 4er, 5er, 8er einer gesunden Sportart in frischer Luft auf dem Wasser nachgehen zu können. Das bringt eine tiefe innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Die Kombination und Abwechslung von Wasser, Wind, Gleiten auf dem Wasser, Sonne, blauem Himmel mit barocken Wolken, trübem Wetter, Blick in die Berge oder zum grünen Bodanrück, Lichtspielen, beseeltem Rhythmus ...all das ist faszinierend. Dazu die gute Luft und die ausdauernde, intensive sportliche Betätigung.

Gut ist auch, dass es das allgemeine Rudern gibt, in das man sich eintragen kann und so immer eine Möglichkeit hat zu rudern.

Meine sportlichen Ziele in der nächsten Zeit: Weiterhin Freude empfinden, das Leben, die Natur und das Rudern genießen.

## Uli Buhrmann – 25 Jahre ÜRC



Eingetreten bin ich in den ÜRC mit 38, was sich nun zum 25x jährt. Jedoch hatte ich ein ebenso langes Ruderleben davor. Die Ruderriege meines Gymnasiums durfte bei der ARV Westfalen Münster am Dortmund-Ems-Kanal die Boote nutzen. Für diesen Verein startete unser Mathereferendar und Leistungsruderer Ulrich Teidelt. Er wurde 1974 Bronzemedallengewinner im Skifffinale in Bamberg, das der legendäre Peter Michael Kolbe für sich entschied. Durch Uli Teidelts Engagement schnellte die Aktivenzahl der Ruderriege in die Höhe. Einer von denen war ich mit 13 Jahren. Ein Jahr später fuhren wir in einem Doppelvierer bei Jugend trainiert für Olympia auf dem Baldeneysee in Essen mit.

Im Herbst 1997 sind wir nach Salem gezogen. Die erste Ruderausfahrt bei türkisblauem Föhnhimmel im Mai 1998 bleibt mir in Erinnerung, da ich bis dahin nur die Enge des Kanals mit Blick über die Spundwände bis zur nächsten Kurve kannte.

Die Naturverbundenheit mit Fitnessförderung und Stressabbau sind das, was mich regelmäßig aufs Wasser zieht. Während das Mannschaftsboot mehr die Geselligkeit fördert, fühl ich mich im Einer intensiver als Teil der Elemente.

Eine sehr persönliche Beziehung zum Rudern habe ich seit der Genesung von den Folgen eines lebensgefährlichen Autounfalls als junger Erwachsener. Nach dem Crash entsprach meine Koordination beim Laufen dem eines Schlaganfallpatienten. Bei den komplexen Bewegungsabläufen im Boot konnte ich die neurologischen Ausfälle gezielt trainieren und wieder Vertrauen zu meinem Körper fassen.

Die Freude am Rudern teile ich nach wie vor auch bei den Breitensportterminen. Es bleibt mein Ziel, den gesundheitsfördernden Sport in unserem außergewöhnlich schönen Ruderrevier so lange wie möglich auszuüben.

## Clemens Pingel – 60 Jahre im ÜRC



Ich bin im März 1963 mit 14 Jahren in den ÜRC eingetreten. Mein großer Bruder Ralf war bereits Mitglied und mein sportliches Vorbild.

Bis zu meinem Studienbeginn im Spätsommer 1970 war ich im Verein aktiv als leidenschaftlicher Ruderer (fast 2.000 km im Ruderjahr 1964) und bald schon als Ersatz- und Aushilfs-Steuermann der ersten ÜRC-Rennmannschaft (Bernd Kuhn, Peter Rietz, Reinhard Hackober, Werner Wollnitz und Heinz Strych) sowie als „Trainingsbegleiter“ für die Doppelzweier-Rennrunderer Völlkopf/Stockburger bzw. Krefeldt/Wilkendorf auf zahlreichen Regatten im Einsatz.

Ferner war ich ein unermüdlicher Wanderruderer und die Arbeit als engagierter Jugendobmann (Aufbau der Kinder- und Jugendabteilung im ÜRC) und als Hauswart – zusammen mit Bernd Kuhn, Peter Huther und dessen großem Bruder Ulli – machte mir viel Spaß.

Ich war beteiligt am Bau des ersten ÜRC-Bootsanhängers sowie am Umbau des ehemaligen Tischtennisraums über der Bootshalle zu einer gemütlichen Hausbar. Und nicht zuletzt war ich Festwart, der zum Anrudern mit den „Rebels“ erstmals eine Liveband engagierte und mit der Vereinsjugend mehrere sogenannte Beatparties veranstaltete.

Dem (Ruder-)Sport bin ich – nach meinem Umzug nach München 1970 – mangels gleichwertiger Möglichkeiten nicht treu geblieben, wohl aber dem Verein, dem ich nicht nur viele positive Erfahrungen, sondern auch meine schönsten Jugendjahre verdanke.

Meine sportlichen Ziele sind seit vielen Jahren maßvoll und unverändert: „Fit bleiben bis ins hohe Alter“! Dafür spiele ich jeden Sonntag Squash im Freundeskreis, trainiere zweimal wöchentlich im Fitness-Studio und unternehme – zusammen mit meiner Frau Radtouren quer durchs Land so oft es irgend geht.



## Arbeitseinsatz in Frühjahr und Herbst

### Frühjahrsputz trotz regnerischem Wetter

Das Wetter war feucht, kalt und windig als am Samstagmorgen den 25. März der jährliche Frühjahrsputz im Ruderclub anstand. Schnell zeigte sich, dass die 25 fleißigen Helfer und Helferinnen nicht nur Skulls und Riemen gut im Griff haben, sondern auch mit Putzeimern, Lappen, Heckenscheren und Rechen bestens umgehen können.

Die „to-do-Liste“ war lang und schnell wurde es allen Helfern trotz dem kalten Wetter warm. Die Boote wurden grundgereinigt, die Bootshallen ausgefegt und von Staub befreit und alle Fenster wurden geputzt. Auf dem Außengelände wurde Laub eingesammelt, Hecken wurden gestutzt und Spinnweben ent-

fernt. Hauswart Egon, der die ganze Aktion koordinierte, war mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Nun kann die Rudersaison beginnen und wir hoffen beim Anrudern am 1. April auf besseres Wetter!

**Elke Ruther**

### Gute Stimmung beim Herbstputz

Mit viel Schwung wurde der jährliche Herbstputz auf dem Klubgelände durchgeführt und alles winterfest gemacht. 35 Helfer fanden sich bei sehr herbstlichem Wetter um 09.00 Uhr ein und legten richtig los: Klubraum, Umkleieräume, Kraftraum, Fenster, Dachrinnen, Außengelände, Bootshallen, Stegbereich und natürlich auch die

## Fritz Krefeldt – der Tüftler, der Unangepasste, der Mann, der kommt, wenn's brennt

### Wer kennt nicht Fritz Krefeldt, Urgestein im Überlinger Ruderclub?

Man muss nur zur rechten Zeit im Club sein, dann trifft man Fritz. Hochkonzentriert sitzt er in der Bootshalle an einem Bootspatienten, der schon fast aufgegeben war, und schmirgelt, feilt, lackiert – kurz, er repariert das kaputte Ding mit einer Engelsgeduld. Wenn nämlich bereits alle das defekte Boot aufgegeben haben, ist Fritz auf dem Plan und sagt mit fester Überzeugung: „Das kriegen wir hin!“ Und dann tüftelt Fritz, gelernter Feinmechaniker und Versuchsmechaniker, so lange herum, bis er eine Lösung für das Problem gefunden hat und führt das dann auch so aus. Er macht eben gerne Dinge, die andere nicht machen (können).

So hat er nicht nur das Loch im Holzachter geflickt, sondern in unzähligen Arbeitsstunden auch Papa Heilig, die Filou und den superfeinen Holzzweier Courage.

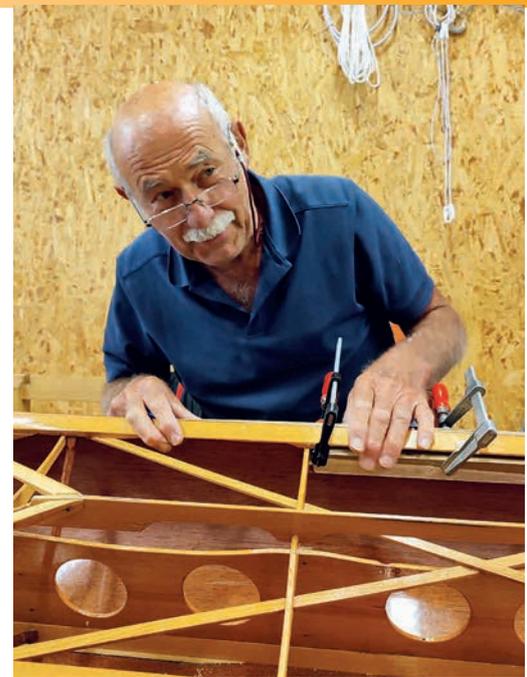
Wenn er um Hilfe gebeten wurde, hat er nie nein gesagt. Das ist nicht nur im Ruderclub, sondern auch in allen anderen Bereichen seines Lebens so.

Seine Devise lautet: „Ich komme, wenn es brennt. Es gibt immer eine Lösung.“ Doch das ist nur die eine Seite von Fritz. Als Urgestein des ÜRC darf man ihn bezeichnen, der mit 17 Jahren in den ÜRC kam und dem Verein seither treu geblieben ist. Das sind nunmehr 58 Jahre. Mit seinem Eintritt in den Ruderclub geriet er gleich in die Hände von Bernd (Kuhn), dem damaligen Trainer, der ihn

zusammen mit Micha Wilkendorf in einen Rennzweier steckte, trainierte und mit ihnen auf Regatta ging. Fritz erinnert sich: „Als Lehrbuben von Bernd wurden wir ziemlich schnell auf eine Regatta nach Mannheim geschickt. Da saßen wir beide im Doppelzweier, unser Boot wackelte vor lauter Aufregung beim Anblick all der durchtrainierten großen Jungs, unseren Gegnern.“

Nach 7 Jahren Rennruderei u. a. in Renngemeinschaften mit Radolfzell, auch während der Bundeswehrzeit, wo er auf Bernd Kuhns Betreiben von Wache und Bereitschaft für das Rudertraining befreit war und jeden Tag mit der Vespa von Immendingen nach Radolfzell fuhr, wechselte Fritz in die AH (Altherrenmannschaft mit 24 Jahren!). Hier wurde er internationaler AH Meister in Paris im Riemenvierer mit der Renngemeinschaft Bad Waldsee-Überlingen. Mit im Boot saßen Wolfgang Neitzel, Richard Stehle und ein Ruderer aus Bad Waldsee. Als dann die Familienzeit begann, endete das Kapitel Rennrudern. Drei Buben (O-Ton Fritz) hat er Anfang der 70er Jahre nebenbei trainiert. Das waren Rolf Geiger, Peter Mutschler und Kurt Prosen.

Handwerklich geschickte Menschen braucht ein Verein. So war es naheliegend, dass Fritz beim Neubau des Clubhauses neben anderen fleißigen Helfern maßgeblich beteiligt war. Zusammen mit Wolfgang Neitzel waren die beiden die Poliere von Bernd. Als bei der Verschalung fürs Fundament



die Verschaltafeln ausgingen, haben sie sich mit Dachlatten beholfen und als dann der Betonwagen kam, hat Gott sei Dank alles „g'hebt“. Nach getaner Arbeit durfte das Bier nicht fehlen und auch härtere Getränke waren erlaubt. Was sicher bisher nur ganz Wenige wissen: Im Fundament des Neubaus ist eine leere Flasche Himbeergeist mit einem Zipfel Eselsalami und einer Namensliste aller Bauhelfer eingegossen. Was es mit dem Zipfel Eselsalami auf sich hatte, soll Fritz selber einmal erzählen.

Fazit unseres Gesprächs, das wie ein Lebensmotto klingt: Das Rudern hat mir eines gebracht: Wenn du intensiv an einer Sache dranbleibst und dich durchbeißt, schaffst du es; dazu gehört siegen und verlieren können.

**Das Gespräch mit Fritz führte Gabriele Heidenreich**

Boote selbst wurden gewaschen, geputzt, gewienert, geharkt, gefegt und poliert.

Pünktlich um 11.11 Uhr kam es zum Höhepunkt des Tages: Manni erschien mit Käse- und Fleischkäsebrötchen und alle fanden sich im Klubraum zur Stärkung ein. Weil draußen inzwischen ein fri-

scher Wind wehte, es im Klubraum aber gemütlich warm und die Stimmung ausgesprochen gut war, kamen die für später gedachten Hefezöpfe auch noch gleich unters Messer. Eine gelungene Aktion. Dem Gebäude, dem Gelände und den Booten sieht man's an.

**Lars Bäcker**



# Alles im grünen Bereich!

Adressfeld



Dem etwas verwilderten Bereich im hinteren Teil des Ruderclub-Geländes wurde nun der Garaus gemacht. Unter der Organisation von Egon und Rolf rückte ein Bagger an, der die schweren Sitzsteine entfernte und den umfangreichen Erdaushub erledigte. Nachdem das Gelände „in Form gebracht“ war, musste noch jede Menge hartnäckiger Giersch entfernt werden. Zuletzt wurden die von Rolf organisierten pflegeleichten Bodendecker und Sichtsträucher eingepflanzt und angegossen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

**Elke Ruther**