



Das Magazin des
Steeler Ruder-Vereins e.V.

Saison



Die Themen dieser Ausgabe

- 2** Vorwort unseres 1. Vorsitzenden Dirk Dunker
- 3** Eine harte Saison für den Leistungssport
- 5** Breitensport in Corona-Zeiten: Noch mehr Zusammenhalt
- 7** Breitensportler bei der RaB-Langstreckenregatta
- 9** Steeler Kumpel unter Tage: Besuch im Bergwerk
- 12** Eine echte Institution: Die Gymnastikgruppe
- 13** Neuer Glanz für alte Räume: Rückblick auf den Vereinsumbau
- 15** Sich nicht Hängen lassen: Gastbeitrag von Robert Heiduk
- 16** Neues Trainerinnen-Duo im Motorboot
- 17** Ausblick: Warum wir positiv in die Zukunft schauen können

Situationen wie diese schweißen zusammen

Vorwort von Dirk Dunker



Liebe Freundinnen und Freunde des Rudersports, liebe Mitglieder,

mein Name ist Dirk Dunker. Seit nunmehr 15 Jahren bin ich Vorsitzender des Steeler Ruder-Vereins. Mitglied bin ich jedoch schon seit 1972 und habe bis 1979 auch Leistungssport betrieben.

In all den Jahren meiner Vorstandstätigkeit ging es immer darum, verschiedenste Herausforderungen gemeinsam zu meistern, aber das Jahr 2020 stellte uns vor neue Situationen und Aufgaben, die wir so – wie in allen anderen Lebensbereichen auch – bisher nicht kannten. Insbesondere die fast dreimonatige Vereinsschließung im Frühjahr war ein schwieriger Schritt für das gesamte Vorstandsteam. Trotzdem kann ich zum heutigen Zeitpunkt behaupten, dass uns die Situation auch zusammengeschweißt hat.

Mitte Juni konnte der Ruderbetrieb teilweise wieder aufgenommen werden und ab Mitte Juli konnte wieder fast normal gerudert und trainiert werden. Lediglich die Nutzung der Vereinsetage oder der Umkleiden war noch mit kleineren Einschränkungen verbunden.

Leider ist der Leistungssport in diesem Jahr zu kurz gekommen. Nationale wie internationale Regatten bis hin zur Junioren-Weltmeisterschaft wurden abgesagt. Bitter für alle unsere Sportler, insbesondere unseren Hoffnungsträger Yannik, der das Ziel der WM-Qualifikation in den vergangenen zwei Jahren fest im Blick hatte.

Neben den sportlichen Aspekten konnte das Vereinsleben Corona-bedingt natürlich auch nicht normal stattfinden. Schon die Jahreshauptversammlung im März wurde abgesagt. Auch anschließende geplante Veranstaltungen wie das Anrudern, Wanderfahrten, unser Sommerfest oder der Vierercup fielen ins Wasser.

Jetzt befinden wir uns im November 2020 und leider mussten wir unseren Verein zum Monatsbeginn erneut schließen. Wir müssen uns mit dem Gedanken anfreunden, dass es eine Weihnachtsfeier wie im gewohnten Rahmen nicht geben kann. Ob die Möglichkeit besteht, sich im kleinen Kreise zusammzusetzen, werden die nächsten Wochen zeigen. Ich bin jedoch der festen Überzeugung, dass es im kommenden Jahr wieder aufwärts gehen wird und wir unser Vereinsleben auch wieder aktiv gestalten können.

Wir hoffen, dass Ihr unserem Verein auch weiterhin die Treue halten werdet.

Mit rudersportlichen Grüßen

Dirk Dunker

Eine harte Saison für den Leistungssport

Besonders hart traf die Corona-Pandemie den Leistungssport. Doch neben den vielen Problemen gab es auch zahlreiche Erfolge.

Ein Bericht von Noah Henke



Seitdem das Corona-Virus im März den Lockdown verursacht hatte, änderte sich auch die Situation innerhalb der Leistungssportgruppe. Das Team rund um Emilia Gallinat, Yannik Sohns, Dirk Passareck und Noah Henke konnte durch die Beschränkungen in der ersten Jahreshälfte nicht zusammen trainieren. Der damit einhergehende Motivationsverlust wurde durch die Absage der geplanten Regatten noch verstärkt.

Seit Ende Mai durfte wieder normal trainiert werden und auch eine kurze und intensive, aber erfolgreiche Herbstsaison konnte stattfinden. Auf der Regatta und der Landesmeisterschaft in Krefeld, sowie den deutschen Sprintmeisterschaften in Werder an der Havel konnten die Steeler Sportler nochmal mehrere Medaillen errudern. Sogar ein Vizetitel auf der deutschen Sprintmeisterschaft konnte erkämpft werden.

Das Training der vergangenen Monate gestaltete sich wie folgt: zur Zeit des Lockdowns im Frühjahr dieses Jahres wurde individuell trainiert. Der Verein stellte den Sportlern Ergometer und Equipment für das Krafttraining zur Verfügung, sodass im eigenen Keller, auf der Terrasse oder dem Balkon trainiert werden konnte. Darüber hinaus wurden Kilometer auf dem Rad und in den Laufschuhen abgerissen, um in dieser Zeit die vorhandene Grundlagenausdauer weiter auszubauen.

Als es Ende Mai die ersten Lockerungen gab, durfte erstmal nur im Einer gerudert werden und das Krafttraining zunächst nur mit max. vier Personen stattfinden. Im Laufe der Zeit wurden dann

auch Großboote wieder zulässig und die obere Vereinstage konnte wieder genutzt werden. Sogar Regatten durften unter Auflagen stattfinden. Dies war vor allem für Yannik, Noah und Dirk wichtig, denn Yannik war auf das Training im Zweier sowie im Großboot angewiesen. Dirk und Noah konnten auch hinsichtlich des Ruderbundesliga-Trainings in den Achter steigen, auch wenn Noah auf den Herbstregatten noch im Einer an den Start ging. Trotzdem schaffte es Noah, parallel Kontakt zum Ruderbundesliga-Team nach Mülheim aufzubauen. Über die Teilnahme an einzelnen Trainingseinheiten sollte er sich für das Sprintteam empfehlen. Dirk war bereits seit Herbst 2019 Mitglied des Sprintteams und verpasste durch Corona seine erste Ruderbundesliga-Saison in Gänze. Sein Training fand überwiegend in Reihen des Sprintteams und im Krafraum statt. Bis zum erneuten Lockdown versuchte er, sich für die kommende Saison fit zu machen. Dafür stieg er neuerdings unter anderem mit Noah in den Zweier, um auch das Training auf dem Wasser fortzuführen.

Emilia Gallinat hing den Einteiler im Bereich des Leistungssports fürs Erste an den Nagel, um sich nun als Kinder- bzw. Juniorentainerin verstärkt um den Rudernachwuchs im Verein zu kümmern. Allerdings nutzte Emmi noch die Herbstsaison, um auf drei Regatten Medaillen abzuräumen.



ECHE ITALIENISCHE KÜCHE GENIESSEN

LA BUONA CUCINA ITALIANA

CAPOBIANCO AL FIUME

PIZZA | PASTA | GRILL | BAR

GRENTOR 40 - 45276 ESSEN-SEELE - TELEFON 0201 4691778 - MAIL: INFO@ALFIUME.DE



Saison mit vielen Herausforderungen und noch mehr Zusammenhalt

Der Breitensport in der Corona-Saison

Ein Bericht von
Lars Pauschert und Steffi Sichelschmidt



Das Regattajahr fand am 8.12.2019 für die Breitensportler mit der Teilnahme an der 39. Nikolausregatta beim Kettwiger Ruder-Regattaverein e.V. seinen Höhepunkt. Julia Köster, Mara Wiechmann, Adrian Kozlowski und Lars Pauschert starteten in der Bootsklasse "Mixed-Gig-Doppelvierer m.St." gesteuert von Matthias Marx im Rennen Nr. 4. Im Rennen über eine Strecke von 4.000 m wurde eine Zeit von 0.20.54,4 Minuten (02:36.8/500m) erreicht, womit sie in ihrer Bootsklasse den 5. Platz erreichten. Mit diesem Ergebnis gingen die Breitensportler mit großen Plänen für 2020 in die Winterpause.

Die Wassersaison ging zu Ende, aber gleichzeitig startete die Vorbereitung für den „25. NWRV Indoor-Cup des Nordrhein-Westfälischen Ruder-Verbandes“, der am Sonntag, den 2.2.2020, in Essen-Kettwig stattfand. Auch an dieser tollen Veranstaltung nahmen Sportler aus der Breitensportabteilung teil. Hier startete Lars Pauschert im Rennen 26 auf der 1.000 m-Strecke (MA 43).

Lars wurde tatkräftig von Julia Köster begleitet und großartig unterstützt. Weitere Breitensportler waren entweder in der Halle oder online als Zuschauer dabei, um für mentale Unterstützung zu sorgen. Lars erreichte im Wettkampf eine Zeit von 03:24.3 Minuten (01:42.1/500m) und kam damit auf Platz 4.

Für Lars war es die erste Teilnahme am IndoorCup und überhaupt an einem Ergo-Wettkampf. Es

fehlte noch die persönliche Erfahrung, wie man den Wettkampf und auch die Vorbereitungsphase gestaltet. Somit waren die Herangehensweise und die Trainingsgestaltung von viel Theorie geprägt. Aber Lars ist sich sicher, dass dies nicht die letzte Veranstaltung war, an der er teilnahm. Sollten es die Pandemieregeln erlauben, dann ist er sich sicher, dass er auch am IndoorCup 2021 dabei sein wird.

Danach hieß es abwarten und auf gutes Wetter hoffen, um die Boote wieder aufs Wasser bringen zu können. Doch leider verschlechterte sich die Nachrichtenlage um das Corona-Virus und am 16.3.2020 wurden auch für die Breitensportler das Training im Verein ausgesetzt und alle Einrichtungen gesperrt. Gleichzeitig wurden alle für den Sommer geplanten Regatten abgesagt.

Mit diesem sich auf alle Lebensbereiche ausgedehnten Lockdown wurde es dann sehr still um unseren Breitensport und das lange Warten hatte begonnen.

Am 10.5.2020 kam dann die erlösende Nachricht: es konnte unter strengen Auflagen wieder gerudert werden. Es standen damit dem Breitensport vier Boote zur Verfügung: jeweils zwei Gig-Einer und zwei Renneiner.

Dies wurde auch umgehend von den aktiven Breitensportlern genutzt, auch wenn dies zum Verdruss der heimischen Tierwelt die nun lieb gewonnene Ruhe störte.

Nun ging es im Zweiwochenrhythmus mit den Lockerungen stetig weiter, sodass alsbald auch das Rudern im Großboot wieder möglich wurde. Mit dem neuen „Lockdown light“ am Ende dieses Jahres wurden wir wieder einen ganzen Schritt zurückgeworfen. So hoffen wir auf eine baldige Erholung der Zahlen und die Rückkehr aufs Wasser.

Wir alle freuen uns wieder darauf, gemeinsam unser schönes Ruderrevier zu erleben und laden - sobald es die Bedingungen wieder zulassen - auch die Ruderkameradinnen und Ruderkameraden aus anderen Vereinen ein, uns hier im Herzen des Ruhrgebiets zu besuchen.

Diese Einladung ist auch mit dem Wunsch verbunden, eine Initiative unter dem Motto „Mein Revier - Dein Revier“ zu starten. Dabei soll es darum gehen, dass sich die unterschiedlichen Vereine besuchen und vom jeweiligen Gastverein begleitet das Ruderrevier und natürlich den Verein kennenlernen. Die dann hoffentlich positiven Eindrücke können dann in den bekannten On-/Offline-Medien verarbeitet werden. Ziel soll es sein, einen höheren Bekanntheitsgrad zu erlangen und somit auch der Mitgliederwerbung dienen.

Abschluss einer aufregenden Saison: Langstreckenregatta am RaB

Ein Bericht von
Lars Pauschert und Steffi Sichelschmidt



Unsere Breitensportlerinnen und Breitensportler nahmen auch an der diesjährigen 2. RaB-Langstreckenregatta teil. Diese fand am 24.10.2020 auf dem Baldeneysee statt und wurde trotz hoher Corona-Hygieneauflagen perfekt organisiert ausgetragen.

Sogar das Wetter hatte seine Launen auf die Mittagsstunden verschoben und am frühen Morgen mit Regenbögen und Sonnenschein begeistert.

Aus dem Breitensportbereich starteten Julia Köster und Stefanie Sichelschmidt sowie Lukas Knapp und Lars Pauschert in zwei Rennzweiern. Im gesteuerten Gig-C Boot komplettierten Tobias Heyer und Adrian Kozlowski mit Matthias Marx als Steuermann das Team vom SRV.

Der Zweier mit Lukas Knapp und Lars Pauschert ging bereits um 9:00 Uhr mit der Startnummer 1 auf die 18 km lange Strecke. Beide Breitensportler hatten sich natürlich zuvor im Training auf die für sie ungewöhnlich lange Distanz vorbereitet. Neben dem Konditionstraining wurde auch ein Rennplan entwickelt. Dieses war besonders wichtig, da die Kräfte gut eingeteilt werden mussten. Als Ziel wurde eine durchschnittliche 500 m-Zeit von 2:30 min angepeilt. Der Zeitverlust bei den Wenden - insgesamt drei an der Zahl - sollte mit hohen 10ern kompensiert werden.

Das Rennen startete wie geplant und konnte begünstigt vom ruhigen Wetter sogar schneller angegangen werden. Nachdem die Wende bei Kilometer 4,5 ohne großen Zeitverlust gefahren war, war die erste Rennehälfte gut überstanden. Bei der zweiten Wende bei Kilometer 9 lagen jedoch noch einige Boote im Start-Zielbereich, sodass der Zweier anhalten musste, um die Wende unfallfrei auszuführen. Dies kostete Zeit und zusätzliche Kraft, um das Boot erneut zu beschleunigen. Die zweiten 9 km verliefen dann ohne weitere Probleme und auch die verlorene Zeit konnte aufgeholt werden. Somit beendeten Lukas Knapp und Lars Pauschert nach gut 90 Minuten ihr Rennen, was mit Platz 7 gleichbedeutend war.

Stefanie Sichelschmidt und Julia Köster starteten kurze Zeit nach den Männern. Um 9:15 Uhr ging es mit der Startnummer 6 auf die 9 km lange Strecke. Vom Start weg kamen beide in ihren Rhythmus und absolvierten die ersten 4,5 km wie geplant, auch wenn die tiefstehende Sonne die Streckenorientierung zeitweise spannend gestaltete. Nach der Wende sollte die verlorene Zeit durch einen hohen 10er aufgeholt werden. Leider erlitt Julia jedoch dabei einen Krampf im Oberschenkel, der sich dann über die restliche Distanz nicht mehr richtig lösen ließ. Somit konnten beide Sportlerinnen leider nicht mehr an die Leistung der ersten Rennehälfte anknüpfen. Sie beendeten ihr Rennen nach 46:18 min und erreichten damit den 32. Platz.

Als letztes Boot des SRV starteten Tobias Heyer und Adrian Kozlowski gesteuert von Matthias Marx um 9:45 Uhr auf die 9 km lange Strecke. Für Tobi - erst seit 2020 beim SRV - war dies seine allererste Regatta überhaupt und dann direkt auf der Langstrecke! Bedingt durch die Corona-Beschränkungen blieb nur wenig Vorbereitungszeit, doch Tobi hatte sich durchgebissen und die wenigen Trainingsstunden gut genutzt, um die Strecke gemeinsam mit Adrian zu meistern. Adrian war mit dieser Distanz bereits gut vertraut, da er bereits 2019 im Mixed 4er mit am Start war. Das Boot erreichte das Ziel nach 49:08 min und somit Platz 31.

Auch oder gerade wegen der hohen Hygieneanforderungen, die für die Ausrichtung der Regatta zu erfüllen waren und die regelkonform eingehalten wurden, bedanken wir uns ganz herzlich beim RaB für die tolle Ausrichtung der Regatta und gratulieren hiermit auch noch einmal zum 100. Clubjubiläum.



**Wir sind Ihr
Leistungserbringer
im Gesundheitswesen!**

**medi
roent**

Wir beraten Sie kompetent und
vertrauensvoll zu den Themen:

- ✓ Bandagen und Orthesen
- ✓ Kompressionsstrümpfe
- ✓ Pflegehilfsmittel
- ✓ Inkontinenzprodukte

Jetzt auch in unserer neuen *casa mediroent* in Wuppertal!

www.mediroent.de | Tel. 02324 / 90 20 666
Hofaue 91 - 42103 Wuppertal
Heinrich-Hill-Str. 3 - 45525 Hattingen



Steeler Kumpel unter Tage

Zu Besuch im Trainingsbergwerk
Recklinghausen.

Ein Bericht von Burkhard Wettig



Was passiert, wenn Corona-bedingter Lockdown ist und zwischen Kollegen über die Unterstützung von notleidenden Institutionen gesprochen wird?

Als im April/Mai 2020 ein Ende des Lockdowns nicht absehbar war, kam die Anfrage an unseren Ruderkollegen Damian Ender, ob man nicht für das Trainingsbergwerk Recklinghausen durch Spenden zum Fortbestand unter den schwierigen Zeiten beitragen könnte. Als Dankeschön würde für die Gruppe der Spender eine außergewöhnliche Führung nach der Sperre für den Besucherverkehr stattfinden.

Die Anfrage wurde in den vereinsinternen WhatsApp-Gruppen geteilt und fand große Unterstützung, da der StRV aus Verbundenheit zum Bergbau das Andenken an die Geschichte und Prägung im Ruhrgebiet gerne aufrechterhalten möchte.

Am 30.8.2020 traf sich schließlich die Gruppe der Spender zur Besichtigung des Trainingsbergwerkes am Verein, um gemeinsam gen Recklinghausen zu fahren. Selbstredend wurde eine Flasche Steeler Krieger bei der Ankunft am Bergwerk und der Begrüßung in traditioneller Bergmannskluft durch Bernd und Marcel überreicht. Gut gelaunt wurde die Gruppe mit Helm, Mantel und Grubenlampe ausgestattet. Die ersten Anekdoten und Zoten wurden ausgetauscht und gemeinsam ging es dann in den Stollen des in den Abraum geschlagenen

Besucherbergwerks, welches einen authentischen Eindruck von „unter Tage“ gab. Unsere Gruppe wurde zur Einweisung in das bergwerksinterne „Kino“ geführt, wo ein Film über die Geschichte des Trainingsbergwerks gezeigt und eine kurze Sicherheitseinweisung gegeben wurde. Die im Abraumberg befindlichen Stollen wurden zum Anlernen von zukünftigen Bergleuten bis Ende 2018 aber auch zu Trainingszwecken vom Technischen Hilfswerk verwendet. Hierzu wurde in den letzten Jahren und Jahrzehnten nach dem 2. Weltkrieg das Stollensystem vom Förderverein „Freunde & Förderer des Trainingsbergwerks Recklinghausen e.V.“ immer weiter vergrößert und ausgebaut sowie mit diversen authentischen Geräten ausgestattet. Unter anderem konnten wir in den nachgebildeten Kohleflözen einen Hobel in Aktion bei simulierter Geräuschkulisse erleben.

Durch die detailreichen und mit typischen Bergmannssprüchen durchzogenen Erzählungen wurde die Atmosphäre unter Tage lebendig. Viel Spaß bereiteten die vielen druckluftbetriebenen Maschinen wie Seitenkipplader oder Pressluftbohrer, die allesamt ausgetestet werden konnten.

Ja, die Arbeit unter Tage war nichts für Unfitte! Außerdem wurde geklärt, wieso eine große Schaufel bergmännisch „Frauenarsch“ genannt wurde, dass ein Bergbau eine ständige Baustelle und daher ständig im Umbau ist und wie die Kommunikation

unter Tage an den Schächten funktionierte. Nach einer „Fitness-Übung“ im Kriech-Parcours und der Benutzung eines Grubenfahrrades wurde das Highlight geboten: eine Fahrt mit der Grubenkatze, einer dieselelektrisch betriebenen Einschienenhängebahn. Jeder Freiwillige – und davon gab es in unserer Gruppe selbstredend viele – konnte sich in das Führerhäuschen setzen und unter Anleitung ein paar Meter das Gefährt steuern. Insgesamt gingen die fünf Stunden „unter Tage“ wie im Fluge vorbei und hinterließen einen riesigen Eindruck und leuchtende Augen. Zum Abschluss wurde wieder zurück bei Tageslicht das verdiente Bierchen genossen.

Ein riesiges Dankeschön geht an Bernd und Marcel für die außergewöhnliche Führung und das Eintauchen in eine Zeit, wie es sie im Ruhrgebiet nicht mehr gibt, welche die Region jedoch nachhaltig geprägt hat.



Herzliche Gastfreundschaft trifft auf bayerische Gaumenfreuden

Zünftiges bayerisches Ambiente  Bayerisches Löwenbräu Bier

Original bayerische Küche  Täglich wechselnder Mittagstisch

Viele weitere Informationen auf: www.loewe-essen.com

Telefon 0201 439 66 580
Kopstadtplatz 13 · 45127 Essen



Eigentum ist Vertrauenssache.

ULRICH SCHLOTHANE

IMMOBILIEN + HAUSVERWALTUNG

MORSEHOFSTRASSE 12 45138 ESSEN-HUTTROP

FON (+49) 201 514 388 SCHLOTHANE.COM

Eine echte Institution: Die Gymnastikgruppe

Ein Vorstellung vom „Schleifer“ Willi Wessling



Seit vielen Jahren besteht im Steeler Ruder-Verein eine gemischte Gymnastikgruppe - auch von der Altersstruktur her. Zunächst wurde Dienstag abends im „Schwarzen Saal“ des Vereins gestretcht, gedehnt, gebeugt, geschwitzt. Das anschließende „Bierchen“ in unserem Vereinsgasträum tat gut und förderte die Gemeinschaft.

Ab Dezember 2008 bekam die Gruppe die Möglichkeit, Montag abends von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr in der Sporthalle der Laurentiuschule Steele das Training über die Winterzeit von Anfang November bis zum Beginn der Osterferien durchzuführen. Dank an die damalige Jugendgruppe, die sich zeitlich anders orientierte.

Seitdem laufen die Teilnehmer mit und ohne Ball, dehnen, strecken, spannen Muskeln, bewegen den Schwingstab, drücken die Matten, sitzen manchmal auf Stühlen (meistens vor Feiertagen und Karneval) und quälen sich.

Die Gruppenstärke bewegt sich zwischen acht und 14 Personen. Eine Aufstockung ist durchaus gewünscht.

Alle Übungen erfolgen konzentriert aber ohne Musik. Kondition ist alles. Am Ende der Stunde wurde bis Frühjahr 2019 das „Bierchen“ in der Schenke zum „Isinger Tor“ in stets fröhlicher Runde gekostet. Herrlich!!

Nun haben wir im Obergeschoss des Vereins eigene Clubräume. Die Gymnastikgruppe hat diese Möglichkeit sofort wahrgenommen, anschließend dort zu tagen. Bei diesem „Anschlusssport“ fehlt es auch an nichts. So hoffen wir auf eine baldige Besserung der Pandemielage und damit verbunden wieder einmal schöne Abende in unserem Verein.

Sobald es wieder weitergehen kann, heißt es bei uns: jeder, der Lust verspürt zu trainieren ist herzlich willkommen. Man muss nur selbst zur Sporthalle anreisen. Wasch- und Duscmöglichkeit besteht in den Umkleideräumen der Schule oder auch im Ruderverein, wenn es die Coronaauflagen erlauben.

Riemen- und Dollenbruch!

Neuer Glanz für alte Räume

Ein Rückblick auf einen gelungenen Umbau des Vereins im letzten Jahr.

Von Jens Groß



Neben dem Rudersport und diverser geselliger Vereinsveranstaltungen war das Jahr 2019 für den Steeler-Ruderverein und seine Mitglieder mit vielen Veränderungen verbunden. Mit dem Ausscheiden unserer langjährigen Pächterfamilie Becker Ende 2018 und der Übernahme der Vereinsgastronomie durch Angelo Capobianco stand ein großer Umbruch bevor. Nicht nur, dass die Gastronomie vollständig neu gestaltet werden sollte, musste sich der Vorstand nun auch Gedanken über die Nutzungsmöglichkeiten unseres Clubhauses machen, da den offiziellen Vertretern des Vereins bewusst war, dass sich mit einem Pächterwechsel auch die Freiräume für die Vereinsmitglieder in der Gastro durchaus verändern würden.

Wir wollen nicht verhehlen, dass es zu diesem Zeitpunkt viele Fragen auf Seiten des gesamten Vorstands gab und zahlreiche Varianten mit Engagement und Herzblut diskutiert wurden. Schnell wurde jedoch allen Beteiligten klar, dass man die Umbauzeit des Gastrobereiches auch für die Neugestaltung der obersten Vereinsetage nutzen wollte. Kurzfristig wurden Lösungen für die Finanzierung gefunden und erste Planungen und grobe Entwürfe im Oktober 2018 entwickelt. Ziel war es, Vereinsräume für Jung und Alt zu schaffen, die uns unabhängig von der Gastronomie machen würden und eine multifunktionale Nutzung ermöglichen sollten. An dieser Stelle war es dem Vorstand wichtig, keinen Alleingang zu unternehmen, sodass auch weitere Vereinsmitglieder generationenübergreifend nach ihren Wünschen und Anregungen befragt wurden. Auch der damalige Jugendvorstand hatte sich

umfangreich beteiligt und Entwürfe vorgebracht. So setzte sich nach und nach ein Gesamtkonzept zusammen, das es nun umzusetzen galt.

Was anschließend durch Arbeitsdienste, Schweiß, Liebe zum Detail sowie den außergewöhnlichen Einsatz einzelner Vereinsmitglieder geleistet wurde, war keine Selbstverständlichkeit und zeigt sehr deutlich, dass der Zusammenhalt in unserem Verein funktioniert.

Bis auf kleinere Restarbeiten wurde der Umbau im Mai 2019 fertiggestellt. Wir haben es geschafft die Sauna zu erhalten, der Jugendabteilung einen eigenen Raum zu geben, eine Theke sowie unterschiedliche Sitzgelegenheiten für gesellige Stunden zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus ist es gelungen, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Durch die Einarbeitung alter Erinnerungstücke wie der alten Thekenglocke, des neu in Szene gesetzten Bleifenseters oder des Bugs von „Schickermann“ konnte darüber hinaus ein Stück Vereinstradition erhalten werden. Die offizielle Einweihung wurde im Rahmen eines Sommerfestes von vielen Vereinsmitgliedern gefeiert. Die hohe Teilnehmerzahl bestätigte das Interesse der Mitglieder. Die anschließenden Rückmeldungen zeigten ebenfalls, dass sich die großen Mühen und das Engagement gelohnt hatten.

Wir sind uns sicher, dass wir in unseren neu gestalteten Räumen viele schöne gemeinsame Stunden verbringen werden. Insbesondere in Zeiten von bzw. nach Corona werden die neuen Nutzungsmöglichkeiten dazu beitragen, das Vereinsleben neu zu beleben.





Sich nicht hängen lassen

Ein Beitrag unseres Athletiktrainers Robert Heiduk*

Die weltweite Lähmung durch die Lockdown-Maßnahmen brachte auch die sportlichen Ambitionen unserer Nachwuchs-Leistungssportler zum Erliegen.

So ging es in der Hochphase des Lockdowns darum, den Sportlern vor allen moralisch den Rücken zu stärken, denn die Ungewissheit nagte selbst bei Olympia-Ruderern gehörig an der Motivation. Die Entscheidung, die Olympischen Spiele 2020 um ein Jahr zu verschieben, hat zumindest bei den Spitzenleuten eine psychische Last von den Schultern genommen. Der Rest der Ruderer blieb jedoch im Vakuum der Ungewissheit zurück. „Sich nicht hängen lassen“ war das Motto der Stunde.

Um die Fitness zu halten, musste man auf alternative Trainingsformen ausweichen. Nachdem auch die Trimm-dich-Pfade und Outdoor-Trainingsparcours gesperrt wurden, war letztendlich Heimtraining angesagt.

Der Steeler Ruder-Verein unterstützte seine Sportler tatkräftig mit Ruderergo- und Hantel-Verleih. Die Zukunft bleibt jedoch Ungewiss, denn im Sportkalender wimmelt es nach wie vor von gestrichenen Regatten und über den wenigen verbleibenden Wettkampfterminen schwebt das Damoklesschwert der Absage.

Eines scheint als Fazit festzustehen: Planbarkeit ist eine Illusion in einer Zeit, in der Unsicherheit und Ungewissheit normal sind. Aber jede Krise ist auch eine Chance, wenn wir Krisen als produktive Kraft begreifen, die wir nutzen können, um im besten Fall gestärkt aus ihr hervorzugehen.

**Robert Heiduk unterstützt seit 2019 die Juniorinnen und Junioren als Athletiktrainer. Er ist seit über 20 Jahren Trainingswissenschaftler und unter anderem Trainer in der Deutschen Bob-Nationalmannschaft.*



Neues Duo im Motorboot

Emilia Gallinat und Julia Köster sind seit Anfang 2020 für das Kinder- und Jugendtraining verantwortlich. Vorher haben sie selbst leistungsmäßig gerudert.

Emilia Gallinat ist 18 Jahre alt und kann auf eine erfolgreiche Zeit als Leistungssportlerin zurückschauen: immer wieder war sie bei deutschen Meisterschaften auf dem Podest. „Im Verein kennt man mich aber eigentlich nur unter dem Namen ‚Emmi‘. Ich selber bin im Herbst 2015 über meine Nachbarin zum Rudern gekommen. Nach den ersten Einheiten bemerkte ich schnell, dass der Sport genau das Richtige für mich ist. Im Jahr darauf habe ich an meinen ersten Regatten teilgenommen. Meine letzte Regatta bin ich dieses Jahr im Herbst auf den Deutschen Sprintmeisterschaften gefahren und habe damit meine sportliche Karriere beendet. Seit diesem Sommer bin ich parallel in das Kinder- und Jugendtraining eingestiegen.“

Julia Köster ist 21 Jahre alt und seit vielen Jahren Ruderin. „Ich selbst habe damals mit neun Jahren (2008) beim TVK angefangen zu rudern und beendete meine sportliche Karriere im Jahr 2016. Im Steeler Ruder-Verein bin ich seit 2019 und unterstütze seitdem regelmäßig das Training.“

Beide wollen die Jugendarbeit im Verein in der kommenden Zeit abwechslungsreich gestalten: „Unser Ziel ist es, den Kindern mit Spaß, Freude und Ehrgeiz das Rudern beizubringen, um so später erfolgreich an Regatten teilzunehmen. Außerdem möchten wir die Gemeinschaft in der Trainingsgruppe stärken, indem wir wieder mehr Spieleabende, Ausflüge und Trainingslager anbieten.“

Bereits in den vergangenen Monaten mussten die beiden einige Herausforderungen meistern: „Dieses Jahr wollten wir erfolgreich mit unseren Kindern und Junioren durchstarten, doch leider breitet sich seit Anfang des Jahres das Corona-Virus aus, das mal mehr und mal weniger unser Training einschränkt. Trotzdem haben wir es geschafft, einige Monate unter Coronamaßnahmen das Training stattfinden zu lassen. Dadurch konnten wir im Oktober ein eingeschränktes Trainingslager für Junioren anbieten. Kurz nach dem Trainingslager wurde der Sportbetrieb im Verein leider wieder eingestellt. Die Sportlerinnen und Sportler müssen jetzt von zuhause aus trainieren und bekommen von uns digital Trainingspläne zugeschickt. Wir hoffen, dass wir im Jahr 2021 wieder gemeinsam am Verein und auf dem Wasser trainieren können! Bis dahin muss mit Durchhaltevermögen zuhause trainiert werden.“

Gute Aussichten für die Zukunft

Warum Rudern nach der Pandemie genau das Richtige ist.

Ein Ausblick von Paul Bidmon



Mindestens genauso gefragt wie Desinfektionsmittel und Toilettenpapier waren während der ersten Phase der Corona-Pandemie Fahrräder und andere Sportgeräte für draußen. Es ist eine Pandemie, die uns wieder einmal daran erinnert, wie schön es eigentlich ist, draußen zu sein und draußen Sport zu machen. Während es auf dem Wasser ruhig zugeht, war kaum noch Platz auf den Gehwegen am Ruhrufer.

Für die Vereine war dieses Jahr dennoch ein herber Schlag: das Vereinsleben wurde auf Null reduziert, um Kontakte zu meiden. Organisierter Sport war nur schwer möglich. Auch die Mitgliederzahlen verringerten sich vielerorts. Das ging auch an uns nicht spurlos vorbei.

Mit vielen innovativen Lösungen konnten wir diesem Trend entgegenwirken: ein großer Dank gilt unseren Trainerinnen und Trainern, die möglich gemacht haben, was möglich war!

Ich bin zuversichtlich, dass wir in Steele dennoch positiv in die Zukunft schauen können.

Unser Ruderverein verbindet vieles, was wir in der Pandemie entweder vermissen oder besonders schätzen gelernt haben: draußen sein, gemeinschaftliche Aktivitäten, ein gesunder Sport, Zusammenhalt.

Mit einem neuen, jungen Trainerinnenduo, einer ausgesprochen engagierten Breitensportmannschaft, unseren wunderbaren neuen Vereinsräumlichkeiten und gutem Essen gleich im eigenen Haus sind wir bestens aufgestellt für die Zeit nach der Pandemie. Und die wird kommen.

Darauf wollen wir mit diesem Magazin nun zweimal jährlich aufmerksam machen. Mit der seit nunmehr gut einem Jahr sehr aktiven Marketing-Arbeitsgemeinschaft und unserer tatkräftigen Online-Redaktion möchten wir hier, aber auch abseits dieses Magazins auf unserer Webseite und unserer Facebook-Seite, stets aktuell berichten, was gerade in unserem Verein passiert.

Bis bald im Steeler Ruder-Verein!

Redaktionelle Leitung:
Jens Groß, Paul Bidmon
Gestaltung: Paul Bidmon
Korrektur: Burkhard Wettig

Marketing-Arbeitsgemeinschaft:
Petra Regiani, Lars Becker,
Jens Groß, Paul Bidmon,
Burkhard Wettig

Online-Redaktion:
Lars Pauschert, Stefanie Sichelschmidt,
Emmi Gallinat, Noah Henke, Matthias
Marx, Julia Köster, Paul Bidmon

Feedback sowie Vorschläge für das kommende Magazin im Frühjahr gerne jederzeit senden an:
p.bidmon@steeler-ruder-verein.de





Steeler Ruder-Verein e.V.
seit 1904

Grendtor 40
45276 Essen

1. Vorsitzender: Dirk Dunker

Immer aktuell informiert:
www.steeler-ruder-verein.de
www.facebook.com/steelerrv

Die großen Brauereien machen richtig gute Werbung.

Wir machen lieber richtig gutes Bier.



Probieren
Sie selbst,
was besser
schmeckt!

Thomas Stauder

Axel Stauder



Ehrlich wie das Ruhrgebiet.