

02/2022



Rudern am Großen Wannensee

Potsdamer Ruder Club-Germania e.V. • www.prcg.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Redaktion	03	Das letzte Champagnerfrühstück 2022	37
Vorwort unseres 1. Vorsitzenden	04	Neuwasser bei der Caputhfahrt	37
Jahresbericht Sport im PRC-G	06	Siegesfeier 2022	39
Vowort unseres Ruderwarts zum Breitensport	08	Einerkurse mit Michael Rüssmann	40
Im Gedenken an Babette Conrad	09	Letzte Sternfahrt am 1. Advent	41
Nachruf Christopher Buchheit	09	Zeitstrahl	42
Saisonbericht und U23 Europameisterschaft	10	Johannes Brugger - 60 Jahre	44
Traditionswanderfahrt Werder 2022	12	Michael Lenz - 60 Jahre	45
Grünauer Sommerregatta	15	Gebhard von Cossel - 60 Jahre	46
Wannseelöwen auf Wanderfahrt	15	Franz Wedig - 60 Jahre	46
Aktionstag „Rudern“ der Wannseelöwen	16	Bernd Reuschke - 80 Jahre	47
Jahresrückblick der Wannseelöwen	16	Lisa Maria Bode - 25 Jahre im PRC-G	48
Sommerfest 2022	18	Barbara Brugger - 40 Jahre im PRC-G	49
10. Flavio-Tag 2022	20	Noch ein paar Impressionen zum Jahresende	49
Erfolgreichster Jugendachter nach 50 Jahren im PRC-G ..	21	Pinnwand	50
Sternfahrt zum Spandauer RC Friesen	22	Unsere Übungsleiter bei den Ruderkursen	52
FISA World Rowing Masters Regatta in Libourne	23	Gesundheitlicher Wert des Ruderns	53
Vorstellung der Neumitglieder	26	Geburtstage	54
Power Team des PRC-G	32	Bevorstehende Termine	55
Eine Schleuse mal „kennenzulernen“	34	Öffnungszeiten Clubhaus	55
Rund um Wannsee und Quer durch Berlin	35	Vorstand und Impressum	55
Abrudern 2022	36		

Unsere Werbepartner

Gesundheitspartner Hempel	07
Augletics (Ruderergometer)	14
TSC Just Dance e.V.	18
Druckerei Grünmeier	33
Bona-Bau (Bauausführungen)	41



Abschlussrudern am 31.12.2022 (Griebnitzsee Ende)

Titelbild: Julia Schaaf (Urheber: Janne-Marit Börger)
Rückseite: Sommerfest 2022 (Urheber: Jürgen Brüggemann)



Vorwort der Redaktion

Liebe Kameradinnen,
Liebe Kameraden,

das Jahr 2022 neigt sich dem Ende, also lasst euch nochmal mitnehmen auf einen kleinen Rückblick.

Aus rudersportlicher Sicht war 2022 ein Jahr des Aufatmens - die vielfach im Ruderboot kritisierten Kontaktbeschränkungen hatten keine Relevanz mehr, Regatten konnten gefahren werden, kilometerhungrige Wanderruder/-innen konnten neue Rekorde anstreben und unsere Trainingsgruppe gemeinsam trainieren. Und das konnte auch endlich wieder auf einer echten Siegesfeier gefeiert oder „begossen“ werden. Lena führte uns in diesem Jahr souverän durch die Errungenschaften unserer Sportlerinnen und Sportler, was zur Überraschung aller (insbesondere der WePo Ökonomie) innerhalb von rekordverdächtigen anderthalb Stunden gelungen ist. Georg bietet allen nicht anwesenden Mitgliedern und allen anwesenden Kameradinnen und Kameraden einen Rückblick auf den Abend.

Besonders beeindruckend ist in diesem Jahr der Zulauf an neuen Mitglieder/-innen durch unsere Ruderurse, die sich bereits harmonisch integriert haben. Wir hoffen, dass ihr euch von dem, an Abwechslungen mangelnden, Wintertraining nicht abschrecken lasst und wir im kommenden Jahr wieder zahlreich mit euch rechnen können.

Julia wird dieses Jahr 2022 sicherlich nicht so schnell vergessen. Viele sportliche Berg- und Talfahrten haben Julias Sportlerleben durchzogen. In diesem Jahr haben alle Mühen einen Sinn ergeben und wurden durch die Bronzemedaille im Vierermit belohnt. Wir freuen uns sehr für Dich, liebe Julia und wünschen dir viel Durchhaltevermögen sowie mentale und körperliche Stärke für die Herausforderungen des kommenden Jahres.

Einige von euch haben auch in dieser Ausgabe wieder von sich aus Artikel eingereicht. Das ist klasse und wir freuen uns jedes Mal aufs Neue über diese tolle Initiative. Wie die aufmerksamen Leser und Leserinnen von euch bereits festgestellt haben, schreiben häufig immer die gleichen Artikel für dieses Medium. Wir möchten daher den ganzen Club und auch unsere vielen neuen Mitglieder dazu animieren hier Beiträge einzureichen. Wir freuen uns über jeden neuen Autor oder Autorin, die ihre individuellen Erlebnisse und Sicht mit uns teilen möchte. Die Clubzeitung ist ein Format von Clubmitgliedern für Clubmitglieder, in dem es ei-

gentlich kein „falsch“ gibt. Daher blicken wir als Redaktion sehr zuversichtlich auf das kommende Jahr und freuen uns bereits jetzt auf viele Artikel von euch.

Ein Schreiberling, der die Clubzeitung seit vielen Jahren durch Ideen, Interviews und historische Rückblicke prägt, wird die Redaktion mit dieser Ausgabe verlassen. Jürgen Brüggemann hat viele Sportler und Sportlerinnen, Trainer und Trainerinnen sowie Ökonomen interviewt und für uns skizziert. Sein scharfsinniger Geist hat mich persönlich auf vielen gemeinsamen Redaktionssitzungen beeindruckt. Doch nicht nur mit Tinte und Feder konnte Jürgen uns Leser und Leserinnen in seinen Bann ziehen.

Auch sein waches Auge für Momentaufnahmen hat er vielfach hinter der Linse zum Ausdruck gebracht und damit viele Ereignisse und Momente auf Fotos verewigt.

Lieber Jürgen, wir bedanken uns für deine wundervolle Hilfe und verneigen uns vor deiner Leistung für die Clubzeitung.

Neben Jürgen wird auch Richard sein Engagement für die Clubzeitung beenden. Wie vielen bereits seit vielen Jahren aufgefallen ist, bekleidet Richard viele und auch sehr unterschiedliche Ämter in diesem Club. Längst war allen klar, dass er die erste Adresse für Fragen und Beschwerden war. Richard hat in den letzten Jahren durch viel Herzblut Veranstaltungen organisiert, Artikel geschrieben und die Arbeit des Vorstands unterstützt - er hat viel Zeit in diesen Club investiert und ihn damit über Generationen hinweg zusammengehalten. Doch nun warten neue Herausforderungen auf ihn und eine wird es sein, den Club primär aus Sicht des Sportlers zu sehen. Richard, Du hast beeindruckende Arbeit geleistet, für diesen Club und für unsere Redaktion, wofür ich mich im Namen der Redaktion bei Dir bedanken möchte. Für mich bist Du ein absolutes Vorbild an Verantwortungsübernahme.

Unseren Lesern und Leserinnen wünsche ich viel Freude mit dieser Ausgabe der Clubzeitung. Ich freue mich darauf, euch im kommenden Jahr gesund und munter im Club zu sehen.

Alessia Caracuta

Vorwort unseres 1. Vorsitzenden

Liebe Kameradinnen und Kameraden,
die gute Nachricht vorneweg: ihr könnt euch alle wieder bequem zurücklehnen und müsst nicht fürchten, dass ihr für ein Amt kandidieren müsst. Somit steht einem Besuch der Jahreshauptversammlung im Jahr 2023 von eurer Seite aus nichts mehr im Wege. Damit ihr planen könnt, verschiedene Gegebenheiten haben den Vorstand des PRC-G veranlasst, die JHV nicht in den „Iden“ des März, sondern am 22.04.2023 durchzuführen.

Diese JHV ist eine sehr wichtige, denn wie ihr wisst, kandidieren einige Mitglieder des jetzigen Vorstands nicht mehr. Ihr müsst über einen neuen Vorstand entscheiden! Was gab es sonst noch so?

Angefangen von „ganz oben“: das Abschneiden des Deutschen Ruderverbandes bei internationalen Wettkämpfen war desaströs. Das Verschieben der vorhandenen Bundestrainer ist nicht die Lösung. Neue Köpfe müssen her, sonst wird sich nichts, gar nichts, ändern. Paul Gebauer hat sich, auch wegen völlig fehlender Transparenz bei der Besetzung von Rollsitzen in der Nationalmannschaft, nun endgültig vom Leistungssport verabschiedet. Julia Runge versucht, sich in der U23 Nationalmannschaft durchzusetzen und wurde dafür mit der Berufung in den Vierer für die U23 EM belohnt. Eine Bronzemedaille ist für sie herausgesprungen und wir gratulieren dazu sehr herzlich.

Der mit viel Hoffnung verbundene Start des PRC-G und BRC Welle Poseidon mit einem gemeinsamen, hauptamtlichen, Trainer ist gescheitert. Völlig unterschiedliche Auffassungen zwischen Trainer und unserem Vorstand führten zu einer Kündigung des Arbeitsvertrages von Seiten des Trainers. Der PRC-G ist bei seiner Suche nach einem neuen Junioren / Senioren Trainer fündig geworden. Martin Schindler heißt unser neuer Vereinstrainer und wie man hören kann, sind alle Trainierenden mit ihm sehr zufrieden. Viele unserer ehemaligen Leistungsruderer kennen Martin, der schon eine gefühlte Ewigkeit Rudertrainer in Berlin ist. Wir wünschen ihm und seinen Aktiven viel Erfolg. Vielleicht ist ja auch wieder eine Trainingsverpflichtung im Jahr 2023 möglich. Danke sagen möchte ich allen, die mit kleinen und großen Spenden ermöglicht haben, den hauptamtlichen Trainer zu finanzieren. Lasst nicht locker beim Spenden. Die sich überschlagenden Ereignisse haben möglicherweise dazu geführt, dass einige von euch sich nicht gut und ausreichend informiert finden. Da gebe ich euch Recht, verweise aber darauf, dass unser Wort von gestern schon am nächsten Tag der Richtigstellung bedurft hätte. Übt also etwas Nachsicht, wir waren oft selbst überrascht im Vorstand von den Ereignissen.

Die Rudersaison 2022 konnte nach schier endlos scheinender Pandemie endlich wieder „voll umfänglich“ durchgeführt werden. Man merkte aber doch einigen an, dass der fehlende Sport seine Spuren in körperlicher Fitness hinterlassen hatte. Ein Innensenator (der, der die Wahl zum Abgeordnetenhaus vermasselt hat) mit seinem Sportstaatssekretär, allen Argumenten unzugänglich, tragen dafür eine nicht zu unterschätzende Schuld.

Rudern hält ja nicht nur körperlich fit, sondern beansprucht auch das Gehirn bei der anschließenden Nachbetrachtung der Fahrt!

Dass nun, kaum kann man wieder in allen Booten vom Einer bis zum Achter rudern, die Arbeit für unseren gewählten Bootswart Jürgen Langer und seinem Freund Mathias Zwirner in unerwartete Höhen schnellte, das war so nicht zu erwarten. Etwas mehr Umsicht und Vorsicht beim Umgang mit unserem, eurem, Material wäre wünschenswert. Manchmal muss man sich wundern, mit welcher Selbstverständlichkeit Bootsschäden verursacht, ins EFA eingetragen werden und nicht weiter nachgedacht wird. Manchmal, Ausnahmen bestätigen die Regel, wird wenigstens nachgefragt, ob man helfen kann. Spenden für die Kosten der Reparatur - Fehlanzeige. Ist ja mit dem Beitrag alles abgegolten. Danke jedenfalls an Packer und Matze, dass wir nicht laufen müssen

Diejenigen, die der Meinung sind, Matze würde sie missachten oder mit schlechter Laune strafen, sollten mal überlegen, warum das so sein könnte!

Manchmal muss ich mich auch wundern, mit welcher „Chuzpe“ ehemalige Mitglieder bei uns rudern. Da werden die neuesten Boote, euer Eigentum, gerudert und keiner kümmert sich darum. Wenn ich dann mal was sage, dann bin ich wieder der schlimme Vorsitzende. Zumindest wird es von einigen so dargestellt. Nun gut, die letzten Monate werden diese „einigen“ mit mir auch noch überleben. Aber trotzdem, ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass alle Mitglieder des PRC-G es einfach hinnehmen wollen, dass Nicht-Mitglieder einfach unsere Boote rudern, noch dazu, ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden, vielleicht mal das DRV übliche Rollsitze-geld zu bezahlen. Nehmt es bitte nicht einfach hin!

Das vermutlich Schlimmste, was im PRC-G seit Jahren passiert ist, es war aber eigentlich auch nur eine Frage der Zeit, war der schwere Unfall der Alexander von Humboldt mit einem Partyhausboot. Völlig unverständlich, wie ein Bootsführer eines Motorbootes auf ein im Wellengang liegendes Ruderboot auffahren kann, obwohl er es gesehen hat!

Dabei war der Bootsschaden noch das Geringste, schlimmer sind die Körperverletzungen. Allen Betroffenen wünsche ich weiterhin gute Besserung. Völlig überzogen fand ich dabei die Reaktion einiger Mitglieder auf den Unfall mit Anmerkungen in völliger Unkenntnis der Sachlage. Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal still sein! Ein Verfahren zum Unfall ist bei der Staatsanwaltschaft anhängig. Ich bin gespannt auf das Ergebnis (Urteil), es könnte Signalwirkung haben! Jedenfalls sind doch tatsächlich „schon“ im Dezember die Fragebögen zur Zeugenaussage an uns gesendet worden.

Der Vorstand möchte sich natürlich und insbesondere beim ersten Ruderwart Lutz Redlinger und allen seinen von ihm akquirierten, unzähligen Helfern bedanken. Die Ausbildung von Anfängern, gipfelnd in der Teilnahme eines Anfänger-Achters bei Quer durch Berlin, macht ihr hervorragend. Es ist an allen anderen Mitgliedern,



unsere neuen Kameradinnen und Kameraden in die Gemeinschaft zu integrieren. Viele neue Mitglieder bedeutet aber auch: es muss besseres Material her. Skulls, wir brauchen dringend Skulls, leider, denn ich bin ja eigentlich mehr der Riemenruderer. Schließlich bedienen sich fast alle an den Big Blade Skulls zum Rudern, auch wenn die nicht zum benutzten Boot gehören. Wenn ihr alle solche Skulls benötigt, dann spendet doch mal für ein Paar. Ansonsten gilt: jedes Boot hat seine Skulls, diese sind unbedingt zu nutzen, auch wenn es sich möglicherweise dabei um Macon Blätter handelt. Allen neu hinzugekommenen Ruderern:innen möchte ich sagen: herzlich Willkommen und wir geben uns allergrößte Mühe, euch den Spaß am Rudern und der Gemeinschaft des PRC-G zu vermitteln. Als „Mittwochs-Einteilender“ sei mir jedoch ein Hinweis erlaubt. Wenn es heißt, 16:00 Rudern, dann heißt das eben auch, 15:50 zur Einteilung anwesend zu sein. Das gilt für alle, natürlich auch für die bereits seit Jahren im PRC-G Rudern. Ich finde es persönlich auch toll, wenn an Wanderfahrten/Tagesfahrten teilgenommen wird. Ein wichtiger Teil der Integration! Meistens zudem noch mit viel Spaß und Freude verbunden. Dabei ist es eben aber auch so: jede/r mit jedem/jeder im Boot - nein, das wird so nicht funktionieren. Wie im richtigen Leben!

Und noch eine kleine Anmerkung für alle Neueinsteiger: wir sind der Club der 200 Trainer! Alle können alles besser! Denken sie zumindest. Lasst euch nicht ins Bockshorn jagen, wir kochen alle nur mit Wasser! Lutz und Co werden es euch schon richtig beibringen.

Hatten wir noch vor kurzem einen Aufnahmestopp bei den Wannseelöwen, was bedenklich war, denn schließlich ist Jugend Zukunft, können wir heute leichte Entwarnung geben. Es gibt einige wenige neue Betreuer. Danke an euch für die Bereitschaft, sich um die wilde Horde zu kümmern. Viel Erfolg!

Mit vielen anderen zusammen in unterschiedlichster Konstellation war ich in einigen anderen Ruderclubs in der Gastronomie/Ökonomie zu Gast. Von „himmelhochjauchzend“ bis „bitterlich weinend“ war alles dabei. Ich kann es allen nur empfehlen! Blickt mal über den Tellerrand! Es wird euch unseren Jandro in einem völlig anderen Licht erstrahlen lassen. Ich möchte mich bei Jandro für dieses Jahr jedenfalls herzlich bedanken. Toll gemacht! Ich freue mich jetzt schon auf das Eisbeissen im Februar und alle anderen im Jahr 2023 geplanten und hoffentlich an anderer Stelle in dieser Zeitung veröffentlichten Clubtermine. Bezeichnend, dass inzwischen schon Mitglieder anderer Clubs bei Jandro ihre Feiern buchen. Das kommt auch dem PRC-G zu Gute! Wir haben aber auch den schönsten Blick von unserer Terrasse aus!

Als kleines Beispiel sei hier mal das 50jährige Jubiläum des U17 Jugendmeister im Achter des RC Tegel genannt, welches auf unserer Terrasse stattfand. Zwei PRC-G'ler waren ja seinerzeit mit an Bord, Lutz und ich. Jandro hat, ungefragt, für ein Grillbuffet gesorgt. Klasse! Es wurde ordentlich zugeschlagen. Okay, bei ein oder zwei unsere

alten Achterkameraden kann man auch unschwer erkennen, dass sie häufiger mal ordentlich Zuschlagen beim Speisen. Zu sehen auch auf der HP des PRC-G, die nun dank Lutz auch wieder aktueller geworden ist.

Unsere Energiegruppe hat einige ordentliche Vorschläge zur Einsparung von Gas und Strom erarbeitet und zu einem geringen Teil auch schon umgesetzt. Sogar der LSB hat unsere Maßnahmen bereits in einer Video Konferenz durch unsere Gruppe, hier insbesondere Hermann Groß, anderen Vereinen vorstellen lassen. Ein Energiebeauftragter hat jetzt den Auftrag erhalten, für den PRC-G einen Maßnahmenkatalog zu erstellen und die Finanzierungsmöglichkeiten vorzustellen. Dazu gehört auch die Fassadendämmung/Modernisierung. Alles an Einsparmöglichkeiten wird aber konterkariert von denen, die die Fenster und Türen in der Heizperiode aufreißen und offenlassen, die das Licht brennen lassen und so weiter und so fort. Mitdenken ist zwingend erforderlich. Den Mitstreitern der Energiegruppe herzlichen Dank für den Einsatz und die Vorschläge/Umsetzung. Bleibt am Ball, man kann es nie Allen Recht machen! Jedoch sei mir noch erlaubt zu erwähnen, dass Energiesparen sicher ganz weit vorne auf der Agenda steht, aber wahrlich nicht das Einzige ist, was der Vorstand stemmen muss. Tatsächlich haben wir genug Aufgaben für mehrere Jahre. Vorwürfe dahingehend, der Vorstand würde die Vorschläge von euch missachten sind da eher kontraproduktiv!

Eine Never-ending-Story scheint der elektrische Anschluss unserer Hallentore zu sein. Hans Clemens ist dran, aber auch unser Elektriker ist gut ausgelastet. Es wird! Irgendwann werdet ihr die Hallentore von außen mit eurem Transponder öffnen können. Für den Winter empfehle ich, um die komplette Auskühlung der Hallen zu vermeiden: Tore vor dem Losrudern schließen und einfach mal um das Bootshaus herumlaufen, wenn ihr vom Sport zurückkommt, und die Tore von innen öffnen.

Ich denke, dieses wird die letzte CZ sein, in der ich ein Vorwort als Vorsitzender schreibe. Ich hoffe, ihr hattet schöne Weihnachten und einen guten Rutsch. Viele habe ich ja leider nicht gesehen beim Rudern an diesen Tagen, es war aber wie immer lustig und gut ausgestattet mit Speisen und Getränken.

Für 2023 wünsche ich euch viel Spaß beim Sport, Erfolge in jeder Hinsicht und - last but not least - maximale Gesundheit.

Ich wünsche uns allen einfach mehr Gelassenheit. Rudern ist die schönste Nebensache der Welt. Als einfaches Mitglied ab April freue ich mich schon auf den dann auch von mir zu machenden Arbeitsdienst mit euch zusammen. Auch da noch ein kleiner Hinweis: an den Tagen des Arbeitsdienstes ist absolutes Ruderverbot (nur die Ruderkurse dürfen durchgeführt werden)!!!

Haltet euch bitte an diese Regelung.

Kurt Naujoks
1. Vorsitzender

Jahresbericht Sport im PRC-G

Mit Freude und Stolz habe ich dieses Jahr auf dem Clubgelände eine Betriebsamkeit wie seit vielen Jahren nicht mehr verzeichnet. Die Mitgliederstatistik und die Kilometerzahlen bestätigen diesen Eindruck.

Diese neue Vitalität im Clubleben verdanken wir einerseits der aufopfernden Ausbildungs- und Betreuungsarbeit neuer Mitglieder durch Beate und Thomas. Insbesondere für die eins-zu-eins Betreuung während der Pandemie zolle ich den beiden meinen Respekt für die geleistete Arbeit. Andererseits haben uns die Ruderkurse von Lutz und seinem Team einen Zulauf beschert, wie wir ihn bisher nicht hatten. Schön und bemerkenswert ist, dass es ihm gelungen ist, ein Team aufzubauen, so dass die Freude und Arbeit der Ausbildung neuer Mitglieder auf mehrere Schultern verteilt ist.

Im Leistungssportbereich gab es in dem vergangenen Jahr Erfolge zu feiern, sind Epochen zu Ende gegangen und mussten Umbrüche gesteuert werden.

Julia ist im Kreise der erweiterten Kreise der U23 Skull Nationalmannschaft in die Saisonvorbereitung gestartet. Nach Krankheit, den ersten Tests im Einer, dem Wechsel in den Riemenbereich, einer kurzen Zeit ohne Partnerin folgte durchaus etwas überraschend die Nominierung für die U23 Europameisterschaft im Vierer-mit. Dort haben die Fünf die Chance am Schopf ergriffen und sind zu Bronze gerudert.

Paul ist seit 2013 ununterbrochen in verschiedenen Altersklassen Mitglieder der deutschen Nationalmannschaft gewesen, zweimal Juniorenweltmeister geworden und hat mehrere Finalplatzierung bei Weltmeisterschaften errungen. Nach der nicht geglückten Olympiaqualifikation im Frühjahr 2021 hat sich Paul eine längere Pause im letzten Sommer genommen. Im Spätherbst 2021 hat er den Versuch gestartet, sich für den Achter in Richtung Paris in Position zu bringen. Als nach einem konfliktbeladenen und nicht transparenten Auswahlprozess feststand, dass er im Achter nicht berücksichtigt wird, hat er sich aus der weiteren Bootsbildung für den Vierer zurückgezogen. Von nun an hat er gemeinsam mit dem Hamburger Ruderer Friedrich Dunkel ohne Verbandsunterstützung seine Chance im Zweier gesucht. Nach zwei Starts in Ratzeburg und Henley hat ihnen der Verband keine Chance geboten, entweder ihr Niveau auf einem Weltcup unter Beweis zu stellen oder den direkten Vergleich mit dem ersten deutschen Boot zu suchen. Ich war beeindruckt zu sehen, wie Paul nach so vielen Jahren mit den Erfahrungen umgegangen ist und wie sortiert er auf die Jahre zurückschaut. Nach den Jahren, in denen wir mit großem Interesse Deine sportliche Karriere verfolgt haben, wünsche wir Dir, Paul, auf Deinen

neuen Wegen alles Gute.

Nach der Einstellung von Jörg im August 2021 herrschte in der gemeinsamen Juniorengruppe mit dem BRC Welle Poseidon Aufbruchsstimmung. Der grundsätzlich gute Bootspark wurde durch notwendige Instandsetzungen und passgenaue Einstellungen auf die Aktiven in Schuss gebracht. Neue Trainingsformen wurden ausprobiert. Die Stimmung war gut. Für fast alle war das zurückliegende Jahr auch das erste Trainingsjahr mit durchgehendem Trainings- und Regattabetrieb. Nicht jedem war es möglich, in dem Umfang zu trainieren, wie es der Wettbewerb üblicherweise tut. So mussten die Planungen und Erwartungen doch im Jahresverlauf wiederholt angepasst werden. Unter Strich wurden dennoch einige Siege und respektable Ergebnisse auf den deutschen U17, U19 und Großboot- sowie Hochschulmeisterschaften errungen, insbesondere der 6. Platz von Janis im Leichtgewichtseiner der Junioren A bei den Deutschen Meisterschaften.

Für eine Vielzahl der Trainer der Wannseeelöwen begann im Herbst 2021 ein neuer Lebensabschnitt und sie haben ihre Trainertätigkeit aufgegeben. Dies stellte uns zwischenzeitlich beim Training der Wannseeelöwen vor Herausforderungen. Mittlerweile sind wir aber wieder gut aufgestellt. Über die letzten Monate konnten wir für die Wannseeelöwen neben Malte vier neue Trainer gewinnen: Antonio, Heidi, Kiara (WePo) und Joshua (in der Reihenfolge des Zugangs).

Vor dem Hintergrund der Trainersituation lag der Fokus der Wannseeelöwen in 2022 in der Ausbildung der bestehenden Mitglieder. Zum Frühjahr wollen wir wieder um neue Mitglieder werben und diesen Altersbereich stärken.

Mit der Einstellung von Jörg, einem hauptamtlichen Trainer, haben wir Neuland betreten. Im Saisonverlauf hat sich leider herausgestellt, dass es unterschiedliche Vorstellungen über die Form der Zusammenarbeit und der Kompetenzverteilung gab. Teilweise waren davon Punkte berührt, die nach Auffassung des Vorstands unabdingbar in seinen Verantwortungsbereich fallen.

Ich freue mich, dass wir mit Martin - schneller als ich erwartet habe - einen neuen erfahrenen Trainer gefunden haben. Seine aufgeschlossene und verbindliche Art hat unmittelbar zu sehr positivem Anklang bei den Aktiven und in der Mitgliedschaft geführt.

Auf absehbare Zeit sehe ich keine Alternative dazu, dass wir unser Trainerteam durch qualifizierte und extern ausgebildete Trainer verstärken. Die Lücken in den jungen Jahrgängen unserer Mitgliedschaft sind so groß, dass in den relevanten Jahrgängen schlicht keine oder zu wenige Mitglieder da sind.



Die Anforderungen an junge Erwachsene im Studium oder Berufsleben steigen kontinuierlich und lassen kaum noch Freiräume für ein Engagement im Sportverein. Die Anforderungen von Eltern an das Betreuungsangebot ihrer Kinder steigt kontinuierlich.

Ich bedauere, dass ihr euch nicht in hinreichendem Maße über die Geschehnisse in der Trainingsgruppe informiert saht. Teilweise haben sich die Ereignisse überschlagen und die Abstimmung in unserem ehrenamtlichen Vorstandskreis und mit dem Vorstand von BRC Welle Poseidon waren eine Herausforderung. Darüber hinaus bedarf es stets einem Abwägen des Informationsbedürfnisses der Mitgliedschaft und dem Schutz der Privatsphäre eines Arbeitnehmers. Wir nehmen, eure Kritik ernst und arbeiten an einer transparenten Kommunikation. Meine Tür ist für euch offen. Gerne könnt ihr auch direkt auf mich zukommen.

Ich freue mich über alle die ihren Weg zu uns gefunden und ihre Freude am Rudern entdeckt haben. Ganz besonders gilt denen mein Dank, die sich in den zurückliegenden Monaten der Ruderausbildung unserer Mitglieder angenommen haben.


Nicolas Rüssmann
Sportvorsitzender





Das Gangbild des Menschen ist ein individuelles Muster der Fortbewegung, das durch innere und äußere Faktoren beeinflusst wird. Durch eine ausführliche und videogestützte Laufanalyse nach sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten können wir erkennen, ob eine Fehlhaltung vorliegt und was die genauen Ursachen sind.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin:

Hempel GesundheitsPartner
Fachfiliale Einlagen &
Orthopädieschuhtechnik

 Breitenbachplatz 18
14195 Berlin

 +49 30 49 76 94 780
+49 30 49 76 94 789

 breitenbachplatz18@hempel-berlin.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr

- ✓ Videogestützte Laufanalyse
- ✓ Beratung zu sensomotorischen Einlagen
- ✓ Schuhempfehlungen
- ✓ Empfehlungen für physiotherapeutische Übungen
- ✓ Individuelle Herstellung von Einlagen

Vorwort unseres Ruderwarts zum Breitensport

Liebe Kameradinnen und Kameraden, die Saison 2022 ist abgeschlossen und wir blicken erwartungsvoll auf das Jahr 2023. Zuvor lohnt sich ein kurzer Rückblick auf das letzte Halbjahr unter dem Gesichtspunkt des Breitensports, welches mit unserem Sommerfest 2022 und der Clubregatta eröffnet wurde. Wegen der schon begonnenen Sommerferien wurde unser Fest in diesem Jahr nicht so gut besucht wie im letzten Jahr. Wir nutzten aber die Gelegenheit neue Ruderkursteilnehmer mit ehemaligen Kursteilnehmern zusammenzuführen. Im kommenden Jahr könnten wir versuchen mehr Gäste anderer Vereine für unser Fest zu begeistern - möglicherweise kann auch eine Veränderung unserer Clubregatta dazu beitragen.

Im Kreise unserer Montagsrunderer wurde der bereits 10. Flavio - Tag durchgeführt (es ist schon begeisternd zu sehen, welche Traditionen unser Club so pflegt). Noch vor unserer Werderfahrt führten unsere Neumitglieder ihre erste große Wanderfahrt über 40 Kilometer zum BRC Phoenix durch. Ein Wochenende später wurde die Werderfahrt durchgeführt. Diesmal konnten wir mit zwei Achtern und einem Vierer die Fahrt durchführen. Vielleicht schaffen wir es im nächsten Jahr noch mehr Teilnehmer für unsere Traditionsfahrt zu gewinnen.

Nach den Sommerferien starteten wieder unsere neuen Ruder Kurse und es gab im September noch ein Highlight: Berlins erfolgreichster Jugendachter (mit an Bord Kurt und ich) traf sich 50 Jahre nach seinem ersten Titelgewinn bei uns im Clubhaus. Neben der Sternfahrt zum Spandauer RC Friesen gab es noch ein weiteres September-Highlight - das gibt es wirklich nur im PRC-G und zeigt zugleich die Verbundenheit und bislang gelungene Integration unserer Neumitglieder: Mit einer gemeinsamen Zielfahrt schaffte es unser Kamerad Wolfgang Deutz im smarten Alter von 84 Jahren den Sommerwettbewerb des LRV zu erfüllen.

Ein weiteres Traditionsfest konnte im Oktober umgesetzt werden: Oktoberfest und Quer durch Berlin. Was mich persönlich besonders begeistert hat, ist, dass wir in so kurzer Zeit einen Anteil des Zertifikats „Gesundheitssport Rudern“ im ersten Jahr schon umsetzen konnten: Ein Achter neuer Mitglieder, die wir aus den Ruderkursen für unsere Sportart gewinnen konnten, waren am Start auf der Regatta Quer durch Berlin! Im RC-Tegel habe ich dafür 3 Jahre benötigt - doch die Begeisterung und Motivation unserer Kursteilnehmer und Neumitglieder ist bei uns so groß, dass wir das Projekt schon so früh erfolgreich umsetzen konnten. Natürlich wurde das beim abendlichen Oktoberfest mit Jandros köstlicher Küche im Clubhaus gefeiert. Ein Dankeschön muss ich auch an unseren Wanderruderwart Wolfgang, Bootswart Mathias und Einerkursbetreuer Michael loswerden. Während

Mathias (Matze) für unsere Neumitglieder eine Obleuteprüfung durchführte und abnahm, koordinierte Wolfgang, neben diversen Sternfahrten, noch eine „Schleuse-Kennenlernen“ Fahrt. Michael Rüssmann führte im Sommer unsere Einerkurse durch und sprang ersatzweise zur Regatta „Quer durch Berlin“ für unseren kurzfristig erkrankten Steueremann ein.

Am 30.10.22 wurde das Abrudern 2022 mit dem BRC Welle Poseidon mit großer Beteiligung und strahlendem Sonnenschein sowie eine Umfahrt durchgeführt. Doch Abrudern ist nicht das Ende unserer breitensportlichen Aktivitäten. So begannen im November unsere nächsten Ruder Kurse und am 1. Advent wurde noch die letzte Sternfahrt zum BRC Phoenix durchgeführt.

In der Summe beobachte ich nicht nur steigende Mitgliederzahlen, sondern auch eine Begeisterung vieler Neumitglieder für das Treiben und Leben in unserem Club. Unser Mittwochs-Rudertag zeigt, wie im Breitensport alle Generationen gemeinsam rudern und den Abend im Clubhaus ausklingen lassen (getreu unserem Motto „Wir bewegen Generationen“). Dort lernen auch unsere Kursteilnehmer das Clubleben kennen, da wir bewusst an diesem Tag den zweiten Ruderkurstag anbieten.

Leider gab es im Sommer auch einen Vorfall, der leider immer wieder vorkommen kann. Ein größeres Partyboot beachtete die Vorfahrtsregeln nicht und „rutschte“ über unseren liegenden Achter. Der Vorfall hätte für die im Boot sitzenden Ruderer schlimmer enden können und wir haben den Bootshalter angezeigt. Bleibt zu hoffen, dass dieser Vorgang entsprechend verurteilt wird. Wir werden zukünftig immer etwas defensiver unterwegs sein müssen, da sich die Verhältnisse auf dem Wasser eher verschlechtern als verbessern. Daher bleibt meine Bitte, dass wir, wenn möglich, mehr mit Steuerleuten aufs Wasser gehen, als die Boote per Fußsteuerung vom Bugplatz zu steuern. Im Ernstfall macht es keinen Sinn auf das eigene Recht zu setzen und man sollte versuchen auszuweichen (was im Falle des Achterunfalls wegen der Trägheit des Partyboots nicht mehr möglich war).

Hinweisen möchte ich noch auf unsere Internetseite. Dort werden viele aktuelle Berichte, die teilweise auch in der Clubzeitung stehen, zeitnah publiziert. Dazu zählen neben unseren Sportangeboten, die wir im Sommer und Winter für alle Mitglieder anbieten, auch aktuelle Wanderfahrtangebote. Wir sind wieder online aktiv dabei - also nutzt die Gelegenheit. Nach einem hoffentlich für alle erholsamem Weihnachtsfest wünsche ich Euch noch einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023 mit wieder vielen breitensportlichen Aktivitäten.

Lutz Redlinger
1. Ruderwart

Im Gedenken an Babette Conrad

Wir waren mit Sicherheit nicht die Einzigen, die die Nachricht über den Tod von Babette wie ein Schlag getroffen hat, erhielten wir die Nachricht doch mitten in den Sommerferien, dem eigentlich schönsten Teil des Jahres und es brauchte seine Zeit, bis wir alles richtig realisieren konnten.

Immerhin wussten wir zum Zeitpunkt der Nachricht bereits von ihrer schweren Erkrankung, dennoch hatten wir bis zum Schluss die Hoffnung, dass alles gut werden würde.

Nun sind bereits einige Monate vergangen, wir gewöhnen uns an ein Rudern ohne Babette. Aber immer wieder kommen uns Bilder mit ihr in den Kopf und wir merken, wie schwer uns der Abschied fällt:

So gehörte Babette für uns zu einem festen Bestandteil unserer Gruppe der Rudernden, der „Ingo-Gruppe“. Sie kam in der Regel mittwochs zum Rudern und war dort im Prinzip auf jeder Sitzposition und in jedem Boot zufrieden und genoss das wöchentliche Rudern nach einem langen Arbeitstag.

Im Winter war sie eine der eifrigen Mittwochssportler_innen, die trotz Kälte und Dunkelheit regelmäßig im Röntgenhaus vorbeikamen. Babette bevorzugte dabei das Joggen bis zum Stölpchensee und zurück mit anschließender Gymnastik.

Im Jahr 2021 nahm Babette dann mit wenigen Frauen an der „Women´s Rowing Challenge“ teil. Unvergesslich bleibt da das Ergometer fahren im Schnee auf dem Bootsplatz, denn – wir erinnern uns – in diesem Winter kämpften wir alle mit der Pandemie und gemeinsamer Sport in den Innenräumen war uns nicht

erlaubt. Babette mochte Vieles, aber bestimmt kein Ergo fahren, aber es half uns allen, die schwierige Zeit des Winters 2021 leichter zu ertragen.

Der Tod Babettes hat eine große Lücke in unsere Gruppe gerissen und will so von keinem von uns akzeptiert werden. Immer wieder kommen uns Bilder von ihr in den Sinn und alle haben sich noch mehr gemeinsame Erlebnisse mit ihr gewünscht.

Babette wird im Gedenken noch lange unserer Gruppe sowie dem PRC-G angehören und in Gedanken mitrudern.

Bernd Saborrosch und Heidi Discher



Nachruf Christopher Buchheit

Unser Ruderkamerad Christopher Buchheit ist leider viel zu früh seiner schweren Krankheit erlegen. Nach mehreren Operationen hat Christopher die letzte Operation leider nicht überlebt und ist am 01. August 2022 verstorben. Dies wurde uns durch seinen trauernden Vater mitgeteilt.

Christopher wurde in Geretsried südlich von München geboren und auf dem Waldfriedhof in Geretsried am 06. Oktober 2022 beigesetzt.

Beruflich hatte es Christopher nach Berlin verschlagen und er ist über einen Ruderkurs im Frühjahr 2018 zu uns in den PRC-G gekommen. Er ist mir im Boot sofort aufgefallen, er war vom ersten Rudertag an sehr konzentriert und zielstrebig und ist dann nach vier Wochen in unserer Gruppe gerudert und in den PRC-G eingetreten. Für uns war es so, als ob wir Christopher schon sehr lange

kannten, er war einfach ein sehr freundlicher und offener Mensch, wie man ihn einfach gerne um sich hat. Er war sehr empathisch und merkte sofort, wenn es im Boot nicht so gut lief.

Christopher hat sich bei uns im PRC-G sehr wohl gefühlt und hat seinen Eltern viel über seinen neuen schönen Sport erzählt. Durch diese Erzählungen hat sein Vater auch den Kontakt zu uns gefunden und hat sich mit mehreren Briefen bei uns bedankt.

Unser Ruderkamerad Christopher ist 35 Jahre alt geworden. Wir werden ihn als freundlichen und begeisterten Rudersportler in respektvoller Erinnerung behalten.

Axel und Simona

Saisonbericht und U23-Europameisterschaft

Der erste Schritt zur Saison 2022 verlief zwar leider aufgrund der Corona Maßnahmen nicht ganz wie geplant, jedoch konnte ich mich trotzdem über die Langstrecke in Dortmund im November 2021 und den darauffolgenden dezentralen 2 km Ergotest für das DRV-Trainingslager der U23 in Mequinenza (Spanien) qualifizieren. So stand im Frühjahr 2022 zunächst das Trainingslager mit meiner Trainingsgruppe in Sabaudia (Italien) an, wo ich im Einer einige Fortschritte erzielen konnte, dann das erwähnte DRV-Trainingslager in Mequinenza (Spanien), wo ich mich die meisten Einheiten in Doppelvierern und Zweiern ausprobieren durfte, und schließlich war ein drittes Trainingslager meiner Gruppe aus dem Berliner Ruderzentrum in Gavirate (Italien) geplant. Hier machte uns leider Corna einen Strich durch die Rechnung, da nach und nach jeder positiv getestet wurde und wir alle mehr oder weniger stark erkrankten.

Daraufhin war der Frust erstmals sehr groß, da der Ergo-Test und die Langstrecke in Leipzig danach unmittelbar bevorstanden und schließlich an beiden Veranstaltungen aufgrund der Krankheit noch nicht teilnehmen konnte. Auch die Vorbereitungszeit bis zum Nachholungstermin war sehr knapp, doch zu meiner sehr großen Überraschung und wahrscheinlich auch dank einer guten Tagesform, schaffte ich es dann aber doch deutlich unter die geforderte Norm auf dem Ergometer zu kommen, somit war die Erleichterung erstmal groß.



Leider hatte ich danach Probleme, den Einer wieder schnell zu bekommen, und es war auch nur noch ein kurzer Abstand bis zur ersten Rangliste in Krefeld. Da mein Trainer Herti und ich schon länger überlegt hatten, ob Riemen nicht die bessere Option für mich wäre, haben wir die Situation als Ausgangspunkt gesehen, um dem Wechsel eine Chance zu geben. Daraufhin bin ich direkt in der folgenden Woche mit einer Ruderin aus Potsdam in den Zweier-ohne gestiegen. Nach nur wenigen

Trainingseinheiten traten wir in Essen gegen einige andere Boote an, um uns unter Wettkampfbedingungen auszutesten und waren mit unserem Abschneiden sehr zufrieden.

Im weiteren Training zeigte sich jedoch leider, dass wir doch nicht so gut zusammenpassten, und das war für mich eine wirklich sehr schwere Zeit, in der ich mich in jeder Einheit sehr zurücknehmen und immer wieder neu motivieren musste. Die zweite Rangliste fuhren wir dann dennoch weiter gemeinsam, hatten einen schweren Start im Vorlauf, wo wir mit starker Konkurrenz und typisch welligen Bedingungen in Hamburg-Allermöhe zu kämpfen hatten, konnten dann im Finale aber wenigstens noch alles Mögliche herausholen. Direkt am gleichen Wochenende stand dann auch noch die Regatta in Ratzeburg an, wo wir in verschiedenen Großbooten starteten.

Darauf folgte schon die Vorbereitung für die Deutschen U-23 Meisterschaften. Dort ging ich im Achter und Zweier-ohne an den Start, wobei wir aber nur im Zweier vorher trainieren konnten. Unser Zweier hatte beschlossen, die Deutsche Meisterschaft noch zusammen durchzuziehen, mit dem Ziel, um die Medaillen mitzukämpfen. Leider hatte es aber dann doch nur für einen fünften Platz gereicht. Umso größer war die Freude und Überraschung, als ich im vom DRV vierten gesetzten Achter, der eigentlich von allen Trainern als mit Abstand schwächster Achter eingeschätzt wurde, plötzlich mit einem guten Vorsprung Bronze holen konnte, was für mich eine neue Bestleistung darstellte mit meiner ersten Medaille bei einer Deutschen Meisterschaft.

Natürlich dachte ich zu dem Zeitpunkt, meine Saison sei vorbei, was ich einerseits traurig fand, nach dem ganzen Hin und Her aber auch etwas froh war, dass ich erstmal eine kurze Trainingspause machen sollte. Zudem hatte ich so auch etwas Zeit mich in mein frisch gestartetes Fernstudium einzuarbeiten, für welches ich mich entschieden hatte, nachdem ich ein duales Studium in Vollzeit neben dem Leistungssport nach einem Jahr aufgegeben hatte.

Überraschenderweise bekam ich dann aber doch noch eine Anfrage an der U23 Europameisterschaft teilzunehmen, auf die ich natürlich sofort zusagte. Nach einigen Tagen des Zitterns hatte ich dann die sichere Zusage und da startete auch schon das Training. Im Vierer-mit, mit Stina Röbbcke (Celler RV), Alissa Buhrmann (Lübecker RG), Paula Becher (Deutscher RC) und Steuerfrau Janne-Marit Börger (Ratzeburger RC) trainierte wir zwei Wochen in Lübeck und dann, da aus „logistischen Gründen“ von Seiten des DRV die gemeinsame Vorbereitung für die EM abgesagt wurde, alleine in Ratzeburg. Dadurch hatten wir leider nicht in dem Maße Ver-



Abenddämmerung beim Vorbereitungs-
training

gleiche, wie es normalerweise im Training der Fall ist, Spaß hatten wir aber auf jeden Fall trotzdem sehr viel in dieser Zeit, und ich war überglücklich dabei zu sein.

Plötzlich war dann auch schon der Tag der Abfahrt zur EM nach Hazewinkel (Belgien) gekommen. Unser Ziel war klar, wir wollten um eine Medaille mitkämpfen. Die Tage in Belgien waren für mich sehr aufregend, besonders die erste Trainingseinheit an der Regattastrecke, wo man zum ersten Mal Kontakt zu anderen Sportlern und Sportlerinnen hatte. Am Samstag fand schon unser Vorrennen statt, welches wir mit dem dritten Platz ab-

schließen konnten - und noch ein paar Körner für den Folgetag sparen konnten. Dann am Sonntag stand das Finale an, bei dem wir auch den dritten Platz belegen konnten und so Bronze gewannen. In dem Moment konnte ich das es noch nicht wirklich realisieren, aber mein größtes Ziel war immer gewesen, einen Deutschlandeinteiler zu tragen und eine Medaille zu gewinnen. Sicher fragt man sich im Nachhinein, ob nicht noch der zweite Platz möglich gewesen wäre, aber ich sehe es trotzdem als einen wunderschönen Abschluss für meine holprige Saison.

Julia Runge



Bronzemedaille auf der U23 Europameisterschaft

Traditionswanderfahrt Werder 2022

Samstag, 20.08.2022 - wie im Vorjahr klingelt der Wecker doch glatt um 04:00 Uhr. Na ja, einige Wecker klingelten wohl erst um 05:00 Uhr ... doch am Ende fanden sich 23 ruderrückte Teilnehmer um 06:00 Uhr auf unserem Bootsplatz ein. Man wollte - wie schon in den vergangenen Jahren - 52 Kilometer auf dem Wasser zurücklegen (in Ruderbooten mit eigener Kraft). Natürlich sollte es wieder nach Werder gehen und 2 weitere Freiwillige (Gabi und Birgit) waren auch für den Landdienst pünktlich auf dem Bootsplatz. Wie schon in den Vorjahren, begleiteten uns Kameraden vom Ruder Club Tegel und der Vorsitzende vom RVP Saffonia. Leider konnten wir diesmal keinen Sonnenaufgang bewundern, da an diesem Tage ein paar Wolken den Durchbruch verhinderten.



Zunächst wurden zwei Achter und ein Vierer für die Fahrt vorbereitet und zu Wasser gebracht (im Vorjahr waren es nur 2 Achter). Nachdem dies abgeschlossen war, begrüßte uns unser Fahrtenleiter und Vorsitzende Kurt an gewohnter Stelle mit einem kleinen Begrüßungsumtrunk. Was im Potsdamer RC-Germania zu diesem Umtrunk gehört, muss nicht erwähnt werden ... und siehe da, um 06:40 Uhr konnten die Boote ablegen und sich auf den Weg machen.



Die Fahrt verlief vom Großen Wannensee über die Havel, vorbei an der Pfaueninsel, dem Jungferensee in den Sacrow-Paretzer Kanal. Nach knapp 10 Kilometern gab es eine erste kleine Trinkpause. Über den Schlänitzsee ging es dann zur Wublitz, mit einer größeren Getränkepause und erfrischend sprudelnden Getränken (was auch immer das war ... - Crémant Loire Brut?).



Über die Wublitz und den Großen Zernsee erreichten wir wieder die Havel und nach 26 Kilometern den Ruder-Klub Werder (Havel), wo wir dann unsere große Mittagspause einlegen konnten. Unser Landdienst hatte uns schon erwartet. Schnell wurden ein paar Sitzgelegenheiten zusammengestellt und die vielen verschiedenen Köstlichkeiten serviert. Salate, Fleisch, Brot, Kuchen und vieles mehr stand neben Getränken wieder bereit - natürlich hatten viele Teilnehmer auch etwas Selbstgemachtes mitgebracht. Der RK-Werder hatte uns zudem noch einen Kuchen spendiert. Für die Gastfreundschaft spendierten wir dann auch etwas für die Kinderabteilung des Vereins.



Das Wetter - nun ja, es war eigentlich ideales Ruderwetter - sah man von der hohen Luftfeuchtigkeit ab, da sich wegen der fehlenden "Sonnendurchstrahlung" auch wenig Motorboote und andere Wassergefährten auf dem Wasser bewegten. Trotzdem hatten unsere Steuerleute vereinzelt mit einigen Wasserfahrern zu tun, die die Verkehrsregeln auf dem Wasser wohl nicht kennen.





Nach unserer wohlverdienten Pause wurde wieder aufgeräumt und die Mannschaften machten sich auf den Weg über den Schwielowsee, dem Caputher Gemünd und Templiner See zur letzten Landpause nach 36 Kilometern in der Potsdamer RG. Hier zeigten einige Teilnehmer schon erste Ermüdungserscheinungen - was nicht zuletzt auch der hohen Luftfeuchtigkeit zu verdanken war (oder waren es doch einige Getränke?).

ermöglichten. Wir freuen uns schon auf Werder 2023.

Lutz Redlinger



die letzte große Landpause am Templiner See

Über den Templiner See und die Havel schlängelten wir uns anschließend in Potsdam über die „Alte Fahrt“ zur Humboldtbrücke. Von dort verlief die Fahrt am Park Babelsberg vorbei zum Griebnitzsee - unserer letzten kleinen Trinkpause. Nach 45 Kilometern standen uns nun die letzten 7 Kilometer bevor. Dank des geringen Schiffsverkehrs verlief der letzte Streckenabschnitt durch die Übergangskanäle zum Stölpchen- und Pohlesee bis zum Kleinen Wannensee relativ wellenfrei bis zur Wannseebrücke. Auf dem Kleinen Wannensee begann es leicht zu regnen - doch zum Wassersport gehört eben Wasser (ob von oben oder unten ist egal). Kurz vor 16 Uhr erreichten wir dann alle wohlbehalten das Clubhaus.



Nach der Fahrt wurden die Boote wieder geputzt



Danke wieder an unseren Fahrtenleiter Kurt und den Ruder-Klub Werder für seine Gastfreundschaft sowie all den Unterstützern, die diese Fahrt



Auch unser schneller C-Achter war On Tour



So geht Ruderergometer

Neben der Mitgliedschaft im Ruderclub ist für die meisten Ruderer ein eigenes Ergometer zu Hause die Lösung für ein regelmäßiges Training. Die Geräte von AUGLETICS haben vor allem im privaten Umfeld enorme Vorteile. Im PRC-G steht schon ein AUGLETICS Eight Style zum Testen bereit, probiert es einfach einmal aus oder macht einen Termin bei Flavio zur direkten Vorführung (Tel: 030 55579963)



realistisches Rudergefühl

dank patentiertem Verfahren



überraschend platzsparend

passt in jede Wohnung und lässt sich hochklappen



leise beim Training

für ein harmonisches Miteinander der Nachbarn



10" Touchscreen

für virtuelle Fahrten durch Berlin, Paris oder London



Produziert und entwickelt von PRC-G-Mitgliedern
in Königs Wusterhausen vor den Toren Berlins

www.augletics.de



Grünauer Sommerregatta

Am 4. und 5. Juni 2022 nahmen die Wannseelöwen mit einer kleinen Gruppe von sieben Kindern endlich wieder an der Sommerregatta in Berlin-Grünau teil und es gab etliche Erfolge:

Benjamin qualifizierte sich beim Landesentscheid der Berliner Ruderjugend im Einer und wird damit das Bundesland Berlin beim Bundeswettbewerb Rudern vom 7. Juli bis zum 10. Juli 2022 in Bremen vertreten.

Friedrich und Max erreichten in ihren Zweier-Rennen jeweils Platz 1.

Zusätzlich gewann Max im Einer über 300m Platz 1 und Friedrich Lebus Platz 2.

Ananya gewann das Rennen im Einer auf einer Länge von 1000m und erreichte Platz 1, ebenso wie Esther Maria das Einer-Rennen mit einer Länge von 500m erfolgreich gewann.

An der Regatta nahmen außerdem noch Tassilo und Vicentie teil. Sie konnten mit ihrem Zweier erste Regattaerfahrungen sammeln und erreichten in beiden Zweierrennen Platz 3 von 4.

Insgesamt war dies ein erfolgreiches Wochenende für die Wannseelöwen. Großer Dank geht außerdem an

alle, die die Wannsee Löwen so tatkräftig unterstützt haben, entweder durch den Transport der Boote oder vor Ort.

Heidi Discher



Esther Maria am Siegersteg

Wannseelöwen auf Wanderfahrt

Am Samstag, den 17. September trafen sich die Wannseelöwen morgens beim ESV Lok Zernsdorf zu einem Ruderwochenende: Trotz unbeständigen Wetters mit starkem Wind und Regen konnten die Wannseelöwen mit zwei 4x+ die Ruderregende um Zernsdorf erkunden. Ungewohnt waren die schweren Gig-Boote sowie die „uralten“ Holzskulls.

Am Samstag ging es dann vom Zernsdorfer See bis nach Gussow. Dort gab es eine ausgiebige Pause zum Essen von Kuchen, Broten und Obst. Trotz des starken Gegenwindes auf dem Rückweg erreichten alle Boote sicher das Bootshaus des ESV Lok Zernsdorf.

Am Abend gab es dann selbstgemachte Salate mit Grillwürstchen. Und trotz leichten Regens entdeckten alle, dass das Verstecken spielen im Dunkeln auf dem Vereinsgelände besonders viel Spaß macht.

Am Sonntag, den 18. September wurde dann nach dem Wecken aller mit dem Lied „Guten Morgen Sonnenschein“ von Nana Mouskouri und einem ausgiebigen Frühstück von Zernsdorf bis nach Niederlehme gerudert. Die Wannseelöwen machten ihre ersten Erfahrungen beim Schleusen. Sowohl auf dem Hinweg als auch auf dem Rückweg musste die Schleuse „Neue Mühle“ durchquert werden, die viel zu schmal ist, um „normal“ hineinzurudern. Im Gegensatz zum Hinweg waren die Wannseelöwen dann auf dem Rückweg schon echte „Schleusenprofis“ und bekamen ein besonderes Lob vom Schleusenwärter.

Insgesamt ruderten alle Teilnehmenden an beiden Tagen rund 33 km.

Das Wochenende endete mit einem frisch gebackenen Kuchen, dem Abholen aller Teilnehmenden durch ihre Eltern und dem Satz: „Wir könnten jetzt eigentlich auch noch länger bleiben!“

Heidi Discher



Das Wanderfahrtteam der Wannseelöwen

Aktionstag „Rudern“ der Wannseelöwen

Am 15. Oktober fand bei den Wannseelöwen ein Aktionstag „Rudern“ statt. Jedes Kind der Wannseelöwen war aufgerufen, einen Freund, eine Freundin oder andere Personen mitzubringen, um ihnen das Rudern im Verein näherzubringen.



Kleine Ruderkunde

Nach einer gemeinsamen Aufwärmphase und dem gemeinsamen Üben der Ruderbewegung wurde gemeinsam mit Doppelvierern bis Kälberwerder gerudert.



Trockenübungen bevor es aufs Wasser geht

Unterstützt wurden die Wannsee Löwen auch von Julia Runge und eine ihrer Ruderpartnerinnen, dem Sportvorsitzenden Nico Rüssmann sowie dem WePo-Vorsitzenden Detlef Heinrich.

Insgesamt hat die Aktion allen Teilnehmenden sehr viel Spaß gemacht.

Heidi Discher

Jahresrückblick der Wannseelöwen

Das Jahr 2022 neigt sich dem Ende entgegen. Die Wannseelöwen haben eine Saison mit vielen Veränderungen hinter sich. Trotz eines immer wieder bestehenden Mangels an Trainern und Trainerinnen konnte doch ein regelmäßiger Ruderbetrieb angeboten werden.

Darüber hinaus nahmen die Wannsee Löwen an zwei Regatten teil:

- a) Die Rüdersdorfer Frühjahrsregatta am 14./15. Mai
- b) Berliner Sommerregatta in Grünau am 4./5. Juni

Bei der 68. Rüdersdorfer Frühjahrsregatta sammelten die meisten Kinder ihre ersten Regattaerfahrungen in dieser Saison. Hervorzuheben sind insbesondere folgende Ergebnisse:

1. Avid und Jan erreichten im 2x in der Altersgruppe von 11/12 Jahren Platz 1 auf einer Distanz von 500m
2. Jan schaffte auch im 1x in der Altersgruppe von 12 Jahren Platz 1, ebenfalls auf einer Distanz von 500m
3. Florian Elias erreichte im 1x der Altersgruppe von 12 Jahren auf einer Distanz von 500m Platz 2 von insgesamt vier Booten.

Herzlichen Glückwunsch!

Die zweite große Regatta fand dann am 4./5. Juni in Grünau statt. Auch hier konnten einige der Wannsee Löwen weitere Erfahrungen sammeln und waren darüber hin-

aus erfolgreich:

1. Max erreichte in dem Rennen der Jungen-Einer mit einer Distanz von 300m Platz 1 von 5
2. Friedrich erreichte in dem Rennen der Jungen-Einer mit einer Distanz von 300m Platz 2 von 5
3. Ananya konnte in dem Rennen der Mädchen-Einer 14 Jahre auf einer Distanz von 1000m Platz 1 von 3 erreichen
4. In dem Rennen der Jungen-Doppelzweier 12/13 Jahre erreichten Friedrich und Max auf einer Distanz von 300m Platz 1 von 3
5. Esther Maria erreichte Platz 1 von 4 in dem Rennen der Mädchen Einer 13/14 Jahren auf einer Distanz von 500m.

Nach der Sommerpause konnten die Wannseelöwen dann endlich wieder rudern und bereiteten sich voller Eifer auf die Herbstregatta in Werder vor, die dann leider kurzfristig von den Veranstaltern abgesagt wurde.

Dennoch war die Saison noch nicht ganz beendet:

Zum Abschluss ging es auf Wanderfahrt zum ESV Lokomotive in Zernsdorf, um von dort zwei längere Fahrten zu unternehmen. Trotz des sehr windigen und wechselhaften Wetters hatten alle teilnehmenden Wannsee Löwen ihren Spaß.

Schließlich gab es dann noch einen Aktionstag „Rudern“,



Stärkung bevor es aufs Wasser geht

zu dem jede/r Freunde mitbringen konnte. Tatsächlich trauten sich dann einige neue Gesichter zu den Wannsee Löwen und konnten in das Rudern bei den WannseeLöwen reinschnuppern.

Zum Ende des Jahres haben die Wannsee Löwen allmählich auch einen Zuwachs auf der Seite der Trainer und Trainerinnen, sodass alle zuversichtlich in das Jahr 2023 gucken.

Georg Cebulla

Sommerfest 2022

Da war doch noch was!

Am 02. Juli 2022 feierten wir unser Sommerfest. Leider hat sich niemand gefunden dazu einen kleinen Bericht zu schreiben. Dafür gibt es aber ein paar Bilder, die wir Euch nicht vorenthalten wollen.

Schön wäre es, wenn es im nächsten Jahr dazu wieder einen kleinen Bericht geben könnte.

Lutz Redlinger





... und die Clubregatta fand auch noch statt:



10. Flavio-Tag 2022

Es hat schon Tradition. Am Montag nach Flavios Geburtstag am 23. Juli feiern wir Flavios Geburtstag im Kreis der Montagsruderer, in diesem Jahr zum 10. Male.



Und dann gibt es zum Frühstück auch ein Glas Champagner. Wie entstand dieser Brauch? An Flavios Geburtstag zu seiner Volljährigkeit 2012 kamen seine mitrudernenden Freunde, vor allen Dingen aus dem Leistungsbereich, in Achter Stärke am Montag, den 23. Juli 2012, um mit ihm seine Volljährigkeit zu feiern. Es fügte sich, dass das Montagsrudern und der besondere Geburtstag auf einen Tag fielen. Später kamen dann allerdings laufend weniger Kameraden, weil Studium und das Studium begleitende praktische Tätigkeiten die Teilnahme hinderten.

Aber in diesem Jahr kamen immerhin 15 Ruderer und Ruderinnen aus dem Kernbereich der Montagsruderer, um mit Flavio zu rudern und ihm Glück zu wünschen. Bei glattem See ruderten wir zur Pfaueninsel im Schein der gerade aufgegangenen Sonne. Ein idealer Montagmorgen. Wir bewegen unserem Motto gemäß Generationen, was Flavio in einem kurzen Dankeswort auch hervorhob.



Ein besonders herzlicher Dank geht auch an Jandro, der ein tolles Buffet kreierte hatte.

Jürgen Brüggemann

Tanzen in Wannsee



TSC Just Dance e.V.

Nette Menschen, hervorragender Tanzunterricht bei schönstem Wannseeblick. Jetzt aktiv werden!

- vom Anfänger bis zum Turniertänzer
- Standardtänze, Latein
- Kindertanzgruppen
- fit für Party und Ball



Rufen Sie uns an!



Kostenlose Probestunde unter:

Trainerin: 0176 - 81858579

www.tsc-just-dance.de

info@tsc-just-dance.de



Erfolgreichster Jugendachter nach 50 Jahren im PRC-G

Es ist schon Tradition unserer Mannschaft - allerdings vor 10 Jahren noch gemeinsam im Ruderboot (was auch von der Presse aufgenommen wurde). Inzwischen hat das Alter nicht bei jedem Halt gemacht und so werden wohl die nächsten Treffen nicht mehr gemeinsam im Ruderboot durchzuführen sein.

Am Sonntag, den 12.09.2022, traf sich Berlins erfolgreichster Jugendachter - 50 Jahre nach unserer ersten Deutschen Jugendmeisterschaft 1972 - zu einem geselligen Beisammensein im Potsdamer Ruder Club-Germania. Erstmals konnten leider keine Wegbegleiter der Mannschaft mehr teilnehmen. Cheftrainer Jürgen Bork (für die Erfolge dieses Achters vom Deutschen Ruderverband mit der Ehrennadel für beste Jugendarbeit ausgezeichnet) und unser Co-Trainer Wolfgang Gaumert sind in den letzten Jahren verstorben. Dafür wurden wir von Jandro (Gastronom des PRC-G) köstlich bewirtet - und es wurden wieder viele Erinnerungen aus den alten Zeiten ausgegraben (jeder hat da so seine eigenen Erinnerungen) ...



Doch wie kam es zu dieser Mannschaft? Berlin hatte schon lange keinen Jugendmeistertitel im Achter und so wurden Aktive aus den Berliner Vereinen im Winter 1971 im Ruder-Club Tegel, zunächst in zwei Achtern zusammengestellt. Doch schon nach kurzer Zeit blieben nur 8 Aktive des Potsdamer RC-Germania, dem Ruderklub am Wannsee und dem Ruder-Club Tegel übrig. Dieser noch jüngere Juniorenachter (U17) startete in die Rudersaison 1972 als Trainingsgemeinschaft des Ruder-Club Tegel mit dem Ziel in der älteren Juniorenklasse (U19) im Jahr 1974 Bundessieg nach Berlin zu holen. Die größte Herausforderung war, dass es keinen Ersatzruderer gab und wir drei Jahre zusammenbleiben mussten - und dass bei so unterschiedlichen Charakteren in der Mannschaft ... (Versuche anderer Aktiver 1974 in die Mannschaft zu kommen, waren immer am Teamgeist der Mannschaft gescheitert).



Bundessieg 1972 (Essen, Baldeneysee)

Durch geniale Trainingskonzepte (hin zu verstärkter Langstreckenarbeit) des „Denkers“ Jürgen Bork führte die Mannschaft schon im ersten Aufbaujahr (1972), zu ihren ersten großen Erfolg: Berlins erster Deutscher U17 Jugendmeister im Achter!

Der Achter gewann in den Jahren 1972 bis 1974 von 52 Achterrennen insgesamt 45 Rennen - immer in gleicher Besetzung. Das gab es weder vorher noch wird es wohl zukünftig nicht geben. Dazu zählten neben jährlichen Berliner Meistertiteln und Städtetekampfsiegen auch die Jugendmeistertitel 1972 und 1974. Natürlich startete die Mannschaft noch in Kleinbooten und holte neben der Vize-Meisterschaft im gesteuerten Vierer noch viele weitere Siege nach Berlin.

Die Stärke des Teamgeistes bewies die Mannschaft aber im Jahr 1974. Vier Wochen vor den entscheidenden Jugendmeisterschaften wurde der Achter in zwei Rennen von einer Mannschaft unerwartet deutlich geschlagen. Drei Jahre harte Trainingsarbeit und über 18.000 gemeinsame Ruderkilometer schienen plötzlich das langjährige Ziel in Frage zu stellen. Die Mannschaft fiel fast auseinander und startete erstmals zwei Wochen später nicht mehr im Achter. Selbst die Trainer waren zu dieser Zeit ratlos - doch der Teamgeist dieser Mannschaft fand zu seiner Stärke zurück und nutzte die letzten Tage in den Vorbereitungen, seine gewohnten Zweiermannschaften des Achters im Training bewusst neu zu besetzen und zu trainieren. In einem bis heute unvergesslichen Rennen auf dem Baldeneysee in Essen holte sich die Mannschaft in einem Schlussspurt mit einer Schlagfrequenz von 49 Schlägen/min den zweiten Jugendmeistertitel - das gemeinsam gesteckte Ziel des Jahres 1971 wurde erreicht! Dass Deutschland am selben Tag noch Fußball-Weltmeister wurde, rundete diesen Erfolg noch ab.



Obwohl ein Großteil unserer Mannschaft aus beruflichen und privaten Gründen die Ruderkarriere nicht fortsetzen konnte, treffen wir uns regelmäßig zu Jubiläen und werden dies auch in zwei Jahren - 50 Jahre nach unserem letzten Rennen und Jugendmeistertitel - fortführen. Andreas Nickel, jüngstes Teammitglied, lebt seit 25 Jahren in den USA und kommt zu jedem Treffen nach Berlin.

Lutz Redlinger



Letzte Ausfahrt 2014

Sternfahrt zum Spandauer RC Friesen

11.09.22 PRC-G mit Doppelachter zur Sternfahrt zum Spandauer RC Friesen!

Getreu dem PRC-G Motto „Wir bewegen Generationen“ ruderte ein Doppelachter der Altersgruppe 24 bis 84 Jahre bei sehr gutem Ruderwetter nordwärts auf der Unterhavel bis Spandau.



Auf der Hinfahrt ruderten wir an der Insel Schwanenwerder aussen vorbei und erreichten bereits nach 80 min den Wendepunkt Spandauer Schleuse, an der die Spree in die Havel mündet:



Der einzige Bereich, wo die Steuerbord-Seite in der Spree und die Backbord-Seite gleichzeitig in verschiedenen Gewässern rudern können!

Beim Spandauer RC Friesen wurden alle traditionell am Anlegesteg mit „Schokoküssen“ begrüßt.

Dort trafen sich am Sonntag, d. 11.09. ca. 150 Ruderer/Innen aus 20 Vereinen zur LRV Sternfahrt an der Spandauer Freybrücke.

Alle haben sich köstlich amüsiert: Es gab bei toller Jazz-Musik Getränke aller Art und deftige und süße Speisen, die den Klönschnack mit alten und jungen Bekannten Sportfreunden begleiteten.

Die Zeit verging wie im Fluge, bevor wieder zum Aufbruch geblasen wurde.



Fröhliche Runde beim SRCF

Auf der Rückfahrt ruderten wir innen an der Insel Lindwerder vorbei und durch das Nadelöhr, die enge Brückendurchfahrt zur Insel Schwanenwerder.

Pünktlich um 15 Uhr legten wir wieder am PRC-G Steg an, putzten das Boot und legten es ordnungsgemäß in die Bootshalle.

Zum Abschluß dieses herrlichen Tages lud uns unser Senior Wolfgang Deutz anlässlich seiner 3. erfolgreichen LRV Zielfahrt zu einem verdienten Umtrunk ein.

Es war eine wunderschöne Ruderfahrt, die bei allen Teilnehmern Begeisterung auf eine erneute Tagesfahrt weckte.

Wolfgang Grädler



FISA World Rowing Masters Regatta in Libourne

Bienvenue im schönen Bordeaux. Es fühlte sich fast wie Urlaub an, wenn nicht immer diese Aufregung vor den Rennen gewesen wäre.

Für uns PRC-G Masters Johnny, Ulli, Georg, Jens, Robert und Bettina galt es, an 4 Regatta-Tagen aus geübter Technik und erworbener Kondition das Beste für unsere gemeldeten 1000 Meter Rennen abzurufen. Für das leibliche Wohl gab es Wein und allerlei Köstlichkeiten der Region unterstützend dazu. Unsere Unterkunft lag mitten im UNESCO Weltkulturerbe: Die Weinregion St. Emilion. „Unser“ Chateau Palais Cardinale war ein kleines Weingut, dessen Wurzeln bis in das 13. Jahrhundert reichen.

Die Böden sind hier mager, aber aufgrund der Wasserdurchlässigkeit und der Fähigkeit, Wärme zu speichern, für den Weinbau hervorragend geeignet. In den umliegenden berühmten Weinbaugebieten Saint-Émilion, Pomerol und Fronsac werden einige der teuersten und bekanntesten Weine der Welt kultiviert.



Einer der langen warmen Spätsommerabende im Garten unseres „Chateau Petit Cardinale“ Savoir vivre!

Die Boote liegen mal wieder kreuz und quer. Auf jeden Fall nicht da, wo es der Lageplan vorgibt.



Das Tuning am gemieteten Empacher-Vierer, einige Experten und viele Zuschauer...



Mentale Vorbereitung bei Georg auf sein Einer-Rennen 1x G (Durchschnittsalter 65). Die große Sorge galt der verstauchten und geschienten rechten Hand.



Der F 2x in der Kombination Johnny und Robert beim Ablegen Richtung Start, bei teils sehr böigem Westwind mit überraschenden kleinen Schauern... Der Zieleinlauf ergab einen 2. Platz!

FISA World Rowing Masters Regatta in Libourne



Der 2x G mit den Clubkameraden Ulli und Georg und einer nahezu perfekten Blattdeckung.

Hoffentlich stimmen die gemessenen Höhen jetzt...

Das Ablegen zu Rennen 233 4x, mit dem Durchschnittsalter E (Minstdurchschnittsalter 55)... Im Hintergrund die Strecke mit dem Zielturm.



Am Material hat es nicht gelegen. Bettina im 1x der Altersklasse D (Durchschnittsalter 50).



Hauptsache die Optik stimmt.



Die Reben direkt vor der Haustür ... und das kostbare Endprodukt in der Flasche





La Dune de Pilat ist die größte europäische Wanderdüne mit 110 Höhenmetern und liegt in einer einzigartigen Landschaft, der Atlantikküste bei Arcachon. Wie sehr die Waldbrände im Département Gironde gewütet haben ist gut an den brauen Stellen zwischen dem Grün der Pinien erkennbar.



Uli und Bettina

Unsere Reise klang aus mit einem fantastischen Tag am Meer bei Biscarrosse.

Nun sind wir in der Heimat Berlin zurück und das Training geht natürlich weiter. Denn letztendlich mussten wir mal wieder feststellen, dass auch in anderen Ländern heftig trainiert wird...

Zurückblickend auf seine Veranstaltung, zieht der Weltverband zurecht sehr zufrieden sein Resumée und schreibt, dass 3200 Ruderinnen und Ruderer in 662 Rennen teilgenommen haben. Tatsächlich hatte alles perfekt gestimmt, die Freundlichkeit der Gastgeber, die super Organisation, die Logistik, die Stimmung, das Essen und Trinken... Merci und Vive la France!

Next year, for the first time ever, a World Rowing event will be held in Africa. The 2023 World Rowing Masters Regatta will be held in Tshwane, South Africa, from 21 to 24 September 2023- Tshwane is the name of the city and municipal district that includes Pretoria. For more information about the regatta, please click here: <https://wrmr2023.africa/> Das wird mir aber zu teuer werden....

Bettina Blanckmeister



Vorstellung der Neumitglieder

Johann Köpke

Holde Herren, würdige Frauen des Potsdamer Ruder Club - Germania e.V. Berlin!



aus dem befreundeten RC Tegel, meinem Club seit über 10 Jahren, komme ich als Neumitglied. „Pate“ meiner Ruderlaufbahn war und ist Lutz „Halsi“ Redlinger. Deshalb sitze ich seit nunmehr einem Jahr überwiegend bei Euch im Großboot und auf dem Balkon der Gemeinschaft.

Ich bin Johann „Jan“ Köpke, 1953 in Berlin geboren. Nach einer kaufmännischen Lehre (Schering) und ein paar Jahren im Beruf (Stuttgart, Düsseldorf) wechselte ich in die Forstpartie. 1995 landete unsere Familie mit zwei Kindern und Hund im Berliner Norden nach 13 Jahren Freiburg im Breisgau.

Meine Freude am Vereinsleben des PRC Germania Berlin vor (!), während (!!) und nach (!!!) dem Rudern ist hoch. Ich werde mich deshalb nicht auf den Schwarzwaldachter (Bild) zurückzuziehen!

Arnold Abt

Liebe Ruderkameradinnen und -kameraden,

nachdem mir meine Frau als langjährige und begeisterte Ruderin zu Weihnachten einen Ruderanfängerkurs beim PRC-G geschenkt hatte, begann ich im April diesen Jahres bei den Spitzentrainern Lutz und Klaus in diesen für mich neuen Sport hinein zu schnuppern. Schon beim ersten Mal auf dem Wasser und trotz des Windes und der Wellen, die an diesem Tag herrschten, hatte ich großen Spaß bei dieser sportlichen Betätigung an der frischen Luft und auch beim anschließenden Zusammensein auf der Terrasse mit dem tollen Team. Obwohl wir uns nicht kannten, hatte sich hier eine Gruppe gefunden, die von Anfang gut harmonierte, so dass ich mich entschloss, weiterhin zu rudern und Mitglied im PRCG zu werden. Inzwischen habe ich auch schon die erste Wanderfahrt (zum BR Phönix) hinter mir und trotz Blasen an den Fingern und Schmerzen im Sitzfleisch freue ich mich jedes Mal neu aufs Rudern, natürlich auch auf die Terrasse und die Gastfreundschaft von Jandro und schließlich auf den einmalig schönen Ausblick auf den Wannsee.



Nachdem ich nun in meiner beruflichen Tätigkeit als Lehrer am OSZ Natur und Umwelt die sogenannte Regelaltersgrenze erreicht habe, hoffe ich auf weitere, schöne Ruderfahrten und nette Gespräche mit euch, in zukünftig friedlichen Zeiten und möglichst ohne Einschränkungen durch Corona



Stephanie Dahlke

Hallo,

Ich bin Stephanie Dahlke und bin seit August 2022 Mitglied im PRC-G.

Ich bin 59 Jahre alt, in Berlin aufgewachsen, bin Psychiaterin und arbeite nach vielen Jahren in Kliniken inzwischen beratend in der Rentenversicherung.



Eigentlich bin ich eher zufällig beim Rudern gelandet: Nach einem winterlichen Kurzbesuch auf dem schönen Gelände bedurfte es nur noch einer kleinen Werbeaktion durch Gabi und Matze für meine Teilnahme am Schnupperkurs.

Herrlich, Mittwochs die Stunde auf dem Wasser zum Feierabend! Das hatte ich als echte Landratte, sonst wandernd oder per Rad unterwegs, nicht sooo schön erhofft.

Die anschließende Runde auf der Terrasse in so freundlicher und gegenüber uns ‚Schnuppernden‘ offener Atmosphäre ist wirklich einmalig! Danke!

Nun arbeite ich an meiner Technik und Kondition, evtl. reicht es eines Tages für eine mehrtägige Tour?

Jenny Leser

Mein Name ist Jenny Leser und ich bin seit April 2022 mit dabei. Ich habe als Jugendliche mal ein Jahr lang gerudert und bin dann durch meinen Sohn, der ebenfalls Mitglied im PCR-G ist, wieder auf den Geschmack gekommen. Ich bin total begeistert vom Rudern!



Zu meiner Person: Ich bin 44 Jahre alt, verheiratet, habe 2 Söhne, bin Dipl-Soziologin und arbeite im Öffentlichen Dienst.



Druckerei Grünmeier

Gestaltung, Satz, Druck
und Verarbeitung
sämtlicher Drucksachen
Digitaldruckarbeiten
jeder Art · Termingerech

Bürgerstraße 24
12347 Berlin
Telefon (0 30) 6 84 30 14
Telefax (0 30) 6 83 45 27

mail@druckerei-gruenmeier.de
www.druckerei-gruenmeier.de

jetzt auch Mailingaktionen

Vorstellung der Neumitglieder

Heike Degenhard

Hi, ich bin Heike.

Im April diesen Jahres habe ich zum ersten Mal in meinem Leben in einem Ruderboot gesessen. Na ja, es war wohl eher ein Ruderkasten. Aber es fühlte sich gleich gut an und machte Spaß.

Der Einsteiger-Kurs ging von April bis Juni und ich hatte meiner Freundin Norma, die mich zu diesem Abenteuer überredet hatte, gleich gesagt, dass ich auf keinen Fall im Anschluss des Kurses ein Clubmitglied werden würde. Verpflichtungen, feste Termine, Vereinsklingelei?... Nein danke!



Und dann kam alles ganz anders. Schon nach kurzer Zeit packte mich das Ruderfieber und ich konnte es kaum erwarten, eine neue Trainingseinheit zu absolvieren. Wir Einsteiger hatten wunderbare Trainer, die uns allesamt mit viel Geduld und Engagement zur Seite standen. Und dann waren da noch die anderen Neulinge. Jeden Mittwoch und Samstag freute ich mich auf ein Wiedersehen. Natürlich bin ich nun stolzes Clubmitglied! Ich habe in kurzer Zeit viel gelernt, wunderschöne Momente auf dem Wasser erlebt und unzählige Glückshormone verstreut.

Heute möchte ich meine kleine Ruderfamilie nicht missen und freue mich auf viele weitere Stunden im Club und auf dem Wasser.

Und an dieser Stelle ein liebes, dickes Dankeschön, an alle, die dazu beigetragen haben, dass ich solche Fortschritte machen konnte und alle Mitglieder, die uns Neuen so herzlich aufgenommen haben.

Ich „lobe, lobe, lobe“ euch :-))

Isabel Kleiner

Hallo, ich bin Isabel. Rudern habe ich bei den Schülerinnen am Kleinen Wannensee gelernt. Nach dem Abi bin ich dann leider durch einen Auslandsaufenthalt vom Rudern wieder abgekommen, obwohl ich die Fahrten über die wunderschönen Seenlandschaften in Berlin immer sehr genossen habe.



Als mich eine Freundin in Herbst 2019 fragte, ob ich nicht Lust hätte, rudern zu gehen, war ich sofort dabei. Leider hat die Corona-Pandemie uns dann weitestgehend einen Strich durch die Rechnung gemacht. Nach einer kleinen Odyssee durch ein paar Rudervereine freue ich mich sehr, im PRC-G so nett aufgenommen worden zu sein und bereits so wie viele tolle Menschen kennengelernt zu haben.

Olaf Figgener

Hallo zusammen

Im April dieses Jahres stieg ich zum ersten Mal in ein Wanderruderboot des PRC-G ein - natürlich kein Vergleich zu den Booten auf dem Neuen See im Tiergarten. Um Weihnachten hatte ich mir verschiedene Rudervereine in Berlin angesehen. Mir gefiel dieser Verein am besten, weil er ein großes Angebot an Breitensport anbietet, unkompliziert schien (und ist) und die Bilder der Homepage eine sympathische Atmosphäre verbreiteten.



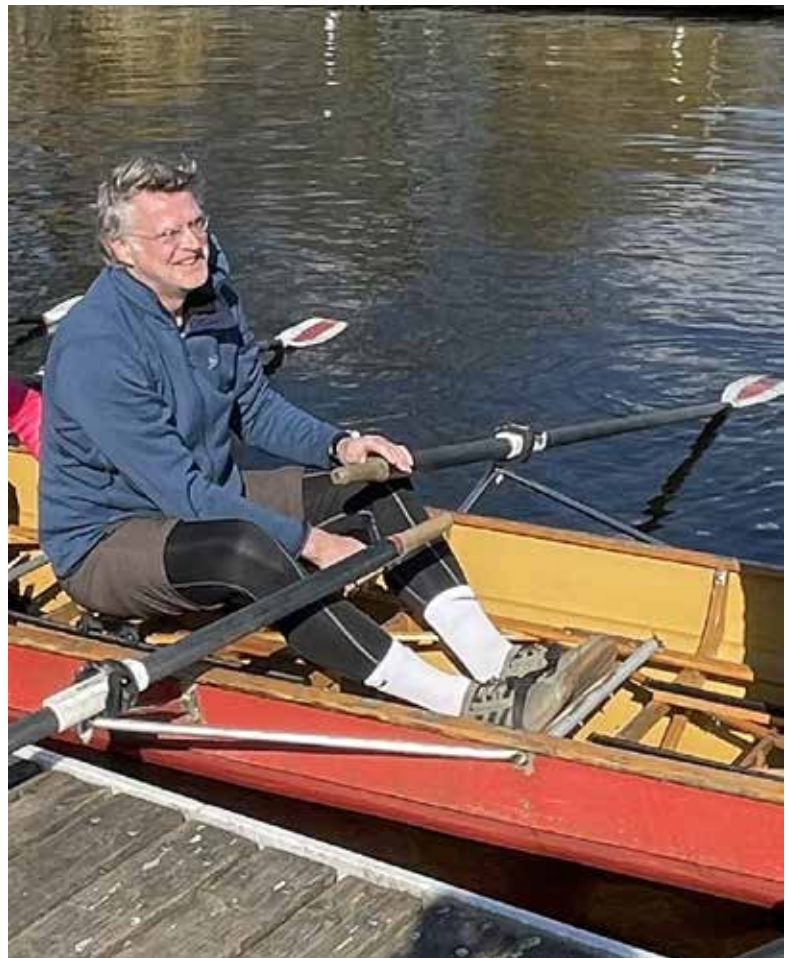
Ich bin 52 Jahre, verheiratet, habe 2 Söhne, wir wohnen in Schöneberg. Neben Rudern wandere ich gerne, höre gerne Musik und genieße das Stadtleben. Beruflich bin ich für das Value Chain Management bei Siemens Energy in Berlin im Bereich Grid Technology verantwortlich. Aus beruflichen Gründen sind wir auch vor 14 Jahren nach Berlin gezogen, unsere Wahlheimat.

Die Trainer um Lutz und Klaus haben uns im Anfängerkurs vieles beigebracht, ich habe ihre Geduld und Beharrlichkeit bewundert. Und so freue ich mich, regelmäßig in ein Boot des PRC-G einsteigen zu können - den Neuen See sehe ich mir als PRC-G-Neumitglied natürlich nur noch vom Biergarten aus an.

Thilo Veil

“...Ja, ich radel wie der Wind über'n Königsweg geschwind
Und dann nischt wie raus nach Wannsee...”

Rudern war nicht meine Berufung. Ich habe den Einsteigerkurs bei Lutz als Gutschein von meiner Frau zu Weihnachten geschenkt bekommen. Als gelenkschonender Ersatz zu meinem geliebten Tennis, das ich eigentlich gar nicht aufgeben wollte. Aber die Trainer - allen voran Lutz- und die nette Gruppe haben Spaß gemacht. Also bin ich dabei geblieben. Obwohl nach dem Kastenrudern auch das erste Mal auf dem Wasser ernüchternd war. Zu viel auf einmal. Nichts klappte und alles war so wackelig.



Und dann hat es Zoom gemacht. Mittwochs beim offenen Rudern wurde ich freundlich und unvoreingenommen im Achter von Herren aufgenommen, die offenbar schon älter und sehr rudererfahren waren. Da wusste ich: Irgendwann will ich auch so fit und munter sein. Seitdem trainiere, lerne und lobe, lobe, lobe ich fleißig und mit großer Freude das Rudern.

Beruflich bin ich als Business Angel und Berater für Digital Health Start-Ups unterwegs und lebe mit meiner Frau und meinen vier Kindern in Zehlendorf. Am liebsten komme ich auf meiner Gazelle zum Vereinsgelände und summe beim Radeln fröhlich die kursiv vorangestellten Zeilen vor mich hin.....

Vorstellung der Neumitglieder

Doris Heitmann

Liebe PRC-G'er,

„Rudern ist Mega 2022“ - so benannte Lutz unsere Signalgruppe, die Anfang April mit dem Ruderabenteuer startete.



Meine Motivation war es zunächst, meinen Rücken zu stärken und in der Natur sportlich aktiv zu sein. An der Kräftigung meines Rückens arbeite ich noch...

Als niedersächsisches Landkind (aufgewachsen im Kreis Vechta) passt für mich die Nähe & Bewegung an der frischen Luft, in der superschönen Natur als auch das gesellige, verbindliche Vereinsleben zu meiner biographischen Prägung. Das Rudern lässt mich in Berlin ein Stück mehr Zuhause fühlen und das macht mich glücklich!

Zu meinem weiteren Glück gehören meine beiden erwachsenen Kinder sowie das Tangotanz und Chorsingen.

Beruflich beschäftige ich mich mit der Entwicklung und Organisation von Bildungsangeboten für einen größeren Träger der Behindertenhilfe.

Danke für Eure herzliche, kompetente und unkomplizierte Aufnahme in Eure Rudergemeinschaft.

Ich freue mich auf all das, was ich noch lernen und mit Euch erleben darf.

Joanna Tegge

Halli hallo oder wie ich immer sage Moin.

Ich bin Joanna Tegge und seit April hier im PRC-G. In der Jugend bin ich schonmal gerudert und dann hieß es „nein“ wegen angehenden Morbus Scheuermann. Jetzt bin ich 54 Jahre, selbstständige Physiotherapeutin und Osteopathin und weiß, wie man rudert, ohne einen Scheuermann zu bekommen. Ich kann es jedem nur empfehlen denn die Rumpfmuskulatur unterstützt uns alle vor den Schmerzen und dem Spruch „ich habe Rücken“...



Ich bin super glücklich hier im besten Ruderclub zu sein den Berlin und Umgebung zu bieten hat! Es ist wie eine große Familie und ich freue mich dazuzugehören. Die Umfahrten und Wanderfahrten machen riesig Spaß. Sowohl das Training bei Lutz, Gernot, Klaus, Alexander und Ingo machen Spaß als auch das Einertraining bei Michael oder das Zweierrenntraining mit Ulli. Ich bleibe am Ball und ich möchte am Liebsten ständig rudern. Zum Glück sind meine Kinder (4 an der Zahl) aus dem Haus und ich bin mit den Zeiten flexibel. Nun steht die nächste Fahrt nach Caputh an und das wird auch wieder eine großartige Fahrt wie jede der vorherigen auch. In diesem Sinne , immer eine Handbreit unterm Kiel' eure Joanna

Sandra Lisson

Hallo, liebe Ruderkameradinnen und -kameraden!
Meine persönliche „Ruderreise“ begann im Winter 2021. Die Coronapandemie hatte seit einer gefühlten Ewigkeit ihren Höhepunkt, fast alles, was mir bis dato Spaß und Freude gemacht hatte, war plötzlich verboten und beruflich musste ich in der medizinischen Coronaversorgung viel meiner seelischen und körperlichen Kraft lassen. Irgendwann wurde mir sehr bewusst, dass ein Ausgleich her musste. Aber was?



Geige spielen war mir noch geblieben, aber mir fehlte etwas Körperliches. Bis dahin hatte ich fast meine gesamte Freizeit dem Argentinischen Tango gewidmet, aber die riesige Berliner Tangoszene war quasi schockgefroren, nach 10 Jahren auf dem Tanzparkett war plötzlich Schluss und der Kontakt mit anderen Menschen unter 1,5 m direkt verpönt. Schlechte Voraussetzungen für einen Tanz, der auf einer Umarmung beruht...

Das Fitness-Studio war eh geschlossen (und auch noch nie wahnsinnig spannend) und das Segelboot bereits aus dem Wasser.

Um dem Stillstand ein Schnippchen zu schlagen, wollte ich die Zeit gerne nutzen, um etwas zu tun, dass ich sonst vielleicht nie getan hätte. Zwei Dinge hatte ich auf meiner Agenda, die ich schon immer unheimlich ästhetisch gefunden, aber für mich nie ernsthaft in Erwägung gezogen hatte: Fechten und Rudern.

Beides sehr kraftvoll, sehr präzise und beinahe choreografisch.

Den Ausschlag zum Rudern gab schließlich das Wasser selbst. Nichts finde ich so beruhigend, erholsam und meditativ wie auf, am oder im Wasser zu sein. Die schönsten Urlaube meiner Kindheit waren keine in der Ferne, sondern die auf dem Segelboot im Berliner Umland. Eine Internetrecherche war also schnell gemacht, ebenso wie eine Email an Lutz, von dessen Anfängerkurs ich auf der Homepage des PRCG gelesen hatte. Und siehe da, es war sogar noch ein Plätzchen für mich frei!

Der Kurs lief schon ein Weilchen, als ich dazu stieß. Aber ich wurde so lieb und herzlich von allen empfangen und aufge-

nommen, dass es mir überhaupt nicht schwerfiel mich zu recht zu finden.

Lutz und Klaus waren ganz großartige, geduldige, engagierte und kompetente Lehrer, die mir geholfen haben, in kurzer Zeit die Bewegungsabläufe zu verstehen und zu reproduzieren. Und nach ein paar Runden auf dem Ruderergometer fand ich mich auch schon gleich auf dem Wasser wieder!

Im PRC-G habe ich mich sofort willkommen und zu Hause gefühlt und war beeindruckt, wie das Rudern so viele Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Hintergründe zusammenführt. Der Ü-80-Achter vom vorletzten Abrudern ist mir noch immer im Gedächtnis! Und Jandros Gastfreundschaft ist auch immer einen Stopp für einen Kaffee wert! Die Entscheidung, dem PRC-G beizutreten, war also eine sehr leichte.

Mittlerweile habe ich die Tangoschuhe wieder an, aber das Rudern möchte ich nicht mehr missen. Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame Stunden auf dem Wasser!

Power Team des PRC-G

Wie in unserer letzten Clubzeitung bereits angekündigt, wollen wir hier mal kurz das Power Team im Club vorstellen. Zugegeben, der Name erscheint etwas übertrieben - doch es war der Wunsch des Teams hierzu einen wirkvollen Namen zu finden (und das hat im Club ja Tradition: „Wir bewegen Generationen“).



Doch was verbirgt sich nun hinter dem Power Team? Nein, es ist kein Leistungssportteam, sondern gehört zur Breitensportabteilung unseres Clubs und hat sich aus neuen Mitgliedern unserer Ruderkurse zusammengesetzt. Breitensport heißt im Potsdamer Ruder Club-Germania, dass wir regelmäßig mit allen Generationen, speziell am Mittwoch, uns gemeinsam auf den Gewässern bewegen und anschließend den Abend in unserer Clubgastronomie verbringen.



Die Kursteilnehmer, die mit Freuden nach ihren absolvierten Kursen bei uns im Club Vollmitglieder werden, nehmen zum Großteil an unseren Angeboten am Mittwoch und Samstag sowie im Winter an den Hallensportterminen teil. Einige haben zusätzlich das Interesse, sich sportlich aktiver zu bewegen und im Sinne des Gesundheitssports Rudern, auch an Wettkämpfen teilzunehmen. Genau hier setzt das Power Team an. Dem Team geht es darum, sich auf eine Regatta vorzubereiten, dabei die eigenen Leistungsgrenzen auszureizen und ein Erlebnis mitzunehmen. Die Ziele liegen daher nicht beim Siegen in Abteilungen (zuma es für solche Mann-



schaften leider keine Ausschreibungen gibt), sondern in regelmäßigen Verbesserungen - und jedes Erreichen der Verbesserung ist unser Sieg. Das Team ist in den Generationen zwischen 30 und 70 Jahren gut gemischt. Der zeitliche Aufwand ist neben dem allgemeinen Rudern auf einen festen Trainingstag/Woche (Montag) begrenzt. Hier werden vorbereitete Trainingsprogramme (Technikeinheiten, Strecken- und Intervalltraining) gerudert (im Winter Kastenrudern und Rudern am Samstag). Alternativ werden einzelne Programme auch auf Ruderergometern durchgeführt. Alle Teammitglieder sind in der App Signal vernetzt und bestätigen ihre Trainingstermine über eine Nuudel-Liste damit wir unsere benötigten Steuerleute rechtzeitig abrufen können. Aktuell sind bereits 18 Mitglieder in dieser Gruppe.

In diesem Jahr wurde der erste Start in einem Mixed-Achter auf der Langstreckenregatta Quer durch Ber-



lin geplant und durchgeführt. Unser ursprüngliches Saisonziel war es, die Strecke unter 33 Minuten im Gig-Achter zu bleiben. Eine Woche vor der Regatta fuhren wir die Strecke auf der Havel in Begleitung unseres neuen Vereinstrainers Martin ab. Dieser „scheuchte“ uns so über die Strecke, dass wir in 32:20 min das Ziel erreichten. Da wir noch nicht in der Regattabesetzung ruderten, setzte ich unser neues Ziel spontan auf 32 Minuten herab.



Am Samstag, den 08.10.22 war es dann so weit und doch überholte uns die Corona-Infektion unseres Steuermanns Ingo. Kurzfristig konnten wir Michael Rüssmann als Steuermann gewinnen und hatten mit Christina für den Notfall noch eine Ersatzruderin dabei. Doch das Team ist größer als nur die rudernde Mannschaft - und die haben die Mannschaft nicht nur auf der Strecke, sondern auch zu Land kräftig unterstützt. Eigentlich gab es keine Brücke auf der Strecke, wo wir vom Team nicht angefeuert wurden. Michael hatte sowohl die kurvenreiche Strecke als auch unsere Zielzeit alle 1.000 Meter fest im Griff. Es waren auch Mannschaften am Start, die um den Abteilungsieg gekämpft haben - doch unser Ziel und Sieg wäre mit einer Zeit unter 32 Minuten erreicht gewesen. Als mit Abstand älteste Mannschaft im Feld (Durchschnittsalter 52,6 Jahre!) wäre es wohl vermessen gewesen, durchtrainierte Mannschaften um die 25 Jahre hinter uns zu lassen. Das Ziel erreichten

wir in ausgezeichneten 30:19 Minuten mit fast 2 Minuten Vorsprung ggü. der Zielmarke dieses Rennens!



Damit haben wir genau das umgesetzt, was den Gesundheitssport Rudern im Potsdamer Ruder Club-Germania auszeichnet. Auch im fortgeschrittenen Alter kann man unsere Sportart erlernen und zusätzlich an Ausdauerwettbewerben teilnehmen (so wie bspw. viele Ältere sich am Hype von Marathonläufen beteiligen). Wer das nicht will, kann sich an Wanderfahrten und einfachen Ruderausfahrten beteiligen.

Das Power Team ist offen für Alle, die Interesse haben mitzumachen. Allerdings achten wir schon darauf, dass die Teammitglieder mit dem erforderlichen Ernst am Training teilnehmen, zumal wir dann zur Regatta auch mal aussortieren müssen. Unser Ziel, sich laufend zu verbessern, erfordert eben ein Mindestmaß an Anforderung an den Einzelnen. Trotzdem versuchen wir alle, die entsprechend motiviert sind, mitzunehmen - und auch Ersatzleute sind immer wichtig, um ggf. bei unvorhersehbaren Ausfällen kurzfristig noch Ersatz zu finden.

Wer Interesse hat bei uns einzusteigen, meldet sich einfach beim Ruderwart. Wir freuen uns immer über Verstärkungen.

Lutz Redlinger



Eine Schleuse mal „kennenzulernen“

6 PRC-G „Ruder-Einsteiger“, die erst vor ca. 6 Monaten mit dem Rudern begonnen haben, hatten sich das Ziel gesetzt, endlich mal eine Schleuse im Ruderboot zu passieren.



So trafen sich Christina, Olaf, Heike, Kerstin, Doris und Joanna unter fachkundiger Anleitung des WRW Wolfgang am 22.10. zur Fahrt zur 10km entfernten Machnower Schleuse im Teltowkanal.

Die Machnower Schleuse ist 1906 zur Einweihung des 38km langen Teltowkanals erbaut worden und ist die einzige Schleuse im Teltowkanal zwischen dem Müggelsee, der Dahme und der Havel in Potsdam und hat im Mittel eine Hubhöhe von ca. 2,90m (Unterschied Unterwasser zu Oberwasser).

Nicht vergessen wurde das zum Schleusen wichtigste Hilfsmittel, 2x Paddelhaken, um sich an der Wartestelle vor der Schleuse und innerhalb der Schleuse an Bug und Heck sicher an den Wand-Leitern festzuhalten.



Mit Getränk, kleinem Proviant und voller Neugier auf das neue Erlebnis startete der Doppelsechser über den Grossen-, den Kleinen Wannsee, den Pohle- und den Stölpchensee zum Abzweig des Teltowkanals am Anfang des Griebnitzsees.

Jetzt waren nur noch 5 km bis zur Machnower Schleuse zu rudern, die uns freudig erwartete. An der Sportboot-Wartestelle hatte bereits vor uns ein kleines Sportboot festgemacht, das sich auch schon über die dort befindliche Gegensprechanlage zur Schleusung angemeldet hatte. Endlich sprang die Einfahr-Ampel von „rot“ auf „grün“ und mit steigender Spannung wurde in die Schleusenkammer im Unterwasser eingefahren. Mit sehr wenig Kraft und viel Feingefühl wurde mit einseitigem „Ruderlang“ an der Schleusenwand an zwei Leitern am Bug und Heck mit den Paddelhaken festgemacht, so dass etwaige Wasser-Turbulenzen während der Schleusung dem Boot nichts anhaben konnten. Nun ging es nur noch aufwärts! Endlich konnte über die Schleusenwand hinweggeschaut werden: Zu sehen gab es eine tolle Multimedia-Wand mit Uhrzeit und Koordinatenanzeige und die wunderschöne umliegende Ufer-Herbst-Landschaft.



In der Schleusenkammer war nur noch das kleine Sportboot, mit dem wir uns auf das Ausfahren als erstes Boot verständigt hatten. Nachdem die Schleusen-Ausfahrampel „grün“ anzeigte, stießen wir vorsichtig von der Schleusenwand ab, die Ruderblätter wurden wieder in Ruder-Position gebracht und langsam in das Oberwasser hinausgerudert. Vom Glücksgefühl der ersten erfolgreichen Schleusung überwältigt, ruderten wir bis zur Wende-Pause am Machnower See, um mit Getränken, Klapp-Stullen, Schokoriegeln und Keksen aller Art die Energie-Bilanz wieder aufzubessern. Hier konnte am Nordufer auf dem Seeberg die burgähnliche „Neue Hakeburg“ bewundert werden, die leider an Investoren zur Umwandlung in Eigentumswohnungen verkauft wurde.

Die Rückfahrt-Schleusung erfolgte in umgekehrter Reihenfolge vom Oberwasser zum Unterwasser, wobei wir diesmal an der Sportboot-Wartestelle fast 40min warten mussten, da ein sehr langes Binnenschiff vorrangig alleine vor uns geschleust wurde. Mit kleiner Pause auf dem Stölpchensee legten wir glücklich und zufrieden etwas später als geplant (Schleusen-Wartezeiten) wieder am PRC-G an.

Ein Getränk auf der Terrasse rundete diesen tollen Rudertag ab, der für viele das erstmalige Erlebnis einer Schleusung mitbrachte.

Wolfgang Grädler



Rund um Wannsee und Quer durch Berlin

Am 02.10.22 und 08.10.22 fanden die beiden internationalen Langstreckenregatten „Rund um Wannsee“ und „Quer durch Berlin“ statt. Die internationale Beteiligung war in diesem Jahr relativ gering und einige Rennen fielen aus, Mastersgruppen wurden zusammen gefasst bzw. Rennen außer Konkurrenz durchgeführt. An beiden Regatten nahmen Aktive unseres Clubs teil.

Auf der Regatta „Rund um Wannsee“ konnte ein Renngemeinschaftsvierer mit Kurt Naujoks im Gig-Doppelvierer vor unserem Clubboot mit Robert Benkenstein, Georg Schmitz, Jens Butenschön und Andreas Bartels knapp gewinnen.

Abteilungssiege blieben uns auf der Regatta „Quer durch Berlin“ auch dadurch verwehrt, da diverse Mastergruppen zusammengefasst und entsprechend leistungsgerechte Rennen nicht angeboten wurden. Auf der anderen Seite hatten wir zwei Gig-Clubachter im Rennen, was für die Größe unseres Clubs schon bemerkenswert ist. Es waren im Altersdurchschnitt die ältesten Boote - so konnte unser „jüngstes Boot“ (Durchschnittsalter 46 Jahre) immerhin noch den 3. Platz errudern. Das deutlich älteste Boot im Feld (Durchschnittsalter 53 Jahre) konnte einen 6. Platz errudern. Auch im Riemen-Gig-Vierer waren wir wieder in Renngemeinschaft (mit Kurt Naujoks und Guido Hüttner) vertreten - auch als älteste Mannschaft (63 Jahre) im Feld - und belegten einen 2. Platz.



Da der Deutsche Ruderverband den Gesundheitssport Rudern durch entsprechende Zertifizierungen lobenswert hervorhebt, sollten die Regattaveranstalter überlegen, zukünftig Rennen für solche Gruppen anzubieten. Wir sind zertifiziert und haben deshalb einen Achter mit Breitensportlern, die das Rudern in unseren Ruderkursen erlernt haben, ins Rennen geschickt. Das hat auch gezeigt, dass Rudern im Alter noch erlernbar ist und man sogar noch an Wettkämpfen teilnehmen kann.

Hervorzuheben ist die spontane Reorganisation der Regatta „Quer durch Berlin“ durch den LRV-Berlin. Kurzfristig konnte die Polizei wegen diversen Demonstrationen nicht mehr für die Sicherheit unserer Bootsanhänger und Boote garantieren. Um eine Absage der Regatta zu verhindern wurde der Startbereich schnell zum Start-Zielbereich definiert und die Mannschaften mussten nach dem Rennen außen herum zurück rudern - das Gute war, dass wir auf sonst für Ruderer nicht zugelassenen Gewässern, rudern durften. Es sei erlaubt zu hinterfragen, warum eine lange zuvor geplante Regatta einer später angemeldeten Demonstrationroute ausweichen musste.



Unserer Gastronom Jandro veranstaltete traditionsgemäß am Abend nach der Regatta „Quer durch Berlin“ einen bayerischen Abend wo sich die Regattateilnehmer und Clubmitglieder zahlreich trafen und ihre Erlebnisse austauschten und den erfolgreichen Tag ausklingen lassen konnten.

Lutz Redlinger



Druckerei Grünmeier

Gestaltung, Satz, Druck
und Verarbeitung
sämtlicher Drucksachen
Digitaldruckarbeiten
jeder Art · Termingerech

Bürgerstraße 24
12347 Berlin
Telefon (0 30) 6 84 30 14
Telefax (0 30) 6 83 45 27

mail@druckerei-gruenmeier.de
www.druckerei-gruenmeier.de

jetzt auch Mailingaktionen

Abrudern 2022

Am Sonntag, den 30.10.2022 war es wieder so weit. Der Potsdamer Ruder Club-Germania Berlin und der BRC Welle-Poseidon feierten gemeinsam das traditionelle Abrudern des Jahres.



Während die Sportvorsitzenden beider Clubs die Mitglieder auf diesen Tag kurz einstimmten, stellten unser Vorsitzender Kurt und Wanderruderwart Wolfgang die Boote zusammen (was bei der Menge der Anwesenden eine Herausforderung war). Ab 10:30 Uhr gingen die Mannschaften mit dem Ziel einer Wannsee-Rundfahrt zu Wasser. Um 11 Uhr waren unsere Bootshallen fast leer - 4 Achter, 2 Sechser und diverse Vierer und Zweier waren zu ihrer Abschlussfahrt gestartet. Ein Achter machte dabei noch eine Zielfahrt (5 Insel Rundfahrt), wodurch zwei Mitglieder noch den Sommerwettbewerb 2022 erfüllten. Somit konnten in diesem Jahr 20 Mitglieder mit über 20.000 geruderten Kilometern diesen Wettbewerb erfüllen. Dabei sind 6 Mitglieder über 75 Jahre und 7 Mitglieder über 60 Jahre!



Bei bestem Ruderwetter (24° C, strahlender Sonnenschein, kein Wind) fehlte den Segelbooten der Wind und Motorboote nutzten den Tag nicht - so hatten wir freie Fahrt auf unserer Tour.

Zwischen 12:15 Uhr und 13:00 Uhr trudelten alle Mannschaften wieder zurück, säuberten die Boote und füllten wieder unsere Bootshallen. Unser



Gastronom Jandro wartete mit einer Stärkung aus dem Suppenkessel und frisch gezapften Erdinger Weißbier neben der üblichen Getränkeauswahl. Auch die Firma Mampe bedankte sich bei uns mit unserem Lieblingsgetränk (was das wohl ist ...). Parallel dazu bot „unser Arzt“ Andreas wieder Gripeschutz- und Covid19-Impfungen an (solche Angebotsvielfalt gibt es wohl nur bei uns ...).



Rundum war es ein gelungenes Abrudern, den unsere Mitglieder und Gäste genossen haben. Solange es nun eisfrei ist, wird natürlich weiter gerudert ...

Lutz Redlinger



Highlights (Spender Firma Mampe und unsere Bootseinteiler)



Das letzte Champagnerfrühstück 2022

Am 24. Oktober 2022 hatten wir nun unser letztes Montagmorgenrudern bei passablem und trockenem Wetter. Wir genossen noch das morgendlich frische bunte Herbstlaub mit einer fröhlichen Truppe. Immerhin waren wir 10 Ruderer und die reparierte Alexander von Humboldt kam wieder zum Einsatz und Malte ruderte seinen Einer fröhlich nebenher. Jandro hatte mutig für uns draußen gedeckt. Aber 14 tapfere der Kühle trotzende Ruderer genossen es wirklich auf der Terrasse den Wannensee zu genießen. Aber was wäre das letzte Frühstück ohne den Champagner. Und Jandro sei noch einmal für die Preisgestaltung gedankt. Aber der überraschende Höhepunkt waren Packers freundliche Worte an den Organisator des Morgenruderns.

Und so ging wieder ein schöner Sommer zu Ende. Und die gemütliche Morgenrunde muss bis zum nächsten Frühjahr warten.

Und kein Bericht geht ohne ein Dichterwort zu Ende. Dieses Mal von Rainer Maria Rilke:

“Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deine Schatten auf die Sonnenuhren,
Und auf den Fluren laß die Winde los.
Befehl den Früchten voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.”

Jürgen Brüggemann

Neuwasser bei der Caputhfahrt

Der Aufruf zur diesjährigen Caputhfahrt wurde von erfreulich vielen Mitgliedern beantwortet, die uns zum ersten Mal am Bußtag nach Caputh begleitet haben. Auf diesen positiven Start der Planung erfolgte jedoch schnell erste Ernüchterung, unsere bisherige Unterkunft konnte die bisherigen Konditionen nicht mehr halten und das neue Angebot lag doch deutlich über den Erwartungen. Der findige Vorsitzende hat jedoch eine nahe gelegene Alternative gefunden. Nach einer Inspektion durch Gabi und Matze wurden das Märkische Gildehaus wie auch die Anlegemöglichkeiten vor Ort für tauglich befunden und gebucht.



Mit einer rekordverdächtigen Anzahl von 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmern saßen wir an langer Tafel und ließen uns Ente, Gans, Fisch und was sonst noch auf der Karte stand, schmecken. Die Stimmung war ausgelassen, auch dank der eifrigen Kellnerin, die schnell wusste, wie mit uns umzugehen ist. Was zu meckern hatten wir, typisch Berliner, natürlich trotzdem - es gab nur kleine Biere.



Am 15. November sind wir dann gestärkt mit einem Mame bei strahlendem Sonnenschein und Windstille in drei Booten nach Caputh gestartet. Als wir mit Beginn der Dämmerung in Caputh ankamen, war der Anlegesteg am Schwielowsee dank unseres wartenden Landdienstes schnell gefunden. Das Aussteigen...nun ja, die Mauer hoch sind alle gekommen aber das können wir sicher für das kommenden Jahr noch optimieren. Belohnt wurden wir vor Ort mit frisch gezapftem Bier mit Blick auf die Schwielowsee. Nach dem alle Boote eingetrudelt waren, die ersten Biere getrunken, das Essen für den Abend ausgewählt und die Zimmer bezogen waren, konnte der gemütliche Teil losgehen!



Der nächste Morgen begann, wie der vorherige Abend geendet hatte – an der langen Tafel mit Blick auf den See! Gestärkt vom Frühstück ging es bei kräftigem Gegenwind zurück an den Wannensee. Dort angekommen waren alle ordentlich geschafft und brauchten erstmal eine Stärkung bei unserem Jandro.

Vielen Dank für die tolle Fahrt!

Richard Cebulla

Siegesfeier 2022

Nach zwei Jahren coronabedingten Ausfalls konnten wir in diesem Jahr endlich wieder eine gemeinsame Siegesfeier mit unseren Nachbarn, dem Berliner Ruder-Club Welle-Poseidon, durchführen. Der Saal von Welle-Poseidon war dafür festlich vorbereitet, um einen gebührenden Rahmen für die Ehrung der erfolgreichen Aktiven in der vergangenen Saison zu bieten.

Den Startschuss in die Veranstaltung bildete, wie in den vergangenen Jahren, ein medialer Zusammenschritt aus Bildern und Videos von Trainingseindrücken, Regatten und Siegerehrungen aus der vergangenen Saison, der die versammelte Clubgemeinschaft bildgewaltig auf einen kurzweiligen Abend einstimmte. Anschließend übernahmen Lena und Detlef die Moderation und führten durch den offiziellen Teil der Veranstaltung.

Traditionell startend mit den Jüngsten, wurden die erfolgreichen Kinder der Wannseelöwen geehrt. Durch zwei Jahre, die geprägt waren von Regatta- und Trainingslagerausfällen, war es für viele der Kinder die erste richtige Regattasaison. Die Kinder, die sich teilweise sehr lange gedulden mussten, tatsächlich mal ein Rennen zu fahren, konnten bei den Regatten in Rüdersdorf und Grünau wertvolle Rennerfahrung sammeln und einige Siege erreichen. Neben ihrer eigenen Ehrung für das erfolgreiche Vertreten der Wannseelöwen auf den Regatten, galt auch ein großer Dank von den Kindern ihren Trainern, die trotz der langen Regattapause kontinuierlich den Kindern Spaß am Rudern vermitteln vermochten und mit großem persönlichem Aufwand das Kindertraining auf die Beine stellen.

Neben den Kindern konnten auch durch die Junioren einige Erfolge auf nationalen und internationalen Regatten errungen werden, insbesondere hervorzuheben war hier die Silbermedaille von Caro auf den Deutschen Jahrgangsmesterschaften U17 im Leichtgewichts Doppelvierer mit Steuerfrau. In schöner Tradition hatten sich zur Siegesfeier auch ihre Bootspartnerinnen vom RC Tegel, Neuköllner RC und Ruderklub am Wannsee mit eingefunden, um gemeinsam für ihren tollen Erfolg geehrt zu werden. Der Erfolg von Caro scheint unter anderem auch in dem fleißigen Krafttraining zu liegen, so konnte sich Detlef mit der Bemerkung „...Caro drückt auch 30 kg mehr als die Jungs in der Beinpresse...“ eine kleine Motivationsspitze gegen die Jungs der Trainingsgruppe nicht verkneifen. Auch hier galt natürlich auch ein großer Dank unserem Juniorentrainer Jörg, der die Gruppe in der letzten Saison betreut hat. Als Dankeschön gab es von den Junioren ein gerahmtes Bild mit Eindrücken der vergangenen Saison. In diesem Zusammenhang konnte auch unser neuer Trainer für die

Junioren vom PRC-G, Martin Schindler vorgestellt werden, der bereits langjährige Erfahrung in der Rolle als Juniorentrainer beim RC Tegel mitbringt. Jörg wird weiterhin dem BRC „Welle-Posidon“ als Juniorentrainer erhalten bleiben.



Trainer der Wannseelöwen

Während Kinder und Junioren endlich wieder Regattaerfahrungen sammeln und an Rennen teilnehmen konnten, hat ein anderer nach vielen Jahren als sportliches Aushängeschild des PRC-G seine aktive Ruderkarriere beendet. Paul hat nach mehr als zehn Jahren Leistungssport und etlichen nationalen und internationalen Erfolgen seine aktive Zeit als Sportler in diesem Jahr beendet. Nachdem es im letzten Jahr nicht mit der Olympiaqualifikation klappte, war die Ernüchterung erstmal groß, dennoch wollte er nach einer kurzen Pause wieder angreifen. In Eigenregie bereitete er sich mit einem Kameraden aus Hamburg auf die Auswahltests fernab von der zentralen Trainingsgruppe in Dortmund vor und konnte auch mit guten Leistungen zu Beginn der Saison auf sich aufmerksam machen. In der Folge führten jedoch DRV verbandspolitische Entscheidungen dazu, dass Paul sich entschied in diesem Rahmen seine Karriere nicht weiter fortzusetzen. So ließ er seine letzte Saison mit einer Teilnahme an der Henley Royal Regatta und beim Coastal Rowing in Flensburg ausklingen. Als Anerkennung und Dank für die er-



Geehrte Kinder und Junioren

folgreichen Jahre und die Repräsentation des PRC-G auf nationaler und internationaler Bühne erhob sich der Saal abschließend für einen ausgiebigen Applaus von den Stühlen.

Während es für Paul auf nationaler und internationaler Ebene mit der aktiven Zeit zu Ende gegangen ist, hat Julia in dieser Saison hier den Durchbruch geschafft. Nach einer nicht einfachen Saison, die insbesondere durch verschiedene Krankheiten immer wieder ausgebremst worden ist, konnte Sie sich dennoch mit starken Leistungen bei den Deutschen U23 Meisterschaften und einer Bronzemedaille im Achter etwas unerwartet für die U23 Europameisterschaften qualifizieren. Nach kurzer Vorbereitung mit Ihren Ruderpartnerinnen aus Lünebeck, Hannover und Celle ging Sie bei der U23 EM in Hazewinkel im Vierer-mit an den Start. Bei der noch recht jungen Bootsklasse bei internationalen Wettkämpfen im Frauenbereich, war das Meldfeld leider noch nicht so groß, sodass nur vier Boote gemeldet waren. So gab es nur ein Bahnverteilungsrennen und ein anschließendes Finale. In beiden Rennen konnte sich Julias Boot einen dritten Platz hinter Rumänien und Italien errudern. Mit Bronze war Julia bei Ihrem ersten internationalen Start für den DRV übergücklich und konnte erste Erfahrung auf dieser Bühne sammeln. Für sie ein sehr versöhnlicher Abschluss nach einer Saison mit einigen Höhen und Tiefen.

Nach dem offiziellen Teil ging es dann erstmal an das hervorragend von der Ökonomie von Welle-Poseidon vorbereitete Buffet, bevor man sich in kleineren und größeren Runden zusammengesellte und bei dem einen oder anderen Kaltgetränk über allerlei ruderische Feinheiten fachsimpelte.



Georg Cebulla

Unsere Senioren Julia und Paul

Einerkurse mit Michael Rüssmann

Allein auf dem See
Meine Erfahrung beim Einerrudern.

Einerrudern bei Rüssi: Zwei Jahre lang war das die Antwort der Ruderkameradinnen und -kameraden, wenn bei einer Fahrt über den Wannsee aufgefallen war, dass ich die Blätter zu tief eintauchte oder die Skulls mit unterschiedlicher Kraft durchs Wasser zog. Einerfahren bei Rüssi: Der Einer verzeihe nichts, hieß es dann. Jeder Fehler wäre mein eigener, ließe sich deshalb direkt korrigieren und führe auf diese Weise magisch-zwangsläufig zu einer sauberen Technik. Einerrudern bei Rüssi: An Tagen, an denen ich ein bisschen frustriert nach Hause ging, weil ich den Bogen einfach immer noch nicht raus hatte, klang das wie eine Verheißung.

Vielleicht lag es an der Coronazeit, vielleicht an meinem Terminkalender. Zwei Jahre hat es gedauert, bis ich das erste Mal an einem Samstagfrüh um 8 Uhr etwas aufgeregt mit meiner Freundin Antje und zwei, drei anderen Novizen aus den Ruderkursen am Steg stand und auf besagten Rüssi wartete. Die belustigten Warnungen der erfahreneren Ruderer hatte ich im Ohr: Einerrudern sei was für den Sommer, weil man allzu schnell im Wasser lande, so instabil sei das alles. Aber der See sei dann ja glücklicherweise warm. Dann kam der Mann, von dem alle im Club als Rüssi reden, obwohl er Bernd-Michael heißt und lieber Michael genannt wird, und teilte mir das Coastal zu: ein besonders breites Boot, das wegen seines abgeflachten offenen Hecks so sicher im Wasser liegt, dass man sich damit sogar aufs stürmische Meer hinauswagen kann. Ich war enttäuscht. War es nicht ausgerechnet die Gnadenlosigkeit des Einers, die für den Lerneffekt sorgen sollte?



Kurz darauf freute ich mich, dass ich eigentlich ganz gut ins Boot gelangte und keine Angst vorm Kentern haben musste. Das Coastal schwamm wie von selbst. Und ich fuhr zum ersten Mal in meinem Ruderleben alleine auf den See hinaus. Im Mannschaftsboot mit den anderen, wenn Einklang alles ist, müssen die Abläufe sitzen, und dann folgt Schlag auf Schlag. Jetzt konnte ich die Bewegung in ihre Einzelteile zerlegen und jedes Detail für

sich probieren. Schlag mit rechts, mein Bötchen drehte sich. Schlag mit links, andere Richtung. Gaaanz langsam rollen. Wie weit muss der Oberkörper nach vorne? Auf welcher Höhe führe ich die Hände? Und wie tief stecken diese vermaledeiten Blätter nun wirklich im Wasser? Unmöglich, an alles auf einmal zu denken, mein Körper hat den idealen Ablauf dieser so genialen wie komplexen Bewegung leider noch lange nicht verinnerlicht. Aber es machte Spaß, meine Aufmerksamkeit ganz in Ruhe jedem einzelnen Schritt zu widmen. Dazu das herrliche Gefühl, das kleine Boot ganz allein über das Wasser zu steuern - fast so, als wüsste ich, was ich tue. Psychologen nennen das Selbstwirksamkeit, glaube ich.

Am Samstag drauf bekam ich die „Stadtaffe“, irgendwann später die noch schmalere „Bärlyn“. Mal stand Rüssi-Bernd-Michael mit seinem goldenen Megaphon am Ufer, mal schipperte er im Motorboot mit hinaus und rief individuelle Tipps herüber. Von wegen, im Einer korrigierst du dich von selbst. Ich fuhr Bögen, immerzu, so sehr ich mich auch konzentrierte, das Boot hatte ständig einen Drall. Rüssi tröstete freundlich: Das dauere. Das passiere allen. Das komme mit der Zeit. Aber bitte nicht versuchen, das durch unterschiedlich starke Schläge auszugleichen. Besser darauf achten, die Blätter wirklich gleichzeitig zu setzen und gleichzeitig auszuhebeln. Ich konnte es kaum glauben: Kurz darauf fuhr ich tatsächlich eine kleine Strecke geradeaus.



An unserem letzten Morgen der Saison lag der Wannsee spiegelglatt. Zarte Frühnebelschleier, die Morgensonne vergoldete die Welt. Meine Freundin Antje sah mich an: Kam uns das nur so vor? Einfach, weil es so unvorstellbar schön war? Wie eine Entenmama ihre Kinder lotse Rüssi uns quer über das Wasser zur Wannseebrücke, den kleinen Wannsee entlang bis in den Pohlesee. Achtung: Reusen, Bojen, Gegenverkehr. Ich fuhr langsam. Ich ließ noch immer die Blätter beim Vorwärtsrollen über das Wasser schleifen, weil ich mich dann in Ruhe auf die Bewegung konzentrieren konnte. Rücken gerade. Kopf hoch. Spannung. Und, ach ja: Die Kraft geht von den Beinen aus, hatte Rüssi mir zugerufen und noch einen Tipp für die richtige Haltung der Hände gegeben. Plötzlich ging alles wie von selbst. Ich und mein Boot und der See. So muss sich das also anfühlen, dachte ich für einen Moment. Antje, ein Boot weiter, sah genauso glücklich aus. Der Anfang ist gemacht.

Julia Schaaf



Letzte Sternfahrt am 1. Advent

Am Sonntag, den 27.11.2022 starteten wir zur letzten Berliner Sternfahrt des Jahres zum BRC-Phönix. Nachdem kurzzeitig krankheitsbedingt viele Absagen den Start fast verhindert hätten, schafften wir es noch einen Achter mit einem freien Platz auf die Tour zu bringen - und wir waren der Club mit der längsten An- und Abreise!



Hatten wir tags zuvor bei den Ruderkursen noch trübes und leicht niesseliges Wetter, so wurden wir am Sonntag dafür mit viel Sonnenschein belohnt. In den frühen Morgenstunden - also um 9:15 Uhr, wo die Temperaturen noch um den Gefrierpunkt lagen - machte sich die Mannschaft auf den Weg. Trotz Unterbesetzung waren wir recht flott unterwegs und hatten bereits um 10:45 Uhr die Spandauer Schleuse erreicht. Nun gut, im Prinzip war das Boot auch nur mit PowerTeam-Mitgliedern besetzt so dass wir mit Schlagfrequenz 18 durchrudern konnten. Außerdem steuerte uns unser Steuermann Wolfgang wieder auf einer Ideallinie. Da wenig Ruderverkehr herrschte, konnten wir unser Boot sofort über die Bootsschleppe zur Oberhavel befördern. So erreichten wir auch als einer der ersten Mannschaften kurz nach 11 Uhr den BRC Phönix wo eine Engelin mit Lebkuchen herzlich empfangen hatte. Natürlich hatte der BRC Phönix für seine Gäste wieder alles liebevoll vorbereitet: Glühwein, Gegrilltes, Kaffee und Kuchen sowie der Weihnachtsmann wurden angeboten (auch die Sonne war im Angebot!). So konnten wir auch viele Ruderer und Ruderinnen anderer Vereine wieder treffen. Es hätten aber durchaus mehr Unterhavel-Vereine vorbeikommen können. Trotzdem konnten wir mit Glühwein und Bratwurst viele Wiedersehensgespräche führen und verbrachten dort gute zwei Stunden.



Um 13 Uhr machten wir uns dann auf die Rückfahrt - wieder über die Bootsschleppe zur Unterhavel. Um 15

Uhr waren wir wieder im Club, wo uns unser Gastronom Jandro erwartete. So genossen wir zum Abschluss noch das typische Potsdamer Kräuter-Getränk, bevor jeder den ersten Adventstag zu Hause ausklingen ließ.



Ein abschließender Dank noch an Jandro, der extra für uns im Clubhaus auf unsere Ankunft gewartet hatte und Wolfgang, der die Fahrt organisiert hatte.

Lutz Redlinger

Seit 1979 erfolgreich am Markt



Die Bona-Bau GmbH ist ein regional tätiges Bauingenieurbüro mit Sitz in Berlin. Als erfolgreiches mittelständisches Unternehmen für Bausausführung bietet Ihnen unser Unternehmen eine Produktpalette von der Betreuung vor der Bauausführung bis hin zu Komplettleistungen rund um die Immobilie. Mit der Bona-Bau GmbH integrieren Sie ein zuverlässiges und qualifiziertes Bauingenieurbüro in Ihr Projekt.

Kaubstraße 7, 10713 Berlin-Wilmersdorf

Tel: 030 873 03 27

Fax: 030 861 19 04

Mail: bona-bau@gmx.de

Inet: www.bonabau.de

Geschäftsführer: Dipl.-Ing. Kadir Kücükoglu

Zeitstrahl

Energietag im PRC-G

Am 12.06.2022 fand im Potsdamer Ruder Club-Germania ein Energietag statt. Im Rahmen unseres Leitbildes „Wir bewegen Generationen“ will unsere Energiegruppe um Dr. Hermann Groß Konzepte umstellen, die uns für die Zukunft besser vorbereiten. Integriert in Berichte von Prof. Dr. Axel Bronstert zum Klimawandel und Prof. Dr. Thomas Borsch zur Biodiversität stellte Hermann das in unserer Energiegruppe erarbeitete Energiekonzept vor.



Beiträge auf unserer Webseite:
<https://prcg.de/energietag-im-prcg/>



PRC-G
 12.06.22

Traditionelle Werderfahrt 2022

Auch in diesem Jahr organisierte unser Vorsitzender Kurt wieder eine Werderfahrt. Diesmal waren zwei Achter und ein Vierer dabei. Das Wetter war in diesem Jahr eher bescheiden - doch das trug deutlich dazu bei, dass auf der Heimfahrt weniger Wasserverkehr war als in den Vorjahren. Natürlich wurden wir wieder vom Ruder-Klub Werder herzlichst empfangen und schafften es auch wieder zurück ins Clubhaus.



PRC-G
 20.08.22

Jugendachtertreffen nach 50 Jahren

Es ist schon Tradition dieser Mannschaft - allerdings vor 10 Jahren noch gemeinsam im Ruderboot (was auch von der Presse aufgenommen wurde). Inzwischen hat das Alter nicht bei jedem Halt gemacht und so werden wohl die nächsten Treffen nicht mehr gemeinsam im Ruderboot durchzuführen sein. Berlins erfolgreichster Jugendachter traf sich 50 Jahre nach seiner ersten Deutschen Jugendmeisterschaft 1972 zu einem geselligen Beisammensein im PRC-G.



PRC-G
 11.09.22



PRC-G
 02.07.22

Sommerfest 2022

Bei strahlendem Sonnenschein feierte der PRC-G sein traditionelles Sommerfest gemeinsam mit dem BRC Welle-Poseidon. Obwohl schon einige Mitglieder im Urlaub waren füllte sich das Clubgelände doch wieder recht schnell. Um 16 Uhr konnte unsere kleine Clubregatta gestartet werden. Hier gab es spannende Rennen um die Clubmeisterschaft und im Achter. Unsere diesjährigen Clubmeisterinnen und -meister sind Saskia Discher und Andreas Rüssmann.



DRV
 02.09. - 04.09.22

Julia gewinnt Bronze auf der U23 EM

Bei der Europameisterschaft im belgischen Hazewinkel holt sich Julia mit deutlichem Abstand zum viertplatzierten Boot die Bronzemedaille. An den Start ging sie im gesteuerten Frauen-Vierer zusammen mit ihren Mitstreiterinnen Paula Becher (Deutscher Ruder-Club), Alissa Buhrmann (Lübecker RG), Stina Röbbcke (Celler RV) und der Steuerfrau Janne-Marit Börger (Ratzeburger RC).





Quer durch Berlin / Oktoberfest

In diesem Jahr musste der Veranstalter der Regatta schnell reagieren: da die Sicherheit der Sportler wegen einer Demonstration im Zielbereich nicht gesichert werden konnte, musste der Zielbereich zurück zum Start verlegt werden wodurch alle Mannschaften nach dem Zieleinlauf durch Berlin zurückrudern mussten. Das konnte uns aber die Freude an der Regatta (zwei Achter und ein Vierer am Start) nicht nehmen.

Jandro organisierte wieder einen ausgezeichneten bayrischen Abend an dem wir die Regattaerlebnisse gemeinsam ausklingen liessen.



PRC-G
08.10.22

Abrudern 2022

Der PRC-G und der BRC Welle-Po feierten gemeinsam das traditionelle Abrudern des Jahres.

Ab 10:30 Uhr gingen die Mannschaften mit dem Ziel einer Wannsee-Rundfahrt zu Wasser. Um 11 Uhr waren unsere Bootshallen fast leer. Ein Achter machte dabei noch eine Zielfahrt (5 Insel Rundfahrt) wodurch zwei Mitglieder noch den Sommerwettbewerb 2022 erfüllten.



PRC-G
30.10.22



DRV
21.09. - 24.09.22

FIFA World Rowing Masters Regatta

„Bienvenue im schönen Bordeaux. Es fühlte sich fast wie Urlaub an, wenn nicht immer diese Aufregung vor den Rennen gewesen wäre.“

Für die PRC-G Masters Johnny, Ulli, Georg, Jens, Robert und Bettina galt es, an 4 Regatta-Tagen aus geübter Technik und erworbener Kondition das Beste für die gemeldeten 1.000 Meter Rennen abzurufen.



Wannsee Löwen
15.10.22

Aktionstag Rudern

Bei den Wannsee Löwen fand ein Aktionstag „Rudern“ statt. Jedes Kind der Wannsee Löwen war aufgerufen, einen Freund, eine Freundin oder andere Personen mitbringen, um ihnen das Rudern im Verein näher zu bringen.

Nach einer gemeinsamen Aufwärmphase und dem gemeinsamen Üben der Ruderbewegung wurde gemeinsam mit 4x bis Kälberwerder gerudert.



PRC-G
09.11.22

Ruderkursstart Herbst/Winter

Am Mittwoch rudern zwei Gruppen in der Kastenruderanlage und am Samstag alle auf dem Wasser (solange es eisfrei ist). Auf Basis unseres vom DRV zertifizierten Gesundheitskonzeptes und dem Spaß am Rudersport bilden wir unsere Teilnehmer weiter aus. Von den aktuell 18 Teilnehmern waren heute gleich 3 Vierer auf dem Wasser - und bei diesem Wetter ging es gleich Richtung Lindwerder / Grunewaldturm. Zwei Vierer durchquerten dabei auch einmal das Nadelöhr bei Schwanenwerder.



Johannes Bruger - 60 Jahre

Als ich vor ein paar Jahren hier in diesem Verein, oh sorry, Club angefangen habe zu rudern, waren all die verrückten Geschichten um und mit Johnny schon passiert. Manchmal taucht ein Baustein aus seiner Vergangenheit wieder auf, wenn z.B. von umgestürzten Bootstransporten auf Autobahnen durch die SBZ die Rede ist, oder wenn jüngere ehemalige Trainer mir von Ausflügen zu Regatten erzählen und dabei ganz unverhohlen Ihre Bewunderung seiner Ziel- und Ergebnisorientierung freien Lauf lassen, dann höre ich sehr aufmerksam zu und wundere mich. Zu meinem Glück ist das hier ja keine Würdigung seines inzwischen langjährigen Engagements für unseren Club und den Rudersport allgemein – denn dafür wäre ich nicht der geeignete Laudator. Sondern ein nachträglicher Glückwunsch und ein kleiner Dank.



Der Johannes, den ich kenne, ist nicht nur einfach ein gut ausgebildeter Physiker, sondern Physiker durch und durch. Wenn ich nicht genau wüsste, dass seine Eltern leidenschaftliche Ruderer sind, könnte ich auf den Gedanken kommen, dass er nur deshalb regelmäßig und mit Leidenschaft ins Boot steigt, um zu überprüfen ob der Impulserhaltungssatz auch sonntagmorgens bei Sonnenschein gilt, oder ob seine theoretischen Berechnungen zum Einfluss der Wassertemperatur und Wind auf die Bootsgeschwindigkeit – die er beim Blick aus dem Autofenster bei seiner Fahrt zum Club vorausberechnet hatte – auch wirklich auf einer 17 km langen Strecke sekundengenau zutreffen. Ich wüsste manchmal wirklich gern, ob er nur aus Langeweile beim Frühstück Bettinas 1000m-Zeit schätzt oder bewusst berechnet, nachdem er sie zweimal im Einer gesehen hatte. Und wir alle ahnen, dass er (bei dem wie auch immer ermittelten Ergebnis) nur zwei Sekunden daneben lag... Der Johannes, den ich kenne, ist ein motivierter Sportler, der sich, wann immer er kann, jedem Wettbewerb stellt – egal ob beim Training im Skiff oder bei einer FISA-Masters-WM. Er regt uns immer wieder an, uns diesen Wettbewerben zu stellen, und das hält uns fit. Danke dafür!



Nun liegt ja sein 60. Geburtstag schon ein paar Tage zurück, was mir einen weiteren kleinen Einblick in sein Leben gegeben hat... Und ich bin begeistert! Eine Live Band auf dem 60. Geburtstag, den er zusammen mit seiner Lebenspartnerin (hier stand erst „Frau“, aber das wäre wieder viel zu unpräzise gewesen) Yvonne ausgerichtet und mit vielen Gästen gefeiert hat, ist schon mal sehr cool, wenn die dann aber Punk und Ska spielen, dann bin ich zutiefst beeindruckt vom Musikgeschmack der beiden. Ein schöner Abend mit guter Laune und mit nur wenig Geplänkel über Sport. Ich hoffe, dass die weiteren Regatten und Trainingseinheiten weitere lustige, spannende und anregende Geschichten für uns zu Tage fördern – ich freue mich auf jeden Fall sehr darauf!

Jens Butenschön

Michael Lenz - 60 Jahre

„Die Kinder müssen sich bewegen“ so das Gesetz der Eltern. Nachdem wir Turnen und Judo - die Ideen unserer Eltern - abgewählt hatten, mussten wir uns selbst kümmern. „Nur Zuhause rumsitzen gibt es nicht!“ Die Regierung hatte gesprochen.



Mein Bruder kam auf die Realschule und dort gab es eine Ruderriege, der er beitrug. Eine gute Wahl, wie sich herausstellte. Michael lernte Rudern und war bald jedes Wochenende unterwegs. Bis er die Schule beendet hatte und die Ausbildung begann. Lange hat er es nicht ohne ausgehalten und er hat sich einen Verein gesucht. Den PRC-G hat er gefunden.

Michael rudert gern gemütlich und so ist er zur Wanderrudergruppe um Jochen Lademann und Matze Zwirner gekommen. Er hat die Jungendfahrten, die die beiden organisiert hatten, und später einige Pfingstfahrten mitgemacht. Bei den Fahrten hat er auch mal den Bootshänger gefahren und Gefallen an Bootstransporten gefunden. Und nein, obwohl er Transporte zu Regatten gefahren ist, ist dieser Funke nicht auf ihn übersprungen. Im Gegenteil, Michael fand, dass das Wanderrudern im PRC-G unterrepräsentiert war, und hat - äh -eine PRC-G-Pause eingelegt, die er mit einer Mitgliedschaft im Post-SV überbrückt hat. Zum Glück ist er nach kurzer Zeit wieder bei uns eingetreten- und geblieben.

Gut so!

Marga Lenz

Gebhard von Cossel - 60 Jahre

Gebhard hat mich zum Rudern gebracht. Er selbst hat vor ca. 15 Jahren mit dem Rudern bekommen, um einen schönen Ausgleich zum stressvollen Arbeitsalltag zu finden. Der PRC-G hatte seinerzeit im Tagesspiegel um neue Mitglieder geworben – so lernte Gebhard das Rudern am Großen Wannensee u.a. bei Peter Bruger und Ingo. Als Gebhard bei der Ausbildung im Einer beim Ausweichmanöver vorm Ausflugschiff „Lichtenberg“ kenterte und ins Boot zurückklettern musste, bekam er von Ingo klare Anweisung: „Gebhard – gib alles!!!“ Lichtenberg war wiederum mehrere Jahre Gebhards Arbeitsplatz. Als Kardiologe und Notfallmediziner arbeitete er viele Jahre „an der Front“ im Neuköllner Krankenhaus und im Notarztwagen, wechselte aber dann ins Klinikmanagement zu den Sana-Kliniken zunächst in Lichtenberg, später in die Konzernzentrale nach Ismaning bei München. Seine Arbeit dort fordert ihn noch voll und ganz. Er freut sich aber schon sehr darauf, irgendwann wieder mehr Zeit zu haben. Mehr Zeit zum Rudern, für Familie und Freunde, mehr Zeit für ein Ehrenamt, gerne auch im PRC-G.

Bis dahin sind es noch ein paar Jahre. So lange rudert Gebhard leider eher selten bei den allgemeinen Ruderzeiten, gerne aber auch auf kleineren und größeren Wanderfahrten, sei es auf einheimischen Gewässern oder auf der Themse sowie Ve-

nedigs Vogalonga. Seit dreieinhalb Jahren sind wir (wieder) in Berlin und Gebhard hat (wieder) seine Ruderheimat im PRC-G gefunden. Wir sind sehr froh darüber, dieses gemeinsame Hobby zu haben, nachdem ich, angefixt durch Gebhard, auf dem Rhein rudern gelernt habe. Unser großes Glück war es, dass wir während der strengen Lockdownzeiten immer zusammen mit der Nick Knatterton aufs Wasser konnten.

Schöner ist es aber im Mannschaftsboot. Daher wünschen wir uns für die kommenden Jahre viele weitere Ausfahrten mit den Kameraden.

Armgard Lingenthal



Franz Wedig - 60 Jahre



Nach vielen Jahren des Basketball und Tennis Spielens, ist Franz zum Rudern gekommen und seitdem ein beliebtes Mitglied des PRC-G. Über die Empfehlung einer Freundin kam er im August 2021 als einer der Ersten über unsere neu aufgelegten Ruder Kurse zu uns in den Club. Schon am ersten Kurstag saß er mit seiner Mannschaft zumindest am Steg im Boot (alleine dass hatte bei ihm schon viel Begeisterung ausgelöst).

Mit den folgenden Kurstagen gefiel ihm die Herausforderung des Rudern immer mehr, so dass er auch der Erste war, der noch vor dem Jahresende Mitglied im PRC-G wurde (oder war es auch der Wunsch endlich ein Clubtrikot tragen zu können ...).

Nachdem sich der erste Kurs schrittweise durch neue Mitglieder in den Club integrierte schaffte er es bei der Gruppe von Thomas mitzurudern. So ist er auch regelmäßig Mittwochs und Samstag dabei.

Durch die weitere Integration neuer Clubmitglieder aus den Folgekursen finden sich für ihn immer wieder neue Herausforderungen - wir nehmen ihn auch gerne mal in den Ruderkursen mit. Er ist jetzt auch im Power Team aufgenommen worden und ich wünsche ihm viel Glück, dass er dort weitere Herausforderungen des Rudersports nutzen kann.

Franz, wir wünschen dir nicht nur alles Gute zum 60. Geburtstag, sondern auch viele schöne und einzigartige Erfahrungen und Momente in unserem PRC-G.

Lutz Redlinger



Bernd Reuschke - 80 Jahre

Im Sommer 1956 wurde Bernd zusammen mit Hartmut König und seiner halben Klasse der Lichterfelder Max-von-Laue Oberschule ermuntert, im Potsdamer Ruderclub das Rudern zu erlernen. Das tat er, und es gefiel ihm. So wurde er Mitglied und blieb Jahre lang.

Dann nahmen ihn Schule und das folgende Studium des Ingenieurwesens so in Anspruch, dass er der Ruderei den Rücken kehrte. Bis einer seiner Kollegen ihn überredete, es wieder zu versuchen. Das tat er, zunächst beim RAW, ab 1984 aber bei seinem alten Verein, also unserem, der mittlerweile zum Potsdamer Ruder Club-Germania geworden war.

Bei uns war er nicht nur ein fleißiger Ruderer. Sondern er engagierte sich schnell in der Vorstandsarbeit. Er begann als zweiter Hauswart. Bald darauf wurde er 2. stellvertretender Vorsitzender Haus/Hof/Garten. In diese Amtszeit fiel das große Projekt Dachreparatur, in das er viel Energie und Zeit steckte.

Nun könnte man denken, wer so viel Mühe in die Erfüllung seiner Ehrenämter steckt, kommt nicht mehr zum Rudern. Weit gefehlt. Zwar war Bernd nie ein Trainingsmann, aber an den Langstreckenregatten, die damals noch Veteranenrennen hießen, nahm er jedes Jahr mehrfach teil. Er war in Bernkastel, in Würzburg, in Limburg, in Passau, beim Roseninselachter, zweimal in London beim Kingston-Head-of-the-River, in Bergedorf und natürlich bei Quer durch Berlin.

Darüber hinaus war Bernd auch ein eifriger Wanderruderer. Auf der Donau von Ulm nach Passau, auf der Havel, der Elbe, im Spreewald, auf dem Main und sogar in Italien hat er die Gewässer unsicher gemacht.

Auch als Auswärtiger ist er dem Club stets treu geblieben, besucht regelmäßig unsere Veranstaltungen und kommt sogar gelegentlich noch zum Rudern z.B. bei dem Erlebnis der Stadtdurchfahrten.

Auf seiner Geburtstagsfeier konnte unser Vorsitzender ihm die Goldene Nadel für 40 Jahre Ver-



Doch auf Bernd warteten neue Aufgaben. 1993 trat er die Nachfolge des langjährigen 1. Schatzmeisters Götz Huttula an. Zusammen mit seinem Vize Carsten Spengemann führte er die erste PC-Software ein, mit der die Beiträge und das Kassenbuch verwaltet wurden. Das Vereinshaus ließ ihn auch hier nicht los. Beim Umbau des Haupthauses, auch ein riesiges Projekt, behielt er die Finanzen stets fest im Blick und in der Hand.

einsmitgliedschaft und die Ehrennadel für 50 Jahre im DRV überreichen. Wir gratulieren an dieser Stelle nachträglich, aber herzlich zum Geburtstag und wünschen Dir und uns, dass Du uns noch lange erhalten bleibst.

Carsten Spengemann

Lisa Maria Bode - 25 Jahre im PRC-G

Mit Lisa habe ich seit meinem Eintritt in den PRC-G im Herbst 2004 gerudert. Zu dieser Zeit hatte sie ihre aktive Ruderzeit als Leichtgewichtsrunderin in der PRC-G bereits hinter sich. Da fragen wir doch mal nach, wie das alles kam.

01. Was ist deine erste Rudererinnerung?

Ich war 13 Jahre mit meinem Papa (Wolf Bode) am Steg, betrachtete die Seerosen, in denen sich mein Boot Julius verheddert hatte. Aber auch schon davor habe ich viel Zeit im Club verbracht, noch bevor ich selbst ins Boot stieg.

02. Beschreibe deinen schwierigsten Ruderpartner*in!

Dies ist mein Partner Thomas, mit dem ich technisch super harmoniere, jedoch manchmal den schmalen Grat gehen muss, nicht all die Themen, die unseren tagtäglichen Alltag bestimmen, mit ins Boot zu nehmen.

03. Wo würdest du gern einmal rudern?

In Monaco bei der CHALLENGE PRINCE ALBERT II – eine Coastal Regatta.

04. Was ist der geilste Ruderverein der Welt?

Die Bosbaan in Amsterdam – vielleicht kein Verein aber definitiv das schönste Ruderrevier. Ich habe es sehr gemocht, dort meine Bahnen zu ziehen und bei der European University Competition zu starten.

05. Was wolltest du den Freizeitmotorbootfahrern am Wannseeruderrevier schon immer mal sagen (oder gestikulieren)?

Sucht euch doch mal ein anderes Revier!

06. Wenn du in der Durchfahrt zwischen Stölpchensee und Pohlesee mit gebrochenem Skull liegst und der Ausflugsdampfer kommt, was denkst du? Was tust du?

[...Stille...Lisa überlegt.] Reinfallen?! Und mich auf mein umgedrehtes Boot setzen und um Hilfe rufen.

07. Was ist die beste Bootsklasse?

Der Doppelvierer.

08. Was denkst du über's Leichtgewichtsrudern?

Kann man Abschaffen ... nein, Spaß bei Seite. Wer das notwendige Gewicht hat, kann es machen. Jedoch trifft das nicht auf jedermann zu, daher sollten die Trainer ehrlich sein bei der Prognose, wer die Gewichtsgrenze erreichen kann. Sportler sollten nicht um jeden Preis abnehmen.

09. Was ist dein Lieblingsboot im PRCG?

Sir Toby

10. Was war dein schönstes Rennen?

Ich ging in Grünau nach einer langen Krankheit im schweren Seniorinnen Einer B an den Start. Mein Trainer Thomas Schiefke vom RC Tegel gab mir mehrere Tipps mit auf den Weg und mir gelang es durchweg alle umzusetzen. Ich wurde zwar Letzte, habe mich aber trotzdem sehr gut nach dem Rennen gefühlt.

11. Wo ruderst du jetzt?

Bei den Hamburger Ruderinnen.

12. Warum bist du noch Mitglied im PRC-G?

Das hat zwei Gründe: einmal emotional, weil ich den PRC-G als meine Heimat ansehe. Seit ich ein Baby war, habe ich dort meine Kindheit verbracht. Ich bin gern dort, auch wenn heutzutage leider viel zu selten. Zum anderen wurde ich während meiner aktiven Zeit als Jugendliche sehr vom Club unterstützt, was mir viel ermöglichte wie z.B. bei Thomas Schiefke zu trainieren. Mir wurden auch Trainingslagerkosten finanziert und nun möchte ich etwas zurückgeben, um dazu beizutragen, dass jetzige Trainierende ebenfalls gefördert werden können.

Katharina Koch-Duell





Barbara Bruger - 40 Jahre im PRC-G

Barbara ist nun schon 40 Jahre in unserem Club Mitglied – länger geht es auch gar nicht, da wir erst seit 1982 weibliche Mitglieder aufnehmen.

Doch ihre Ruderinnenlaufbahn begann bereits über 30 Jahre früher. Anfang der 1950er - Jahre erlernte sie unsere schöne Sportart im Ruderclub Tegel, war dort im Stilrudern aktiv und nahm auch an Wettkämpfen teil. Und – für die weitere Entwicklung nicht ganz unwichtig – lernte dort Peter Bruger kennen. Als ihr Vater starb, reichte das Geld nicht mehr für den Beitrag, nach nur wenigen Jahren endete die Ruderinnenkarriere vorläufig.

Als im PRC-G 1982 endlich die Entscheidung getroffen wurde, Rudern für alle anzubieten – Peter Bruger gehörte zu denen, die sich dafür einsetzten – war Barbara eine der ersten Frauen, die dem Club beitraten. In den folgenden Jahren schaffte sie es jedoch nicht so oft zu

Rudern, wie sie es gerne getan hätte, Beruf und Familie forderten Sie sehr. Doch nach der Wende erkundete sie mit Peter im Gig-2x das Umland, eine Mehrtagesfahrt im Spreewald und eine 14-tägige Fahrt auf der oberen Havel von Neustrelitz aus sind ihr besonders in Erinnerung geblieben.

In den folgenden Jahren begann sie dann (nach dem Motto „je oller, je doller“), auch im Renndoppelzweier mit Peter zu rudern; immer noch sind sie regelmäßig in der „Nick Knatterton“ unterwegs, und würden sie nur auf meinen Rat hören, im Mixed-2x der Altersklasse L (Mindestalter 86) anzutreten, wären vielleicht auch noch Wettkampferfolge möglich.

Ich wünsche Barbara noch viele schöne Ruderfahrten in ihrem Tempo!

Johannes Bruger

Noch ein paar Impressionen zum Jahresende



Sommerfest 2022



Technikübungen bei unseren aktuellen Ruderkursen



Siegesfeier 2022 mit unserem neuen Trainer Martin (rechts)



Ruderkurse auch im Winter auf dem Wasser

Sportliche Grüße aus Österreich
Ruderkameraden trifft man auch in Österreich - so hatte ich die Gelegenheit dort mal in einer Anfängergruppe mein bisher Gelerntes des Ruderkurses hier auf dem Attersee zu nutzen.
Doris Heitmann





nwand



Kurz vor Redaktionsschluss erreicht uns noch folgende Geschichte aus unserem Club: Am dritten Advent trifft sich eine motivierte Gruppe von Mitgliedern (da scheinbar nur Herren Mitglieder dieser sonntäglichen Verabredung sind, darf der Beobachter auf das *innen verzichten) um weitere Potenziale zum Einsparen von Energie zu ermitteln. Das gesamte beheizte Gelände wird akribisch besichtigt, jede Heizungsrippe und mögliche Maßnahmen besprochen, die uns alle Geld sparen lassen und gleichzeitig einen angemessenen Komfort ermöglichen. Zeitgleich hat ein Kamerad nach dem Duschen, zur optimalen Durchlüftung der Herrenumkleide, die Fenster in der Dusche sperrangelweit aufgerissen. Und die Türen geöffnet. Dann fuhr er offensichtlich guten Gewissens nach Hause, denn der Schimmelbefall wurde gut bekämpft. Irgendwer wird die Fenster schon schließen. Hat irgendwer dann auch gemacht.

Jens Butenschön

Unsere Übungsleiter bei den Ruderkursen

Ein paar Streifzüge aus unseren Ruderkursen sollen zeigen, dass unsere Übungsleiter immer mit vollem Einsatz dabei sind. Nur so können wir den Teilnehmern unsere Begeisterung für den Rudersport auch vermitteln.

Damit erfüllen wir auch nachhaltig die Anforderungen an das vom DRV erstellte Gesundheitszertifikat Rudern und sind stets bemüht aus unseren Erfahrungen mit den Teilnehmern selbst dazuzulernen und unser Konzept dabei stetig zu verbessern.



Doch alleine durch gute Ruderkurse gewinnen wir keine Mitglieder - ganz besonders wichtig ist die spätere Integration, die in unserem Club alleine schon durch die vielen noch aktiv rudern den Generationen, deutlich einfacher ist, als die in vielen anderen Vereinen der Fall ist.



In der Regel werden die Boote gemeinsam mit allen Mannschaften zu Wasser gebracht.



Oft müssen noch beim Einstellen der Boote unterstützen und erklären.



Auch das Ein- und Aussteigen im Einer gehört teilweise dazu - wobei uns hier Michael Rüssmann mit seinem Einerkurs gezielter unterstützt.



... und immer wichtig, dass zuerst die Skulls der Stegseite eingelegt werden - und natürlich können alle Teilnehmer mit Macon-Skulls rudern!



Gesundheitlicher Wert des Ruderns

Herz-Kreislauf Prävention, Kraft und Ausdauer

Der Rudersport ist ideal als Herz-Kreislauf Prävention für Jung und Alt zu nutzen. Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Ausdauer und Kraft, werden im Rudern gefordert. Die Bootsgeschwindigkeit hängt maßgeblich ab von der Schlagfrequenz und der Durchzugsdistanz. Letztere wird ihrerseits wieder modifiziert von der aufgewandten Kraft, dem Ruderwinkel, der Durchzugszeit, dem Widerstand, der Trägheit und der Gesamtmasse. Diese biomechanischen Daten benötigen als Voraussetzung die biologische Leistungsfähigkeit des Ruders bzw. die der Rudermannschaft als Einheit. Koordination, Flexibilität, dynamische Kraft, lokale und allgemeine aerobe und anaerobe Ausdauer werden angesprochen. Im Rudersport selbst sind die allgemeine und die lokale aerobe Ausdauer sowie die dynamische Kraft am wichtigsten.

Die Belastungsdauer liegt im Wettkampf zwischen ca. 5,5 und 8 Minuten. Demnach handelt es sich um die allgemeine aerobe Kurzeitenausdauer, die man für den Zeitraum von 3 bis 10 Minuten veranschlagt. Entscheidend leistungsbegrenzender Faktor ist die maximale Sauerstoffaufnahme pro Minute und ihr Prozentsatz, welcher möglichst lange im Wettkampf erbracht werden kann. Dieser wird u.a. mit der aerob-anaeroben Schwelle gemessen.

Da das Körpergewicht vom Boot getragen wird, ist es im Gegensatz zum Laufen nicht leistungslimitierend. Daher ist in dieser Sportart die absolute maximale Sauerstoffaufnahme weitaus wichtiger als

die relative, d.h. pro kg Körpergewicht. Rudern ist - wenn man so will - die leistungsphysiologisch unangenehmste Sportart. Gleichermaßen werden Kraft und aerobe Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur benötigt. Damit stehen sich im Training in der oben dargestellten Weise die unterschiedlichen Auswirkungen von Krafttraining und Ausdauertraining gegenüber.

Aus gesundheitlicher Sicht stellt daher Rudern eine empfehlenswerte Sportart dar. Die beiden wichtigsten motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Ausdauer (organische Leistungsfähigkeit) und Kraft (Halte- und Bewegungsapparat), werden gleichermaßen gefördert.

Rudern trainiert somit die inneren Organe, die Atmung, den Stoffwechsel, die Skelettmuskulatur sowie das Anpassungsvermögen und die Ökonomie der gesamten hormonellen und nervalen Steuerung des Körpers. Andererseits können bei ungünstigen Voraussetzungen (vorhandene Schäden, Krankheiten oder Anomalien) gesundheitliche Beeinträchtigungen drohen, besonders an der Wirbelsäule. Derartigen Gefahren muss durch regelmäßige sportärztliche Untersuchungen und die Beachtung einer richtigen Technik im Krafttraining Rechnung getragen werden.

Auszüge von Prof. mult. Dr. Dr. h.c. Wildor Hollmann em., Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention



Rudern bei Sonnenuntergang

Geburtstage unserer Mitglieder

Januar

1	Dirk Allenhoff	
5	Eberhard Köppen	
6	Alexander Lappöhn	
6	Andreas Schulze	
7	Jannis Hüttner	
7	Robert Kelm	
7	Christina Röhr	
9	Robert Guß	
10	Max von Münster	
11	Dr. Hermann Groß	
12	Hans Clemens	70
12	Leon Thomes	
13	Moritz Theisen	
16	Eberhard Wagner	
18	Alex Stoltzmann	
20	Annette Kniekamp	
21	Patrick Roos	
28	Heinz Thünemann	60
29	Thomas Winterstein	
30	Dr. Anja Henrike Kleinke	
31	Marcus Mielke	

Februar

6	Philipp Grau	
9	Michael Häußer	
9	Linus Henning	
13	Janis Klier	
13	Ulrich Meischke	
14	Oliver Langos	
14	Carsten Spengemann	
15	Carolin Schumann	
15	Franz Wedig	
16	Holger Dettmann	
17	Florian Lummert	
18	Dr. Doreen Langos	
18	Karen Lorenz-Steffens	
18	Anke Scholz	
18	Prof. Thomas Borsch	

19	Georg Cebulla	
19	Peter Müller	
19	Anne Schneller	
22	Dr. Burkhard Wolff	
22	Bernd Lesch	
23	Jürgen Rahtz	
26	Simone Kuhlmann	
26	Andrea Stahl	40

März

2	Nick Dreiling	
3	Jochen Lademann	
3	Stephan Standfuß	
4	Stephanie Dahlke	60
6	Edith Frieser	
7	Michael Steinig	
8	Mathias Zwirner	70
9	Hartmut König	
11	Paul Gebauer	
13	Jenny Leser	
14	Silke Kranz	
14	Kai Siempelkamp	
15	Silke Rieder	
15	Martin Schindler	
16	Niklas Behrend	
16	Martin Schulz	
19	Carl-Friedrich Ratz	
20	Nantke Garrelts	
20	Anne Hartmann	
20	Hanns-Günther Jordan	
20	Klaus Roloff	
21	Uwe Nestle	
24	Dr. Winfried Czempiel	
28	Elke Pauls	
29	Wolfgang Henkel	70
29	Jan Liero	
30	Gunnar Brands	
30	Karl-Heinz Ganseforth	
31	Christoph Mertens	

**Wir wünschen unseren
Geburtstagskandidaten alles Gute
und viel Gesundheit!**





Bevorstehende Termine

25.02.23	<i>Ergocup und Eisbeisessen im PRC-G</i>
18.03.23	Sternfahrt zum BRC Hevella
26.03.23	10 Uhr Anrudern im PRC-G
01.04.23	Sternfahrt zum RV Friedrichshagen (Anrudern des LRV-Berlin)
10.04.23	<i>10 Uhr Rudern mit anschließendem Osterfrühstück im PRC-G</i>
15.04.23	Sternfahrt zur RVG Preussen Saffonia
22.04.23	Jahreshauptversammlung 2023 im PRC-G
13.05.23	Stadtdurchfahrt Berlin für Ruderer und Kanuten
	Sternfahrt zur Treptower RG
18.05.23	Sternfahrt zur RU Arkona
28.05.23	Sternfahrt zum BRK Brandenburgia mit Pfingstkonzert
29.05.23	<i>10 Uhr Rudern mit anschließendem Pfingstbrunch im PRC-G</i>
08.07.23	Sommerfest und Clubregatta (Termin jetzt schon vormerken)

Öffnungszeiten Clubrestaurant

Montag:	Ruhetag
Dienstag:	Ruhetag
Mittwoch:	09 Uhr bis 22 Uhr (ab 01.02.23)
Donnerstag:	Ruhetag
Freitag:	Ruhetag
Samstag:	09 Uhr bis 18 Uhr (ab 01.02.23)
Sonntag:	09 Uhr bis 16 Uhr (ab 01.02.23)

Gerne nach Absprache auch außerhalb der Öffnungszeiten z.B. Frühstücksbrunch oder Grillabend. Des Weiteren stehen wir gerne für Veranstaltungen im Festsaal, bei Euch daheim oder auf der Wiese zur Verfügung. Anregungen und Wünsche nehmen wir sehr gerne entgegen.

Kontakt Clubrestaurant:

Jandro Wagner
+49 175 99 18 731
jandro166@hotmail.com

Hinweis:

Das **Clubrestaurant ist bis zum 31.01.23 geschlossen** und die Öffnungszeiten ändern sich im Frühjahr (aktuelle Informationen bitte unserer Webseite entnehmen)

Vorstand des PRC-G, Impressum, Clubgeschehen, Daten und Internetseite

Vorsitzender: Kurt Naujoks	vorsitz@prcg.de	0176 18522030
Stellv. Vorsitzender Sport: Nicolas Rüssmann	sportvorsitz@prcg.de	0151 59211056
Stellv. Vorsitzender Finanzen: Alexander Lappöhn	schatzmeister@prcg.de	0173 3170424
Stellv. Vorsitzender Haus/Hof/Garten: Hans Clemens	haushof@prcg.de	0172 1723839
Erster Schriftführer: Axel Ulbrich	verwaltung@prcg.de	./.
Erster Jugendwart: Richard Cebulla	jugend@prcg.de	0171 5208623
Erster Ruderwart: Lutz Redlinger	ruderwart@prcg.de	0171 7190093
Erster Bootswart: Jürgen Langer	bootswart@prcg.de	030 8132150
Erster Hauswart: Thomas Sonneck	haushof@prcg.de	0163 7666325
Erste Frauenwartin: Gabriele Ulrich	gabi.u@gmx.de	0177 6315301
Pressewartin: Alessia Caracuta	presse@prcg.de	0177 7823252

Herausgeber der Clubgeschehen:

Potsdamer Ruder Club - Germania e.V. gegr. 1883
Bootshaus · Am Großen Wannsee 46, 14109 Berlin

Postanschrift: PRC-G c/o Naujoks, Crailsheimer Straße 19, 12247 Berlin

Tel. 030 8051594, Website: www.prcg.de

Deutsche Kreditbank: BIC: BYLADEM1001 · IBAN: DE 7412 0300 0010 2017 3215

Junioren Jugend/Leistungssport nach Absprache

Kontakt: Richard Cebulla

Breitensport Alle

Kontakt: Götz Huttula/Peter Wanke, Kastenrudern für Oldies, Mi 18:00 Uhr

Kontakt: Wolfgang Grädler, Rudern für Alle, Mi 14:00 Uhr (Zeitfenster verschiebt sich je nach Helligkeit)

Kontakt: Ingo Hüttner, Rudern für Alle, Sa 15:00 Uhr

Kontakt: Michael Rüssmann, Rudern für Alle, Sa 09:00 Uhr

Ruderkurse und Ausbildung

Kontakt: Lutz Redlinger/Klaus Harke, Mi 17:00 Uhr (Nov-Mrz: 19:00 Uhr, Kastenrudern), Sa 10:15 Uhr

Mastersrudern nach Absprache

Kontakt: Bettina Blanckmeister

Montagssport

Kontakt: Kurt Naujoks

