

# SKULL & RIEMEN



RUDERZEITUNG  
ÜBERLINGER RUDERCLUB BODAN E. V.  
NR. 28 | 22. JAHRGANG | Februar 2025



## 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  
Fotos: © Überlinger Ruderclub Bodan e. V.

## 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.



vlnr: Dieter Beising, Lars Bäcker, Rolf Geiger

## Editorial

### Liebe Ruderinnen und Ruderer,

das vergangene Jahr hat uns erneut gezeigt, wie lebendig und vielfältig unser Club ist. Mit unseren 331 Mitgliedern, die eine beeindruckende Altersspanne von 13 bis 96 Jahren abdecken, sind wir eine Gemeinschaft, die Generationen verbindet. Besonders stolz sind wir auf die vielen aktiven Mitglieder, die – trotz des nicht immer idealen Wetters – zahlreiche Kilometer auf dem Wasser zurückgelegt haben.

Dennoch zeigt sich eine Herausforderung, die wir gemeinsam angehen müssen: Die Zahl unserer jungen Mitglieder ist zu gering. Um die Zukunft zu sichern, ist es essenziell, unsere Jugendarbeit neu zu beleben. Hier freuen wir uns besonders über die Unterstützung eines neuen Trainers, mit dem wir frischen Schwung in die Nachwuchsarbeit bringen möchten. Wir sind zuversichtlich, dass wir gemeinsam neue Impulse setzen können und wünschen dabei viel Erfolg!

Auch in anderen Bereichen gibt es Veränderungen. Unser Erscheinungsbild soll offen und freundlich bleiben. Wir arbeiten daran, den Club noch attraktiver für bestehende und potenzielle neue Mitglieder zu machen. Gleichzeitig suchen wir engagierte Helfer/innen, insbesondere für die Unterstützung und Mitarbeit im Ressort Breitensport. Gerne auch mehrere Personen, die sich diese Aufgabe teilen.

Zum Abschluss möchten wir allen aktiven Helfern/innen und Unterstützern/innen danken, die in diesem Jahr unermüdlich viel Zeit, Kraft und Leidenschaft eingebracht haben. Ohne Euch wäre all das nicht möglich!

Unser Ruderclub kann nur so attraktiv sein, wie wir ihn selbst machen. Wir freuen uns auf das Ruderjahr 2025.

Mit sportlichen Grüßen,  
Eure Vorstände

**Rolf, Dieter und Lars**

## Was machen der Rennsport und das Jugendrudern? Ein Jahr ohne Trainer/in, ein Jahr ohne Jugendleiter/in

Mit dem abgelaufenen Jahr schreiben wir weder im Rennsport noch in der Jugendarbeit eine erfolgreiche Vereinsgeschichte. Nachdem unser Ehrenpräsident und altgedienter Trainer Bernd Kuhn während der Corona-Pandemie sein Amt niederlegte, übernahm Marvin Schüler vorübergehend die Trainerstelle, bis auch er kurzfristig ausschied und nach Konstanz wechselte. In der Not übernahm ich selbst die Trainerfunktion befristet auf ein Jahr bis zur Landesmeisterschaft in Breisach im Juli 2023. Eine Nachfolge war nicht in Sicht. Ludwig Bäcker hat dankenswerterweise noch über mehrere Monate versucht die Jungs und die Mädels mit überwiegend Krafttraining bei der Stange zu halten.

Aber auch er konnte sein Engagement aufgrund seiner Arbeits- und Ausbildungssituation nicht fortführen. So blieb unsere Rennjugend leider auf der Strecke.

Zwei von ihnen konnte ich in Nachbarvereine vermitteln. Leni Gerth aus Meersburg rudert inzwischen in Friedrichshafen und hat sich dort bestens eingelebt. Sie rudert dort sowohl im Einer als auch im Mannschaftsboot mit gleichaltrigen Mädchen.

Jonathan Conrad rudert inzwischen in Radolfzell und ist dort ebenfalls gut integriert. Obwohl es für ihn ein enorm hoher logistischer Aufwand ist, zu jedem Training dort hinzukommen.

Allen beiden gebührt großer Respekt, dass sie so willensstark sind und die zeitaufwändige Fahrerei des Ruderns wegen auf sich nehmen.

Zwei von den ehemaligen Rennrudern, Johann Müller und Pirmin Lick,



kommen noch regelmäßig zum Krafttraining. Johannes Berger kommt gelegentlich noch zum Training; Bengt Zachert hat mit dem Rudern ganz aufgehört und widmet sich dem Schwimmsport.

Parallel zu unserer Rennjugend hat auch die Breitensport-Jugend ihren Jugendleiter/in eingebüßt und seit 01. März 2024 auch die Studentin Laura Strunk, die bislang einmal die Woche mit den Jugendlichen gerudert ist oder aber mit ihnen im Krafraum war. Laura konnte aufgrund beruflicher Veränderungen ihre Dienste nicht mehr anbieten.

Zum Abschluss von Lauras ehrenamtlicher Tätigkeit mit den Jugendlichen haben wir anstatt des Rudertrainings einen Nachmittag in der Kletterhalle in Überlingen verbracht.

Damit die Jugendarbeit nicht ganz einschläft, habe ich selbst einmal die Wo-

che die Jugendlichen betreut und auch gelegentlich interessierte Anfängerinnen und Anfänger mit ausgebildet.

Allerdings sind die Jugendlichen auf einen sehr kleinen Haufen zusammengeschumpft, und es ist auch sehr mühsam die Jugendlichen verlässlich bei der Stange zu halten.

Hier wäre es sehr wünschenswert, junge Erwachsene als Vorbilder im Verein zu haben. Wenn die Betreuung notgedrungen nur noch von Rentnern ausgeübt wird, hat das natürlich nicht unbedingt die größte Anziehungskraft.

Glücklicherweise bin ich nach der Sommerpause mit unserem Mitglied Matthias Hanstein zuerst mit Gesprächen, dann auch gemeinsam im Boot mit den Jugendlichen zusammengekommen. Ich konnte mich über mehrere Monate hinweg vergewissern, dass Matthias mit seiner reichhaltigen Rennruder-Vergangenheit und seinen menschlichen Qualitäten der richtige Mann für die Jugend, sowohl im Breitensport, als auch im Rennsport für uns ist.

In vielen Gesprächen haben wir unsere Gedanken über die Zukunft der Jugend im Verein ausgetauscht. Er wird im Frühjahr intensiver in die Jugendarbeit einsteigen und auch wieder Kooperationen mit den Schulen, insbesondere dem Gymnasium Überlingen, anstreben.

Die verbliebenen ehemaligen Rennruderer wird er, soweit deren Wille vorhanden ist, auch mit auf den zukünftigen Weg nehmen.

**Wir wünschen Matthias gutes Gelingen und eine glückliche Hand im Umgang mit den Jugendlichen.**

Rolf Geiger



## Kinder-Olympiade 2024

Aprilwetter am 28. September - versprach nichts Gutes. Und doch: Viele Hundert Kinder ließen sich nicht von den widrigen Umständen abhalten und stellten sich auch in diesem Jahr der Ergo-Challenge am Stand des Ruderclubs,

betreut von Rolf Geiger, Andreas Funderinger, Silke Holzer, Peter Riegger und Manuela Luft. Wie schon im letzten Jahr zauberten die eifrigen Kinder allen ein Lächeln ins Gesicht, sodass Wind und Regen schnell vergessen waren.



© mcd-sportmarketing

Manuela Luft

## ÜRC-Team rudert beim Vesta Masters Head in London



Eine Woche vor dem berühmten Oxford-Cambridge-Rennen startete das Rennachterteam des Überlinger Ruderclubs auf der traditionellen knapp 7-Kilometer-langen Strecke auf der Themse beim Vesta International Masters Head of the River Race zwischen Mortlake und Putney in London. Angetreten waren Ende März 2024 vier Überlinger Ruderinnen und vier Ruderer mitsamt ihrem Steuermann, zugleich Trainer und Held! Bei einer der größten Achterregatten in Europa bestand das Wettbewerbsfeld aus insgesamt 168 Achtern. Die meisten Teams kamen aus Großbritannien, nur einige wenige aus Italien, der Schweiz, den Niederlanden, Polen und Deutschland.

Alle 168 Achter plus 91 Vierer, die ebenfalls im Anschluss an die Achter ihr Rennen absolvierten, mussten sich rechtzeitig entsprechend ihrer Startnummern am rechten und linken Themse-Ufer einreihen und bereithalten für den Start. Bei starkem Wind und Strömung war das auch für die Startnummer 163, den gemischten Achter aus Überlingen, und insbesondere für ihren Steuermann Rolf Geiger eine große Herausforderung. Immer wieder musste navigiert werden, um den angeordneten Platz einzuhalten und nicht mit den anderen Achtern zu kollidieren. Um etwa 16 Uhr ging es dann los. Ein

Achter nach dem anderen wendete und ging mit fliegendem Start auf die Rennstrecke. So spät am Tag, weil man am Tidenfluss Themse die Ebbe abwarten musste. An Schiffsverkehr war jetzt nicht mehr zu denken. Während der Regatta wurde die Themse auf dieser Strecke für den Schiffsverkehr gesperrt. Spannend ging es für die Überlinger weiter. Gestärkt durch ein hartes Wintertraining und eingespült im Team, angefeuert und hervorragend gesteuert durch ihren „Cox“, ruderten die acht in sehr gutem Einklang und Geschwindigkeit das Rennen. Immer wieder wurden alle Kräfte mobilisiert im direkten Zweikampf gegen andere Mannschaften und schließlich erreichte das Team nach 21:34 Minuten das Ziel. Die Sieger schafften es in 17:33 Minuten, die letzten in 27:23 Minuten. Insgesamt eine tolle Leistung für die Überlinger, auch,



dass es bei dem Achtergewimmel zu keiner Havarie kam! Vielen herzlichen Dank an unseren motivierenden und bei aller Hektik ruhig bleibenden Trainer und Steuermann Rolf! Und vielen Dank an unsere großartige Unterstützung Katja!

Silke Rockenstein



## Überlinger starten beim Solothurner Achterrennen

Ende Oktober 2024 stand für das Überlinger Rennachterteam zum ersten Mal die Regatta in Solothurn in der Schweiz auf dem Programm. Ein rundum schönes Erlebnis! Die zehn Kilometer lange Strecke auf der Aare führte zunächst stromaufwärts und nach der Hälfte um das „Inseli“ wieder stromabwärts zum Ziel.

29 Achter aus der Schweiz und ein Achter aus Deutschland – der ÜRC-Achter – begannen in zwei Abteilungen mit fliegendem Start das Rennen. Darunter Juniorinnen und Junioren U19, Elite Männer und Frauen, Master Männer und Frauen und Mixed-Mannschaften. Die Überlinger Mixed-Mannschaft mit Manuela Luft, Kornelia Raichle, Ursel Kolberg, Lars Bäcker, Peter Riegger, Markus Siller, Andreas Fundinger, Silke Rockenstein und Steuerfrau Barbara Grau konnte sehr bald einen gegnerischen

Achter überholen und so motiviert und mit gutem Rhythmus und kraftvoll das restliche Rennen bestreiten. Mit einer Zeit von 42:36 Minuten erreichte das Team als 22. von 30 das Ziel.

Nach dem Rennen zeigte sich die schweizerische Gastfreundschaft vom Feinsten: Die Ruderer wurden beim Auswassern (ohne Steg) von den Solothurnern unterstützt, die dabei bis zur Hüfte im Wasser standen. An Land in der Open-Air-Festwirtschaft wurden wir mit Schweizer Schoklädli empfangen und anschließend mit Getränken,

heißer Suppe und Kuchen gestärkt. Eine Band spielte und so erlebten alle Teilnehmer gemeinsam den offiziellen Abschluss eines wunderbaren Regattatags.

Die Überlinger Mannschaft lernte die Stadt Solothurn im Anschluss noch etwas besser kennen und genoss das weitere Zusammensein. Vielen herzlichen Dank vom gesamten Team an Steuerfrau Barbara, an Trainer Lars und an die beste Landunterstützung Katja!

**Silke Rockenstein**



Das Master-Rennachterteam in Solothurn (vlnr): Peter Riegger, Manu Luft, Silke Rockenstein, Kornelia Raichle, Katja Lax, Lars Bäcker, Ursel Kolberg, Markus Siller, Andreas Fundinger und Barbara Grau

## Sunday Race – Frauenregatta auf dem Zürichsee

Bei der am 7. Juli statt gefundenen Frauenregatta wird über 1.100m in den Bootsklassen Doppelzweier, Doppeler und Achter gerudert. Ausrichter der Regatta ist der Polytechniker Ruderclub am Zürichsee. Die Sunday Race will Frauen aus dem Breiten- und Rennsport zusammenbringen, um das Frauenrudern zu fördern.

Unser Frauenachter, der vor über einem Jahr von Silke gegründet wurde, war dieses Mal mit am Start. Steuermann war unser Trainer Lars. Bei dieser Regatta war vor allem „der Weg das Ziel“, denn es war unsere erste Regatta-Teilnahme und wir hatten das Boot noch nie selbst abgeriggert, auf den Hänger geladen und wieder aufgeriggert. Nachdem sich jede von uns einen persönlichen Werkzeug-Satz angeschafft hatte, trafen wir uns am Vortag der Regatta, um das Boot abzuriggern und

auf den Hänger zu laden. Pünktlich zu Regenbeginn war das Boot auf dem Hänger, sodass wir trocken Richtung Zürich losfahren konnten.

In Zürich angekommen erwartete uns Cornelia und zeigte uns die Räumlichkeiten. Der Empfang und die Gastfreundschaft waren von Anfang an besonders gut und wir fühlten uns herzlich aufgenommen. Das Wetter hingegen meinte es nicht so gut: gerade als wir das Boot vom Hänger nahmen, fing ein sinnflutartiger Regenguss an. Cornelia bot uns an, dass wir in der Bootshalle aufriggern können. Patschnass aber immerhin im Trockenen riggerten wir das Boot auf.

Am nächsten bewölkten Morgen trafen wir um 6.30 Uhr am Ruderclub ein. Unser Regattastart war am 7.45 Uhr und wir nutzten die Zeit, um uns noch warm zu rudern. Nach einem gelunge-

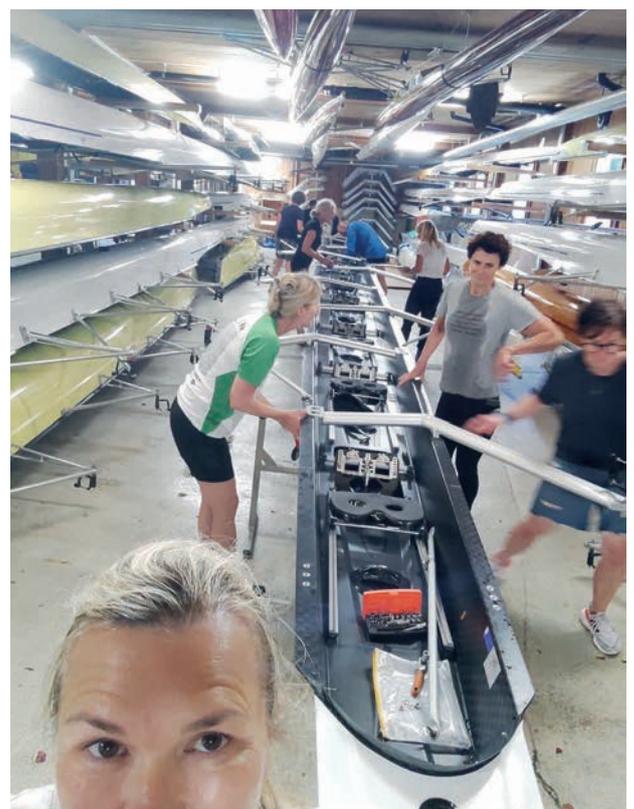
nen Start konnten wir bei einer durchschnittlichen Schlagzahl von 30-34 in 4 Minuten 37 Sekunden das Ziel erreichen. Wir verfehlten den dritten Platz des Siegereppchens um 3 Sekunden. Zufrieden mit dem Ergebnis riggerten wir bei nun beginnendem Regen das Boot ab und verladen es wieder auf den Hänger.

Bei der anschließenden Siegerehrung im Clubhaus wurden alle mit einem vielfältigen Brunchbuffet sowie Kaffee und Getränken verwöhnt. Die Stimmung war sehr harmonisch und es herrschte ein reger Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und den (immerhin) zwei männlichen Steuerleuten. Es war rundherum eine schöne Veranstaltung und wir kommen gerne im nächsten Jahr wieder.

**Elke Ruther**



**vlnr: Lars Bäcker, Manuela Luft, Elke Ruther, Katja Lax, Conny Raichle, Bettina Metschel, Gabriele Heidenreich, Ursel Kolberg, Barbara Grau**



## Barbara Grau – die Kümmerin



Barbara begann mit 18 Jahren im Ruderclub Esslingen/Neckar zu rudern. Nach zwei Jahren musste sie allerdings schon wieder aufhören, da es mit der Arbeit zeitlich nicht zusammenpasste. Das war aber gar nicht so schlimm, da ihr Herz eigentlich für den Handballsport schlug, wo sie bereits mit 13 Jahren dabei war.

1996 zog Barbara an den Bodensee und hätte nach der Kinderpause eigentlich wieder mit Rudern beginnen können, doch erst mussten gesundheitliche Gründe es möglich machen, dass Barbara das Handballspiel aufgab und mit 48 Jahren wieder zum Rudern fand. Für uns ein großes Glück!

Die Handballmannschaft löste sich ohnehin aus Altersgründen auf und so konzentrierte sich Barbara ab 2012 voll aufs Rudern.

2015 wurde Barbara von Ulrike Gut gefragt, ob sie nicht bei der Ausbildung mithelfen wolle. Unter den Fittichen von Ulrike bekam sie eine Einweisung und half ab sofort jedes Jahr bei der Ausbildung der Ruderneulinge. Im Jahr 2019 fand die Ausbildung erstmals mit

neuem Konzept statt. Der Grundkurs wurde nun in kompakter Form an einem Wochenende durchgeführt, so dass die Anfänger sich gegenseitig und auch alle Ausbilder gleich kennenlernten. Der Aufbaukurs schloss sich sofort an, so dass nach dem Kurs der ganze Rudersommer zum Verfeinern der Rudertechnik zur Verfügung stand.

Im selben Jahr machte Barbara in Ratzburg auch ihren Trainer C-Schein, um sowohl die Anfänger kompetent zu unterrichten als auch für sich selbst dazu zu lernen.

Ab 2020 Jahr übernahm Barbara von Ulrike die Federführung der Erwachsenen- und Jugendausbildung und das Konzept.

Die Form der Ausbildung hat sich bewährt. Barbara auch. Sie blieb der Aufgabe bis heute treu und hat in dieser Zeit die Ausbildungsstruktur immer wieder optimiert und verfeinert. So hat Barbara den Schnupperkurs eingeführt, der ein halbes Jahr vor dem eigentlichen Ausbildungskurs stattfindet und den potenziellen Ruderinnen und Ruderern zeigt, was sie erwartet. Denn eines ist Barbara besonders wichtig: Die Rudergemeinschaft fördern.

So ist ihr neben dem Erlernen des Ruderhandwerks das Miteinander wichtig. Die Ausbildung macht Barbara riesen Spaß, sie holt die Leute da ab, wo sie stehen und freut sich, wenn sie dabeibleiben. Barbaras stete Frage lautet denn auch: „Wie können wir die Anfänger integrieren?“

Seit 2020 hat Barbara zusätzlich die Ressortleitung Breitensport inne, obwohl sie diese Funktion nie übernehmen wollte; aber auch hier ist sie wieder reingerutscht. Zuerst zu zweit, dann alleine verantwortlich für dieses große Ressort. Da beide Aufgaben neben dem eigenen Rudern und privaten

Verpflichtungen kaum zu stemmen sind, ist Unterstützung gefragt. Inzwischen ist ein starkes Team entstanden, das die Ausbildung und verschiedene Ausfahrten und Aktionen wuppt und stets einbezogen wird, mit zu planen und Verbesserungsvorschläge zu machen. Dennoch dürften es aus Barbaras Sicht ein paar mehr Mitglieder sein, die konkrete Verantwortung übernehmen, damit sich die anstehenden Aufgaben auf mehr Schultern verteilen.

Und was ist mit dem eigenen Rudern? Barbara wollte immer gerne alles ausprobieren; schmale Boote, breite Boote, Einer, Zweier, Vierer, Achter. Und sie wollte ihre Rudertechnik immer weiter verbessern. So landete sie schließlich irgendwann im Roseninselachter, wechselte dann in den Riemenachter und freut sich nun, an Regatten in diesem tollen Gemeinschaftsboot teilnehmen zu können.

Wie ist das, – Familie, Beruf, Ausbildung im Ruderclub und selber Rudern – alles unter einen Hut zu bringen?

Es geht! Aber nur, weil es Freude bereitet und man sich gemeinsam mit anderen engagiert.

Barbaras Credo: Die Vielfalt an Menschen, verbunden durch den Sport, das ist ein Schatz, den es zu bewahren gilt – und zwar mit vereinten Kräften alle zusammen!

Übrigens hat Barbara schon mit 18 Jahren den ÜRC kennengelernt. Der Esslinger RC unternahm eine Wanderfahrt von Überlingen nach Basel mit Übernachtung und Start im ÜRC. Trotz Sturmwarnung brachen die beiden Vierer damals auf Richtung Mainau, kenterten und landeten klatschnass auf der Insel. Wie die Geschichte weitergeht, erzählt Barbara sicher gerne ...

**Gabriele Heidenreich**

## Sechs Wochen Kühe, Käse und Polenta in den italienischen Alpen

Am 8. März lud unser Mitglied Barbara Grau zu einem Ruderhock ein und nahm uns mit auf eine Reise hoch hinauf in die Lepontinischen Alpen. Für ausreichend Proviant war dabei ebenfalls gesorgt: Von frisch gebackenem Käsegebäck über Obazda bis hin zu köstlichen kleinen Polenta-Häppchen war alles dabei.

Mit einer Vielzahl eindrucksvoller Bilder und spannender Erlebnisse im Gepäck begann Barbara von ihrer Reise

zu erzählen. Vor 2 Jahren nahm sie sich eine 6-wöchige Auszeit, um als Helferin bei einer Sennerfamilie in den italienischen Alpen zu arbeiten. Dort lebte sie mit Silke, Giuseppe und deren Sohn auf der Alpe Veglia. Eine Hochebene am oberen Ende des Ossolatals, inmitten der Lepontinischen Alpen (1750m) im italienischen Piemont. Barbara half dabei tatkräftig bei allem, was auf der Alm an Arbeit anfiel.

Die Arbeitstage an der frischen Berg-

luft waren lange und kurzweilig. Genau wie die Erzählungen und vielen kleinen herzlichen Geschichten, die sie uns mitbrachte. Ein besonderes Highlight, von dem Barbara berichtete, war der Alpbetrieb. Während die Bergwiesen den Kühen im Sommer genügend Nahrung bieten, so ist die Hochebene der Alpe Veglia in den kalten Monaten sowohl für Mensch als auch Tier unbewohnbar. Bei Wintereinbruch heißt es für Guiseppes Familie somit umziehen

auf die tiefer gelegene Alm in Nembro. Was, wie Barbara berichtete, ein ganz schöner Kraftakt war. An diesem besonderen Tag kamen daher auch Freunde der Familie zum Helfen. Und nach einem anstrengenden und erfolgreichen Abtrieb klang der Tag mit leckerem Essen in gemütlicher Runde aus.

Auf der Alpe Nembro verbrachte Barbara noch 2 Wochen, bis sich ihre Zeit in Italien auch schon dem Ende neigte. Das viele Draußen-Sein, die Ursprünglichkeit, das einfache (vermeintlich karge) Leben im Rhythmus der Jahreszeiten, die Abgeschiedenheit der Berge – wahrlich ein Kontrast zum modernen Leben in der Stadt. Die Schilderungen

ließen bei uns Ruderkollegen allemal Sehnsucht aufkommen und hinterließen einen Vorgeschmack dessen, was es wohl heißt, dort oben in den Bergen fernab jedweder Zivilisation im Einklang mit der Natur zu leben. Danke Barbara, dass du uns an diesem Erlebnis hast teilhaben lassen.

**Rebekka Trunz**



## Fahrtenabzeichen 2024 des DRV:

2024 erreichten 19 Ruderbegeisterte das begehrte Fahrtenabzeichen des DRV.

Wie seit Jahren liegen die Damen weit vor den Herren. Vielleicht haben sie mehr Freude an geselligen Tagesfahrten und nutzen die Gelegenheit unser Ruderrevier besser kennen zu lernen? Oder nehmen zudem eher an angebotenen Wanderfahrten quer durch Deutschland und Europa teil?

Lilli Walth

### 13 x Damen

Allgöwer, Roswitha	13
Badewien, Dorothea	11
Busse, Sabine	9
Fähndrich, Cornelia	9
Falkenberg, Ingrid	14
Gut, Ulrike	15
Heidenreich, Gabriele	11
Höring, Margrit	17
Paul, Verena	8
Pöhlmann, Jutta	9
Ruther, Elke	8
Trunz, Rebekka	1
Zink, Irmgard	8

### 6 x Herren

Bäurer, Egon	6
Boos, Winfried	7
Gött, Peter	11
Gut, Hubert	12
Müller, Hugo	3
Stöckigt, Stefan	2

2024 gab es ein Goldschätzchen



**Ulrike Gut**

**15 Jahre**





## Gelungenes Ausbildungswochenende bei sommerlichen Temperaturen

Der Andrang der Ruderinteressierten war dieses Jahr mit 33 Anmeldungen wieder groß, meinte Ausbildungsleiterin Barbara Grau. Dementsprechend groß war die Herausforderung für die Planung des Ausbildungswochenendes.

24 Interessenten konnten schlussendlich an dem Wochenend-Grundkurs teilnehmen, 4 weitere wurden an vier gesonderten Einzelterminen ausgebildet. Alle Teilnehmer/innen hatten bereits im Herbst 2023 einen Schnupper-runder-Kurs absolviert und hatten somit schon einen ersten groben Einblick in den Ruderablauf gewonnen.

Am Freitagnachmittag ab 16 Uhr ging es bei sommerlichen Temperaturen und glattem Wasser für die 24 Teilnehmer/innen und die 7 Ausbilder/innen los. Nachdem die Mannschaften eingeteilt waren, ging es nach einer Einweisung in Boot und Rudertechnik auf's glatte

Wasser. Gerudert wurde in gesteuerten Gig-Vieren und Gig-Zweiern. Einen besseren Einstieg (wortwörtlich;-) hätte es wettertechnisch für die Ausbildung nicht geben können.

Am Samstag und Sonntag ging es jeweils bereits ab 8.30 Uhr los. Auch hier zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite. Während am Samstag weitestgehend dieselben Mannschaften vom Vortag wieder in einem Boot ruderten, teilte Barbara am Sonntag die Teilnehmer/innen nach Größe in die Boote ein. Dies hat den Vorteil, dass die Länge des Ruderschlags einheitlicher ist und das Boot somit gleichmäßiger durch das Wasser gleiten kann.

In den Ruderpausen wurden die Neulinge auf dem Rudergelände von drei fleißigen Mitgliedern mit Kaffee, kühlen Getränken, süßen und salzigen Snacks versorgt. Ein großer Teil der Kuchen wurde von Mitgliedern gespendet, die

im Vorjahr ihre Ausbildung erfolgreich absolviert hatten. Zwei weitere Mitglieder übernahmen den sogenannten „Stegdienst“, d. h. sie halfen beim Boote zum Steg hinunter- und wieder hochtragen, Boote und Skulls versorgen und standen beim Anlegen am Steg parat. So war es wieder ein harmonisches Miteinander, herzlichen Dank allen Helfenden für diese großartige Unterstützung!

Aufgrund den guten Ruderbedingungen konnten alle Teilnehmer/innen viel Zeit auf dem Wasser verbringen und ihre Rudertechnik verbessern. 26 von 28 Teilnehmern/innen wollen nun im Aufbaukurs weitermachen und Mitglied im Verein werden. Dazu kommen 3 Quereinsteiger die bereits rudern können und dem Verein beitreten wollen. Wir freuen uns auf euch!

**Elke Ruther**

## Erfahrungsbericht einer Anfängerin

Als Neuling im Ruderclub Überlingen kann ich nur sagen: Wow! Von Anfang an fühlte ich mich von den Menschen im Club herzlich aufgenommen. Sie waren geduldig, hilfsbereit und vor allem enthusiastisch mir die Grundlagen des Ruderns beizubringen. Die Trainer waren hervorragend. Sie erklärten die Techniken auf eine verständliche und anschauliche Weise, sodass ich mich schnell sicher im Boot fühlte. Sogar die

komplexeren Aspekte wurden mir zugänglich gemacht.

Die Verpflegung während des Wochenendes ließ ebenfalls keine Wünsche offen. Es gab reichlich zu essen und zu trinken, sodass wir uns voll und ganz auf das Rudern konzentrieren konnten. Nach diesem Wochenende bleibt mir ein durchweg positiver Eindruck. Der Ruderclub Überlingen ist nicht nur ein Ort, an dem man Sport treibt, sondern

eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Leidenschaft teilen. Das sonnige Wetter tat sein Übriges, um die Atmosphäre zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Ich bin bereits entschlossen den Aufbaukurs zu machen. Der Ruderclub hat mich überzeugt und ich freue mich schon darauf noch mehr Zeit mit den Menschen hier zu verbringen und meine Fähigkeiten weiter zu verbessern.

**Denise Keim**



## Vom breiten Boot ins schmale Boot

Zum Glück war es ein heißer Sommermorgen, der See glitzert mit ganz kleinen Wellen! Zu sechst treffen wir uns am Ruderclub und sind bereit heute patschnass zu werden: Rolf und Manuel sind so nett uns heute den Umgang mit den schmalen Rennbooten näherzubringen, Klickschuhe sind hier notwendig. Rolf leiht mir ein Paar in passender Größe und ich schlüpfe trotz der Sommerhitze in die für Leihschuhe obligatorischen Socken.

Zu zweit sind die Boote schnell im Wasser, eines für leichte, ein anderes für nicht ganz so leichte Ruderer. Die Schuhe sind schnell eingeklickt und mit ei-

nem zusätzlichen Bündel mit dem Boot verbunden. Manchmal wünscht man sich längere Arme, etwa dann, wenn die Dolle um das seeseitige Skull geschlossen werden soll. Der Einstieg funktioniert noch recht gut, ja, da ist noch die eine oder andere helfende Hand im Spiel und bringt Gleichgewicht. Mein Boot bewegt sich durch vorsichtige Schläge im Festsitz angetrieben nur wenige Meter und beschließt dann, nach diverser Gleichgewichtsartik meinerseits, mich doch sofort abzuwerfen. Die Socken sind jetzt auch gar nicht mehr zu warm. Manuel hilft nun mit Tipps zum gewünschten Wieder-

einstieg. Ein Skull flach aufs Wasser, das andere wird mit dem Griff durch dessen Ausleger geschoben. Von dieser Seite versucht man im Robbenstil den Bootsbug zu erklimmen und darauf flach in Richtung des Rollschlittens zu rutschen. Ein gutes Gefühl dort wieder zu sitzen und beide Skulls zurück auf gleicher Höhe und flach auf dem Wasser zu halten. Und nein! Beim ersten Versuch hat das noch nicht geklappt! Umso schöner dann das Erfolgserlebnis, der Abstand zum Steg ist minimal, so dass die Ruderfreunde Beifall spenden!

**Uwe Meiser**



## Anrudern – Traumstart bei Sonne und spiegelglattem Wasser!

Dieses Jahr etwas verspätet, aber dafür -oder deshalb- mit umso größerer Freude hat unser Ruderclub am Samstag, den 27. April sein traditionelles Anrudern abgehalten. Knapp 30 Ruderer/innen hatten sich bei sommerlichen Temperaturen eingefunden und wurden von Lars Bäcker bunt gemischt in die Boote verteilt. Gerudert wurde im gesteuerten Gig-Achter, in zwei gesteuerten Gig-Vierern, im ungesteuerten Gig-Vierer sowie Gig-Dreier. Zwei Nachzügler schlossen sich im Renn-Zweier der Ausfahrt an. Lars blieb am Steg um allen Booten beim Ein- und Auswassern zu helfen.

Gerudert wurde bei spiegelglattem Wasser Richtung Goldbach-Kapelle wo eine kleine Pause eingelegt wurde. Danach verteilten sich die Boote, d. h.:

einige ruderten noch Richtung Süßenmühle weiter, andere zog es noch in die andere Richtung nach Nussdorf. Auf ein gemeinsames Treffen am Landungsplatz wurde verzichtet, da dort zu der späten Jahreszeit schon reger Schiffsverkehr herrschte.

Zurück am Steg, nachdem Boote und Skulls gereinigt und versorgt waren, erwartete die Teilnehmer/innen im Clubraum eine liebevoll gedeckte Kaf-

feetafel sowie ein reichlich bestücktes Kuchenbüffet. Irmgard und ihr Team hatten sich wieder richtig ins Zeug gelegt! Einige Mitglieder stießen zu Kaffee und Kuchen dazu, sodass der Clubraum voll besetzt war, als der Vorstand die Wanderruder-Fahrtenabzeichen für 2023 verlieh. Freuen konnten sich 16 Ruderinnen und 6 Ruderer über das Abzeichen. Im Anschluss saßen alle noch eine Weile zusammen und ließen den schönen Nachmittag gemütlich ausklingen.

**Elke Ruther**



## Mondscheinfahrt im Juli

Nachdem die erste Mondscheinfahrt im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen ist, brachen am 19. Juli acht Ruderinnen und Ruderer zur Vollmondsfahrt nach Sipplingen auf.

Beim Start um kurz vor 19 Uhr versprochen die Wellen keine ruhige Fahrt, doch schon bald beruhigte sich das Wasser und ließ die beiden Boote Spetzgart und Mainau dahingleiten. Nach der geselligen Einkehr im Seehaus in Sipplingen ging es in der Dämmerung zurück.

Wie immer ist die Rückfahrt im Schein des Mondes bei möglichst glattem Wasser das schönste. Die vielen Lichter am Ufer, das Plätschern der Wellen beim Eintauchen der Skulls, die dunkle Nacht auf dem Wasser und, wenn nicht gerade Promenadenfest ist, die Stille ringsherum – einfach eindrücklich und stimmungsvoll.

**Gabriele Heidenreich**

## Montag war Montag

Am 19. August sollte nicht nur der Vollmond, sondern ein seltener blauer Supermond am Himmel zu sehen sein. Anlass genug, die Ruderboote zu Wasser zu lassen und die von Mondlicht durchflutete Nacht für eine Ausfahrt zu nutzen.

Mit drei Booten ging es Montag für 13 Ruderinnen und Ruderer gen Westen, das Ziel: das Riva in Sipplingen. Die

Temperaturen hatten sich im Vergleich zu den vorangegangenen Sommertagen etwas abgekühlt, sodass fürs Beisammensein im Lokal die ein oder andere Jacke ausgepackt werden musste. Doch die frische Brise tat der Stimmung keinen Abbruch. Auch der See war vergleichsweise ruhig und glatt, was ein angenehmes Rudern ermöglichte. Der Mond selbst zeigte sich in voller

Pracht und leuchtete den Ruder/innen zu später Stunde den Weg zurück in den Club.

Ein großer Dank geht an die Organisator/innen, die diesen wunderbaren Abend möglich gemacht haben. Ein wahrhaft magischer Abschluss eines eigentlich ganz normalen Montags.

**Rebekka Trunz**



## Konzertfahrt nach Unteruhldingen

Rudern gehen oder doch lieber das Open-Air-Konzert in Unteruhldingen besuchen? Dank Horst ging am Mittwochabend den 28. August beides.

Bei strahlendem Sonnenschein und leichtem Wellengang machten sich 15 Ruder/-innen in drei gesteuerten Gig-Vierern auf den Weg. Ziel war das Strandbad in Unteruhldingen, wo an diesem Abend Maximilian Jäger mit Band auftrat. Nachdem die Boote am

Seeufer angelegt und sicher gelagert waren, wurden die Picknickdecken, Snacks & Getränke ausgepackt und der gemütliche Teil des Abends konnte beginnen.

Dank unseres „Logen-Platzes“ direkt am Seeufer konnten wir bei den Klängen der Musik einen fantastischen Sonnenuntergang beobachten. Besonders schön war, dass einige Mitglieder dazustießen, die auf dem Landweg nach

Unteruhldingen gekommen waren. Nachdem das Konzert bei Dämmerung zu Ende war, befestigten wir die mitgebrachten Lichter und ruderten bei mittlerweile glattem Wasser zurück nach Überlingen. Gegen 22 Uhr waren Boote und Skulls versorgt und wir machten uns bei immer noch sommerlicher Temperatur zufrieden auf den Heimweg.

**Elke Ruther**

## Wanderruderfahrt nach Bodman-Ludwigshafen am 22.9.2024

Am Sonntag, den 22. September 2024, starteten 15 Ruderer und Ruderinnen um 7:15 Uhr vom Überlinger Ruderclub zu einer Wanderruderfahrt nach Bodman-Ludwigshafen. Mit drei gesteuerten Vierern machten wir uns auf den Weg, zunächst Richtung Nussdorf. Am Sprungturm überquerten wir den Bodensee zum Fließhorn. Der See war ruhig und außer uns wa-

ren keine Boote unterwegs. Langsam durchbrach die Sonne den Morgennebel.

Auf der anderen Seeseite angekommen, ruderten wir entlang von Wallhausen und der Marienschlucht weiter nach Bodman.

Am Ende von Bodman angekommen überquerten wir den See erneut nach Ludwigshafen. Dort machten wir am

Strand, in der Nähe des Zollhauses, einen Zwischenstopp für ein gemütliches Picknick.

Gut gelaunt genossen wir unser Vesper mit Kaffee, Tee und Kuchen. Frisch gestärkt traten wir den Rückweg über Sipplingen nach Überlingen an. Nach 31 Kilometern erreichten wir glücklich den ÜRC. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer – es war ein wundervoller Tag!

Monika Schuller

## Äquatorpreis 2023 – Zwei Preisträgerinnen aus dem ÜRC



Am 22. September 2024 wurde der Äquatorpreis an zwei Ruderinnen unseres Vereins verliehen. Der Preis würdigt eine Ruderleistung, die durch jahrelange, wanderruderische Aktivität zustande gekommen ist.

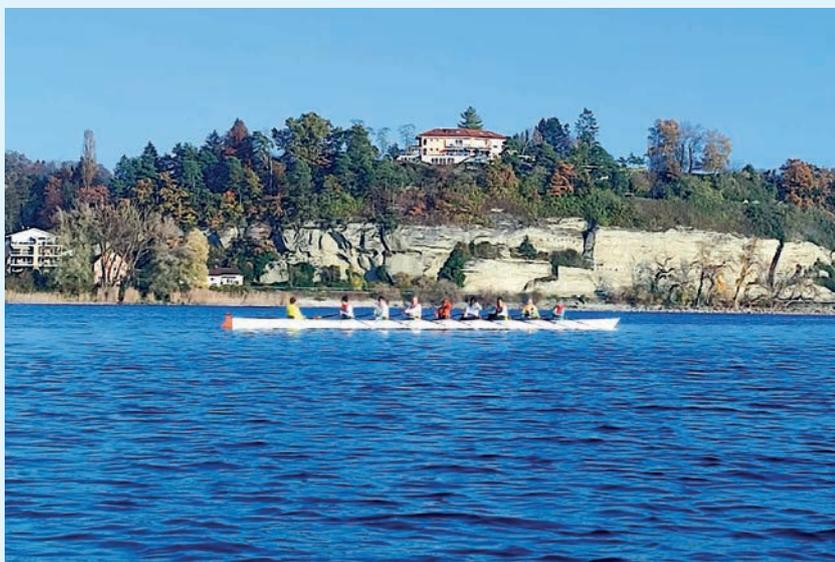
**Margrit Höring** und **Ulrike Gut** sind in ihrem Ruderleben einmal um die Welt gerudert – kaum zu glauben. Margrit Höring hat 40.124 km auf ihrem Ruderkonto und Ulrike Gut sogar 40.980 km. Um den sogenannten Äquatorpreis zu erhalten, sind 40.077 km zu erbringen.

Diese Ruderleistung ist durch das Fahrtenabzeichen des DRV nachzuweisen, d. h. alle bisher durch den DRV bestätigten Fahrtenabzeichen und die damit erreichte Kilometerleistung sind durch das Einreichen der Fahrtenhefte zu belegen.

Die Preisverleihung an alle Preisträger fand am 22. September 2024 im Rathausaal in Regensburg durch den Vorstand des Deutschen Ruderverbandes statt.

**Herzlichen Glückwunsch euch beiden!!!**

Gabriele Heidenreich



## Abrudern bei blauem Himmel und glattem Wasser

War die Rudersaison 2024 wettertechnisch etwas durchwachsen, so zeigte sich beim Abruder-Termin am Samstagnachmittag, den 16. November das Wetter von seiner allerbesten Seite. 25 Mitglieder versammelten sich bei strahlendem Sonnenschein und milden Temperaturen am Ruderclub. Organisator Lars begrüßte die Anwe-

senden und übernahm die Bootseinteilung. In See stachen der Doppel-Achter „Bodensee“, der Doppel-Fünfer „Werner Luckow“, die Doppel-Vierer „Linzgau“ und „Stadt Überlingen“ sowie der Riemen-Zweier „Alles richtig gemacht“. Gerudert wurde traditionsgemäß Richtung Sipplingen.

Im Anschluss im Clubhaus lobte Lars

das Engagement aller Mitglieder, egal ob aktiv auf dem Wasser oder als unterstützende Säule des Vereinslebens. Und da Abrudern vor dem Anrudern ist, wurden bei Kaffee und hausgemachten Kuchen bereits Pläne fürs neue (Ruder-) Jahr geschmiedet und die Vorfreude auf die nächste Saison geweckt!

Elke Ruthner

## 35. Gemeinschaftswanderfahrt mit dem Hildesheimer RC auf der Elbe

### Rudern und Kultur in der Sächsischen Schweiz vom 8.–12. Mai 2024.

Seit nunmehr 35 Jahren besteht die Freundschaft zwischen dem Überlinger RC und dem Hildesheimer RC. Diese Freundschaft erfährt jedes Jahr eine Neuaufgabe durch eine gemeinsame Wanderfahrt in fremdem Gefilde. Die Wanderfahrten werden im Wechsel organisiert.

Dieses Jahr überraschten uns die Hildesheimer mit einem wunderbaren Programm in einer ganz besonderen Landschaft. 11 Ruderinnen und Ruderer starteten mit zwei gesteuerten Vierern zur fünftägigen Fahrt auf der Elbe in der Sächsischen Schweiz, an den Rand des Ostriesengebirges.



Leider konnte der Hildesheimer Wolf-Henning, der die gesamte Tour organisierte, selber nicht dabei sein. Dafür sprang spontan Claudia mit Hund Max ein, um den notwendigen Fahrdienst zu übernehmen.

Vom Standquartier „Zur Ausspanne“ bei Meißen ging es am ersten Rudertag gemeinsam nach Bad Schandau, Partnerstadt von Überlingen, um von dort die 1. Etappe bis nach Pirna zu rudern. Wären da nicht kräftige hilfsbereite Ruderer aus Pirna gewesen, die den Vaterstag für eine Wanderfahrt nutzen, hätten wir unsere Boote kaum zu Wasser gebracht. Denn der Steg war alles andere als wasserungsfreundlich. Gerührt ob dieser Freundlichkeit legten wir los. Bei einer Fließgeschwindigkeit von 5 km/h waren die 25 km im Nu geschafft, vorbei an der Bastei mit den imposanten Felsformationen, die so typisch sind für die dortige Elblandschaft. Wir wären irgendwann auch ohne einen Rudererschlag an unserem Etappenziel Pirna angekommen. Einzig die zahlreichen

kleinen Fähren, die touristischen flachen Dampfschiffe oder die mit Männern überquellenden Schlauchboote erforderten genauere Aufmerksamkeit. Am RC Pirna wurden wir freundlich empfangen und hatten Eintritt und Einblick in die einstige Leistungsruderschiffahrt, heute Stützpunkt des sächsischen Ruderverbandes. Besonders beeindruckt hat uns das riesige Indoor-Ruderwasserbecken.

Die 2. Etappe ging am nächsten Tag von Pirna nach Meißen, stolze 47 km/h vorbei an einem Highlight in Form von Schloss Pillnitz, durch idyllische Flusslandschaften, weiter zum nächsten Highlight Dresden. Das war schon sehr imposant, Dresden vom Boot aus zu sehen. Leider gab es keine passende Anlegemöglichkeit und so ließen wir uns auf dem Wasser durch diese herrliche Stadt treiben. Das Etappenziel dieses zweiten Rudertages war Meißen. Die Stadt Meißen mit dem Dom und der Albrechtsburg auf dem Domberg bot nach dem Rudern genug Kultur, die es zu entdecken galt, auch im Ruderdress.

Der 3. und letzte Rudertag mit Start in Meißen bescherte uns wieder herrliches Wetter. Die Gruppe war inzwischen eingespielt und die Stimmung konnte nicht besser sein. Daran waren auch die gemeinsamen Abende schuld. 27 km bis Riesa waren denn auch locker zu schaffen. Immer wieder wurde auf dem Wasser ein Püschchen eingelegt, zwischendurch ein kleines Wettrennen gefahren oder Proviant (Bananen) von einem Boot zum anderen ausgetauscht. Vorbei an weidenden Schafen, uralten Baumbeständen und blühenden Wiesen würde man nie auf die Idee kommen, dass die Elbe auch anders kann. 2002 und 2015 erlebte die Elbe Hochwasser mit einem Pegelstand von 9,40 m und 9,42 m. Wie hoch das Wasser tatsächlich stand, ist nur noch an den Markierungen an den Häusern zu erkennen, unfassbar.

Die Stadt Riesa mit dem dortigen Wassersportclub war das Endziel unserer Tour. Einst eine prosperierende Industriestadt, heute Leerstand durch Abwanderung, aber mit einer herrlichen Beachbar, die genau zum rechten Zeitpunkt öffnete.

Großer Dank an den Organisator Wolf-Henning und an Rolf für die Leitung vor Ort. Schön war es. Nächstes Jahr sind wir mit der Planung dran ...

**Gabriele Heidenreich**



Am 2. August 2024 starb unser langjähriges Mitglied und Wanderruderwart  
**ROLF HOSPACH.**

Rolf war seit 2016 Wanderruderwart beim ÜRC, außerdem Mitglied beim Ruderclub SeeMaIRhein.

Die Elbefahrt mit den Hildesheimern wurde seine letzte Wanderfahrt mit uns.

Wir werden ihn sehr vermissen.

## Wanderung zum Karren Dornbirn



Ob mit dem Auto oder via Deutsche Bahn, Treffpunkt war 10 Uhr an der Talstation der Karrenseilbahn. Die Wanderlustigen Conny F., Conny R., Claudia, Kerstin, Lilli, Manfred, Markus und Stefan brachen gemeinsam auf, wobei manch einer dachte, wir gehen es gemütlich an und fahren mit der Bahn nach oben, doch bei strammem Fußmarsch auf 976 m Höhe konnten wir uns gleich mal so richtig austoben und wanderten so ca. 1 Stunde den Berg hinauf.

Oben angekommen war im Panorama-restaurant die Aussicht sensationell und ein Gruppenbild folgte traditionell.

Bei Cappuccino und alkoholfreiem Bier planten wir den weiteren Verlauf, denn langsam zogen Wolken auf.

Beim Abstieg in die Rappenlochschlucht stetig über Stock und Stein setzte dann auch bald der Regen ein. Im Gasthof Gütle stärkten wir uns für die letzten Kilometer zurück zur Talstation entlang der Kobelach, – oh wie freuten sich die müden Glieder auf das Schlafgemach. Schön war's und die Freude groß, ein letztes Gruppenbild in der Talstation's Schoß. Besten Dank an Conny F. und Lilli für die Organisation, die Wanderung war eine tolle Sensation.

**Claudia Malinverno**

## Eine Zeitreise durch neun Jahrhunderte



Unser Mitglied Winfried lud am Freitag, den 10. Mai zu einer Führung durch das Schloss Salem ein. 15 kulturinteressierte Teilnehmer/innen trafen nachmittags bei sonnigstem Wetter am Eingang der imposanten Schlossanlage ein.

Von der Gründung als Zisterzienserkloster über die Blütezeit im Barock bis zum fürstlichen Wohnsitz der Markgrafen von Baden: Schloss Salem steht für 900 Jahre bewegte Geschichte. Unsere Zeitreise begann im rustikalen Pferdestall und ging weiter zum prachtvoll mit Alabaster und Gold ausgestatteten Münster. Da Winnie uns Zutritt zum Chorgestühl hinter dem Altar verschaffte, konnten wir alle Skulpturen aus allernächster Nähe betrachten.

Weiter ging es zur Prälatur und wir besichtigten die ehemaligen Wohn- und Arbeitsräume der Äbte. Danach bewunderten wir die zweistöckige Biblio-



thek und das ehemalige Refektorium (Speisesaal) der Mönche. Dieser ist mit einem aufwändig dekorierten Kachelofen ausgestattet – auf jeder Kachel ist ein anderes handbemaltes Motiv zu sehen. Letzter Programmpunkt der fachkundigen Führung war das Prunkstück der Prälatur: der weitläufige Kaisersaal. Er diente den Äbten als repräsentativer Festsaal und ist u. a. mit 16 überlebensgroßen Kaiserfiguren geschmückt.

Als (wortwörtlich) „krönender“ Abschluss

saßen wir noch zum erfrischenden Umtrunk in einem Salemer Café zusammen. Einige von uns hatten das Schloss zuvor schon besichtigt, aber dank Winnies persönlicher und lebendiger Führung konnten wir dieses Mal ganz neue Ecken entdecken und bekamen jede Menge interessanter Hintergrund-Informationen, die wir so das erste Mal hörten. Lieben Dank dafür Winnie!

**Elke Ruther**



## Es gibt noch was anderes außer rudern ...

Wer am 12. Oktober an der Hofführung mit Onno und Sabine auf dem Magdalenenhof teilnehmen wollte, tat gut daran sein Navi einzuschalten, um den entlegenen Hof zu finden. Der Magdalenenhof liegt in der Dorfgemeinschaft Lautenbach, eine integrative Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, bei Herdwangen-Großschönach.

Über 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer fanden sich in Gummi- oder Wan-

derstiefeln ein und lauschten aufmerksam den informativen Ausführungen von Onno, der zusammen mit anderen den 130 ha großen Demeter-Hof bewirtschaftet, Ackerbau und Viehwirtschaft gleichermaßen. 60 ha Weideland stehen dem Heumilchbetrieb zur Verfügung und entsprechend glücklich leben die 45 Milchkühe.

Auch die Kälbchen haben es gut. Sie dürfen bei den Kühen, die übrigens Hörner tragen, bleiben, Töchter wie Söhne.

Denn das Säugen, der Sozialkontakt und das Beleckern tun Kuh und Kalb gut.

Ein Blick zu den Schweinen, ein Blick zu den Kartoffeln und Kürbissen, zum Holzhaufen, den die Menschen mit Handicap zu Brennholz



verarbeiten und dazu viele, viele Fragen, die Onno zu beantworten hatte ... Zum Abschluss gab es eine lange Tafel mit Köstlichkeiten: leckere Kürbiscremesuppe, selbst gebackenes Brot, Wurst vom eigenen Schwein, selbstgepresster Apfelsaft und Cidre aus eigenem Anbau. Ein herzliches Dankeschön an Onno und Sabine!

**Gabriele Heidenreich**

## Summer Vibes im Ruderclub



Das Orgateam um Clemens Schwarz, Yannick Arnold und Moritz Ost hatte mit dem angekündigten Motto "ÜRC Summer Vibes" nicht zu viel versprochen: Über 80 Mitglieder haben Ende Juni ausgelassen bis in die Morgenstunden das diesjährige Sommerfest im Ruderclub gefeiert. Das erinnerte an frühere Zeiten, in denen der ÜRC für seine besonderen Parties bekannt war. Nach dem gemeinsamen Rudern wurden die Gäste auf der großen Wiese an hübsch geschmückten Tischen mit

einem eigens kreierten Ruderschorle empfangen. ÜRC-Vorstand Lars Bäcker begrüßte alle und bedankte sich bei den Organisatoren und den vielen Helfern für ihren Einsatz zu einem gelungenen Fest.

Highlight und später Mittelpunkt des Festes war die Bar, für die die jungen Männer ein altes Kunststoff-Ruderboot mit Eis zur Kühlung der leckeren Getränke gefüllt hatten. Auch das Essen war hervorragend: Mit Salaten und



entweder gegrilltem Saibling oder Käse und einem wunderbaren Nachtisch wurden die Ruderinnen und Ruderer gestärkt für die lange Nacht.

Als es dunkel wurde, waren mit Musik, Lichterketten, Lampions in den Bäumen und bunt illuminierten Rennbooten endgültig die Summer Vibes bei allen angekommen.

Wer das Fest verpasst hat und auch jeder, der teilgenommen hat, kann nur hoffen, dass Clemens, Yannick und Moritz sich auch im nächsten Jahr wieder für die Organisation bereit erklären. Vielen Dank für das außerordentlich schöne Sommerfest!

**Silke Rockenstein**



## Summer Vibes im Ruderclub

## Rudern gegen Krebs etabliert sich beim ÜRC

Seit drei Jahren bietet der Überlinger Ruderclub freitags nachmittags ein Rudertraining für Krebsbetroffene vor, während und nach der Therapie an. Insgesamt etwa 30 Männer und Frauen haben sich seit September 2021 für das Angebot interessiert und haben es ausprobiert. Ein fester Kern von rund acht TeilnehmerInnen nimmt derzeit je nach aktuellem Gesundheitszustand am Rudertraining teil. Zum ÜRC-Betreuer-Team gehören: Conny Raichle, Simone Münch, Ursel Kolberg, Elke Ruther, Gabi Heidenreich, Bettina Leibfried-Metschl und Silke Rockenstein. Im Frühjahr 2024 haben die Überlinger erstmals ein Schnupperrudern für Krebsbetroffene veranstaltet, das von einigen neuen Interessenten ange-

nommen wurde. Außerdem fand im Anschluss für die neuen TeilnehmerInnen ein Intensivkurs-Wochenende statt. Beides wird für 2025 wieder vorgesehen.

„Seit über drei Jahren seid Ihr immer freitags für uns da, mit viel guter Laune, Engagement, Feingefühl und Empathie, Ihr zaubert jeden Freitag ein Lächeln auf unsere Gesichter und alle Sorgen sind in dieser Zeit vergessen“, schreiben die TeilnehmerInnen zu Weihnachten 2024. Diesen Dank können wir Betreuer nur zurückgeben, denn es ist jedes Mal eine Freude, diese gutgelaunte und dankbare Gruppe auszubilden und zu trainieren.

Sport bei Krebs ist kein Widerspruch. Klinische Studien haben gezeigt, dass

körperliche Bewegung die Heilungschancen bei Tumorerkrankungen verbessern kann. Auch belastende Symptome während einer Chemo- oder Strahlentherapie treten bei Patienten, die sich regelmäßig bewegen, weniger stark auf. Die Lebensqualität kann verbessert werden.

Es werden weiterhin neue TeilnehmerInnen und Teilnehmer bei Rudern gegen Krebs aufgenommen. Das Angebot kann gerne von ÜRC-Mitgliedern beworben werden. Ansprechpartnerin ist Silke Rockenstein, mobil: 0160/91004755, rudern-gegen-krebs@ueberlinger-ruderclub.de. Weitere Infos hier: <https://www.ueberlinger-ruderclub.de/rudern-gegen-krebs.html>

**Silke Rockenstein**

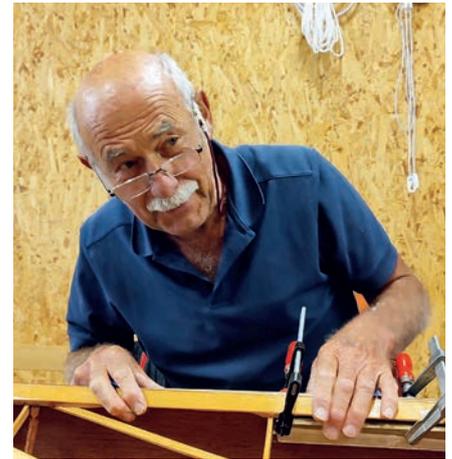


## Verein ernennt neues Ehrenmitglied

34 Mitglieder konnten am 19. April 2024 zur alljährlichen Jahreshauptversammlung begrüßt werden. Finanzvorstand Dieter Beising gab einen kurzen Rückblick auf die Ereignisse und Entwicklungen des vergangenen Ruderjahres 2023. So hat der Verein, wie im Jahr zuvor, wieder exakt 333 Mitglieder (130 davon weiblich und 203 männlich). Davon sind bei den bis zu 18 Jahre alten Mitgliedern 7 weiblich 13 männlich. Satzungsgemäß standen keine Neuwahlen an, aber Dieter stellte Elke Ruther als neue Schriftführerin vor, da die Vorgängerin aus dem Verein ausgeschieden ist. Ein passives Mitglied, Günter Lehman, ist 2023 mit 64 Jahren verstorben, es wurde eine Schweigeminute eingelegt. Im Wechsel informierten die Vorstän-

de Rolf Geiger und Lars Bäcker über die Geschehnisse im Bereich Rennjugend und Gebäudesanierung. Barbara Grau berichtete vom vergangenen Ausbildungs-Wochenende und bat noch einmal um Unterstützung im Bereich Breitensport, damit die Arbeit auf mehreren Schultern verteilt werden kann. Anschließend legte Dieter Beising in seinem Kassenbericht die gesunde Finanzlage des Vereins dar. Ferner wurden die Vorstände und Kassenprüfer für 2023 entlastet.

Traditionsgemäß wurden gegen Ende der Jahreshauptversammlung langjährige Rudermitglieder geehrt. Höhepunkt des Abends war die Ernennung von (einem sichtlich überraschten!) Fritz Krefeldt zum neuen Ehrenmitglied



des Vereins. Gratulation dazu lieber Fritz!

Zum Abschluss dankte der Vorstand allen ehrenamtlichen Helfern für ihren Einsatz.

**Elke Ruther**

## Jubilare im ÜRC

2024 dürfen wir vielen aktiven und passiven Ruderinnen und Ruderern für Ihre Mitgliedschaft beim ÜRC gratulieren.

### 50 Jahre:

Zensi Maier  
Christoph Maier  
Stefanie Krefeldt  
Hubert Bockelmann

### 40 Jahre:

Andreas Fundinger  
Gerti Herr  
Jürgen Herr  
Florian Ramsperger  
Josef Gugelberger

### 25 Jahre:

Horst Auster  
Ulrike Braun  
Markus Hecht

### Und für 51 Jahre Mitgliedschaft:

Ulrich Krezdorn

## Markus Hecht – 25 Jahre im ÜRC

Ich bin im Jahr 1999 in den Ruderclub eingetreten. Ich war damals knapp 16 Jahre alt und kam über Thomas Wulff zum Ruderclub. Daraus sind bis heute Freundschaften entstanden.

Highlight waren die Bodenseerundfahrten oder die von Walter Nutz organisierten Wanderfahrten z. B. nach Frankreich. Ebenso die zahlreichen Aktivitäten außerhalb des Ruderns, z. B. Sommerfest, Dinnele Essen, An- und Abrudern.

Der Teamgeist und das Rudern in unterschiedlichen Bootsklassen gefiel mir. Ich hoffe, dass ich bald wieder mehr Zeit finde diesem schönen Sport nachzugehen.

Mit ein bisschen Training ist vielleicht irgendwann die nächste Regatta bei der Bodensee Woche möglich.



## Hubert Bockelmann – 50 Jahre im ÜRC



1974 bin ich in den ÜRC eingetreten. Ich war damals 39 Jahre alt und von Münster an den Bodensee gezogen. 1950 bin ich als 15-Jähriger in den Ruderverein Münster eingetreten. Dort bin ich heute noch auswärtiges Mitglied.

Seit 6 Jahren kann ich nur noch auf meinem Ergometer rudern, weil ich nicht mehr problemlos ins Boot einsteigen kann.

In den Jahren vorher habe ich mit meinen Freunden vom RVM schöne, interessante und erlebnisreiche Wanderfahrten auf in- und ausländischen Flüssen gemacht.

Am Anfang war der Rudersport für mich der Sport, der mir am meisten zusagte und in dem ich mich erfolgreich mit anderen messen konnte.

Im Rudersport habe ich lebenslange Freundschaften schließen können, die z. T. schon 70 Jahre gehalten haben.

Im ÜRC bin ich zwar seit 6 Jahren passiv, aber nicht offizielles passives Mitglied. Sportliche Ziele habe ich nicht mehr, wenn man meine täglichen Bemühungen als 90-Jähriger noch halbwegs fit zu bleiben nicht als solche wertet.



## Ulrich Krezdorn – 51 Jahre im ÜRC



Ich bin im Jahre 1973 mit 16 Jahren in den ÜRC eingetreten. In den Gymnasiums-Jahren waren wir im Unterricht zwar ein stiller 4-er-Block, aber in der Freizeit waren wir viel zusammen: Klaus-Dieter Jurtz, Michael Schatz, Rainer Stockburger und meine Wenigkeit. Die ganze Familie Stockburger war ja seinerzeit im ÜRC integriert, und so blieb es nicht aus, dass auch wir in den Ruderclub und ins Rudern hineinschnupperten, was letztlich in eine aktive Mitgliedschaft überging.

Anfang der 70er Jahre war es modern unter den jungen Leuten, eine destruktive Haltung zu allem Traditionellen zu haben. Bis wir kamen, also der Jahrgang von Gabriele Heidenreich, mir und unserer Klasse. Wir stellten wieder Abi-Zeitung, Abi-Streiche und Abi-Ball auf die Beine, so dass unser Schuldi-

rektor Fink aus Freude fast im Quadrat sprang.

Dieses Modern-sein-wollen durch destruktive Haltung führte auch dazu, dass sich Anfang der 70er Jahre bei der traditionellen ersten Schwedenprozession der Münsterpfarre keine jungen Frauen bereitfanden, die Schwedenmadonna mitzutragen, was seit Jahrhunderten die Aufgabe der Mädchenjung war. So blieb die Madonnenfigur demonstrativ während der Prozession im Münster stehen. Ich ging daraufhin zum Stadtpfarrer: „Ich werde mich drum kümmern!“ Wer ein Boot schultert, schultert auch eine Madonnenfigur. So stellten wir spontan aus unserer ÜRC-Jugend einen „Damen-Vierer“ zusammen. Damit trug der ÜRC bei der 2. Schwedenprozession die Madonna – was fast einer Revolution in der katholischen Kirche gleichkam, da auch evangelische Ruderinnen dabei waren. Unsere Ruderinnen trugen die Madonna, während wir Männer sie flankierten. Dies war eine Wende in der Geschichte der Schwedenprozession, denn im Jahr darauf übernahmen Pfarrgemeinderat, Kolping und bis heute die Pfadfinder das Tragen der Madonna – unabhängig von Konfession oder Geschlecht. So hat der ÜRC der katholischen Kirche quasi eine Anpassung an die Zeit abgerungen.

Eine weitere Episode 1976: Nach dem schriftlichen Französisch-Abi hatten

wir frei, während die anderen Englisch schrieben. Unser Französisch-Lehrer Peter Ludwig, auch „Pierre-le-Rouge“ genannt, schlug vor, im Doppelvierer nach Konstanz zu rudern, wo eines der ersten China-Restaurants der Region aufgemacht hatte. Wir ruderten nach Konstanz, befestigten das Boot im Hafen, schulterten ein Skull und betraten das Lokal, wo uns unser Lehrer das Essen mit Stäbchen beibrachte. Gestärkt ruderten wir zurück. Kurz vorm Ziel, am alten Steg, übersahen wir bei Niedrigwasser einen Stein, der das Sperrholz beplankte Boot, ich glaube es war die Mainau, aufschlitzte. Das Geräusch habe ich noch heute in den Ohren. Shit happens. Wir standen dazu. Den Steg erreichten wir noch einigermaßen trocken; unser Lehrer war als erstes aus den Klamotten, sprang unter die warme Dusche und warnte uns Augen zwinkernd davor, an seine Jacke zu gehen – waren dort doch die Erstkorrekturen unseres Französisch-Abis. Und solange das Wasser lief, waren wir sicher und wussten, was wir zu tun hatten ... Mit 24 bin ich von Überlingen weg, habe zwei Berufe gelernt. Zeit zum Rudern blieb keine. Meine freie Zeit galt meiner Arbeit im Gemeinderat. Seither bin ich in keinem Boot mehr gesessen. Aber die Dankbarkeit für die wunderbare Jugendzeit im ÜRC lässt mich dem Verein nahe bleiben, wenn auch nur als passives Mitglied. Irgendwann will ich vielleicht nochmal ins Boot steigen und mitrudern...



## Christoph Maier – 50 Jahre im ÜRC

Ich bin mit der Geburt am 23.11.1968 als Familienmitglied meiner Eltern Zensi und Klaus Maier in den ÜRC „eingetreten worden“. Zum aktiveren Rudern kam ich dann mit 11/12 Jahren. Die Wanderfahrt 2015 auf der Themse von Oxford über Henley nach London ist mir noch in sehr guter Erinnerung. Ein tolles Ruderrevier von Oxford, naturnah bis zur Großstadt London. Selten eine so abwechslungsreiche Flusslandschaft

gesehen und alles aufgestaut, spiegelglatt im Rennboot befahrbar. Sollte unbedingt wiederholt werden. Die tolle Lage unseres Bootshauses und die Steganlage zum Baden faszinieren mich immer noch sehr. Als Ziel habe ich mir gesetzt bei hoffentlich bald wieder besserem Wetter (als 2024) 2025 häufiger beim ÜRC vorbeizuschauen und schwimmen zu gehen.



## Gerti und Jürgen Herr – 40 Jahre im ÜRC

Wir sind am 01.07.1984 in den ÜRC eingetreten. Wir waren 26 und 30 Jahre alt. Durch Gerti, meine frühere Freundin und heutige Frau, kam ich zum Rudern. Gerti machte damals auch Ruderausbildung und konnte mir somit das Rudern gut beibringen.

1985 (also ein Jahr später) feierten Gerti und ich unseren Polterabend im ÜRC mit vielen Ruderfreunden und tollen Programmpunkten.

Highlights in den vergangenen Jahren: Ruderwanderfahrten in Berlin (Wannsee), auf Mosel, Rhein und Bodensee (nach Radolfzell). Oder die große ÜRC-Feier der Überlinger Junioren-Weltmeister im Rudern Nils Kolberg und Christoph Mayer im Festzelt mit meiner Jazzband „Mississippi Steamboat Chickens“. Oder die ÜRC-Feier mit dem ÜRC-Ruderer und Gold-Olympio-

niken Michael Steinbach. Oder die geselligen Nachmittage und Abende mit Ruderern des Breitensports und des Rennsports und Pflege des Vereinslebens.



Gerti und ich fühlen uns bis heute mit dem Verein verbunden aufgrund früherer schöner Erlebnisse und damaliger positiver sozialer Erfahrungen. Durch meine schwere Erkrankung vor ein paar

Jahren und Gertis beidseitigen Knie-OPs mussten wir leider mit dem Rudern längere Zeit pausieren.

Unser Ziel ist es, 2025 endlich wieder körperlich beschwerdefrei ins Ruderboot steigen zu können!

Übrigens: Seit sehr vielen Jahren macht Jürgen die Kassenprüfung für den ÜRC.

**Verantwortlich für die  
Texte der Jubilarinnen und  
Jubilar:  
Gabriele Heidenreich**

## Der Krafraum – keine Eintagsfliege

Wie es scheint, ist der Krafraum zu einem Ort mutiert, an dem man sich trifft, um seine Muskeln zu stählen, Kondition anzutrainieren und das alles mit Gleichgesinnten.

Das war nicht immer so. Lange war der Krafraum nur ein Ort, an dem sich die Rennruderer abarbeiteten. Man betrat diesen Raum nicht, es sei denn, ein Fest stand an und die Vorräte lagerten dort bzw. die Salate wurden zubereitet und arrangiert.

Nun haben die ambitionierten Breitensportler/-innen und Masterruderer und Mastersruderinnen diesen Ort für sich entdeckt, der liebevoll Folterkammer oder Muckibude genannt wird. Ob Ergometer fahren, die Foltergeräte nutzen oder auf den teils nagelneuen

Matten das Krafttraining mit Eigengewicht durchziehen – der Möglichkeiten gibt es viele. Und je nach Belegschaft tönen unterschiedliche Melodien aus dem Raum.

Die Beliebtheit dieses Raumes erfreut sich zunehmenden Zuspruchs, ist also keine Eintagsfliege geblieben.

Wenn nun die jungen R(ennr)uderinnen und R(ennr)uderer den Raum für sich zurückerobert werden, bedarf es eines ausgeklügelten Belegungsplans. Wir wollen ja niemanden draußen stehen lassen oder die Möglichkeit für Ausreden schaffen wie etwa: „Ach, die Muckibude ist ohnehin voll. Da gehe ich lieber wieder heim.“

Der Krafraum – er lebe hoch!!!

**Gabriele Heidenreich**



**RAMSPERGER**  
— RECHTSANWÄLTE —

**Wir wünschen eine erfolgreiche Rudersaison!**

**Natalie Ramspurger**  
Rechtsanwältin

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ✓ Familienrecht
- ✓ Verkehrsrecht
- ✓ Vertragsrecht



**Florian Ramspurger**  
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ✓ Arbeitsrecht
- ✓ Erbrecht



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

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



## Arbeitseinsatz in Frühjahr und Herbst

### Alle Jahre wieder: Frühjahrsputz

Am Samstag kamen erneut viele Freiwillige zusammen, um sich den nötigen Arbeiten vor der kommenden Rudersaison anzunehmen. Ob Fensterahmen schleifen, Clubräume putzen, Boote schrubben oder im Garten helfen – es gab nichts, was nicht auf Lars' Zettel stand. Wer früh genug kam, hatte sogar die Wahl bei der Verteilung der Aufgaben.

Während die Gruppe der Helfenden um Punkt 9 Uhr noch kleiner war, so wuselte es kurze Zeit später und bald schon

herrschte auf dem gesamten Clubgelände geschäftiges Treiben! Die Stimmung war fröhlich und ausgelassen. Die Sonne, die im Laufe des Vormittags herauskam, trug noch ihren Teil dazu bei.

Nach getaner Arbeit gab es schließlich erfrischende Getränke und eine wohlverdiente Stärkung. Auf dass uns Club und Boote für ein weiteres Jahr schöne Momente und Erinnerungen schenken werden.

**Rebekka Trunz**



### Herbstputz: viele Hände – schnelles Ende!

Die Liste der zu erledigenden Arbeiten war lang, umso erfreuter war unser Organisator Lars als sich am Samstagmorgen, den 9. November ca. 30 Mitglieder zum Herbstputz im Ruderclub einfanden.

Bei nebligem aber trockenem Herbstwetter wurden Bootshallen, Boote, Clubhaus sowie das Außengelände gereinigt und auf den Winter vorbereitet. So wurden im Innenbereich Duschen und Böden geschrubbt sowie Fenster blank geputzt. Die Boote wurden grundgereinigt und die Bootshallen

bis in den letzten Winkel ausgefegt. Im Außenbereich wurden die Dachrinnen gesäubert und das Gelände von Laubbergen befreit. Dank der drei (!) mitgebrachten Hängern konnte das Laub bequem abtransportiert werden.

Im Anschluss an den Arbeitseinsatz gab es bei einem gemütlichen Beisammensein einen stärkenden Imbiss. Lars bedankte sich bei allen Anwesenden und wünschte eine schöne Herbstzeit.

**Elke Ruther**





## Landunter am Ruderclub

Nach einem Rekord-Starkregen am Bodensee, mit einem Niederschlag von bis zu 100 Liter pro Quadratmeter innerhalb von 24 Stunden, war am Samstagmorgen, den 1. Juni, von der unteren Plattform des Ruderstegs nichts mehr zu sehen. Einsam ragte die Metallbox zur Aufbewahrung der Schuhe aus dem Wasser. Die höhenverstellbare Plattform musste näher ans Ufer geholt und das angeschwemmte Treibholz entfernt werden. Wegen Regen und Wind war an diesem Tag jedoch an Rudern nicht zu denken.

Der Dauerregen hielt noch bis Sonntagmorgen an, sodass die Plattform des Stegs wieder unter Wasser war. Die ersten ruderswilligen Mitglieder holten die Plattform nochmals näher ans Ufer und befreiten den Steg behertzt mit Schaufel, Besen und Schubkarre von Treibholz. Dank dem Einsatz der fleißigen Truppe war der Steg wieder begehbar und es wagten sich bei leichtem Nieselregen zwei Boote aufs Wasser.

Am Montagmorgen kratzte der Bodenseepegel in Konstanz mit mittlerweile 4,72 Meter knapp an der Hochwassermarken von 4,80 Meter. Glücklicherweise hörte der Regen auf und die Lage beruhigte sich (vorerst!) wieder etwas.

Elke Ruther

