

# RCC



# life

Das Vereinsmagazin des Ruderclub Hamm von 1890 e.V.

Heft 2022



*Saisonrückblick Rudern  
Neues zu Haus und Hof  
Vereinsleben live*

[www.ruderclubhamm.de](http://www.ruderclubhamm.de)

Neues  
Zuhause  
in Rhyern  
gesucht?

KAUF  
MICH  
DOCH!



unverbindliches Beispiel



Marker Allee 42 59063 Hamm  
Fon 0 23 81 / 9 72 11-0  
info@magnus-immobilien.de

[www.magnus-immobilien.de](http://www.magnus-immobilien.de)



## Editorial

Liebe Mitglieder unser Mitglieder-Magazin begleitet das Leben am Ruderclub nun schon lange Zeit. Erste Vorläufer erschienen in einer foto-kopierten Schwarz-Weiß-Auflage. Mit Dr. Esther Abrams und Prof. Dr. Peter Westerheide als Herausgeber begann 2006 die Magazin-Zeit, zunächst ebenfalls in Schwarz-Weiß, später in Farbe. Das Medium entwickelte sich bald zu einem bedeutsamen Kanal der Mitgliederkommunikation und bildet mit seinen zahlreichen Ausgaben inzwischen ein kollektives Gedächtnis des Vereins. Unzählige Arbeitsstunden stecken in diesen Heften, oft unter Zeitdruck erbracht, um der Erscheinungstermin zu retten - Neben der beruflichen Arbeit. Eben eine Zeitschrift

von Mitgliedern für Mitglieder - wie fast alles im Verein ehrenamtlich erbracht. Wir danken Esther und Peter für ihr jahrelanges, besonderes Engagement zum Wohle des Vereins! RC Life liegt nun in der Hand unseres Kommunikationschefs Tobias Norkowski. Vieles baut auf den Erfahrungen der vergangenen Ausgaben auf. Unübersehbar hat RC-Life aber ein Facelifting bekommen. Das Layout wirkt zeitgemäßer, klare Linie und großformatige Bilder prägen das Aussehen: keine Revolution, aber eine Evolution. Das RC-Life soll das Clubleben in seiner Vielfalt widerspiegeln, in dem es möglichst viele Ereignisse rund um den RC dokumentiert. Dies kann nur gelingen, wenn diese Ereignisse der

Redaktion zur Kenntnis gelangen. Die Quantität und Qualität der Inhalte machen das Heft aus. Wir wollen Geschichten aus und um den Club erzählen - das geht nicht ohne die Hilfe, den „Input“ der Mitglieder. Wie heißt es auf neudeutsch: wir alle müssen „Content generieren“. Gute Bilder (Hinweis: Auflösung min. 200 DPI // jpg-Format mit min ca. 4 MB Größe) und gute Geschichten sind das A&O eines lesenswerten Vereinsmagazins. Verstärkt haben wir auch unsere Aktivitäten auf Facebook und Instagram, schaut doch mal rein! Auch um die Zeit bis zum nächsten RC Life zu überbrücken.

*Klaus Lenferding*



# Rosenhövel

## ELEKTROTECHNIK

59071 HAMM ☎ 02381/81788

www.rosenhoevel-elektrotechnik.de



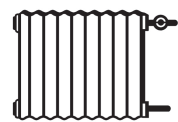
Sonnige Aussichten



**San. Installation**  
Badsanierung  
Barrierefreie Bäder  
Reparaturen



**Bauklempnerei**  
Dachrinnen Reinigung  
Dachrinnen Reparatur  
Dachrinnen Erneuerung



**Gas-Zentralheizung**  
Wartungsarbeiten  
Designheizkörper  
Einzelraumheizungen

Inh.  
**Thomas Köster**  
Alleestr. 49b  
59065 Hamm

Tel. 02381 25618  
Fax 02381 25688

www.loebbecke-kg.de  
info@loebbecke-kg.de

WIR  
BILDEN  
AUS

Heizung, Lüftung und Sanitär sind Sache des Fachmanns - vertrauen Sie unserer Kompetenz und Erfahrung!

# Löbbecke KG

Qualität  
seit 1946

## Inhalts- und Anzeigenverzeichnis

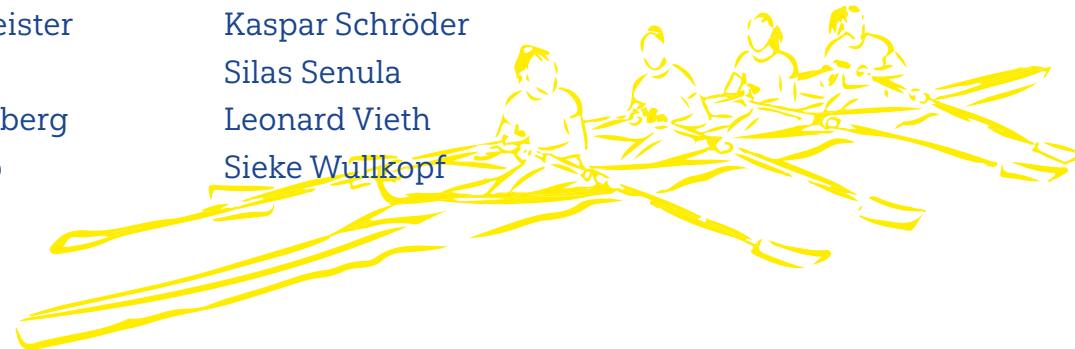
	Thema	Seite	Anzeige	Seite
Vereinsleben live	Editorial	3	Magnus Immobilien	2
	Termine 2023 & neue Mitglieder	6	Rosenhövel	4
	Aufräumaktion	8	Löbbecke	4
	Lipperegatta und Osterfeuer	10-11	Barbara Klinik	7
	Sommerfest 2022	12-13	Sonnenapotheke	7
	Pressespiegel	14-15	H & W Computer	9
	B-Junioren	16-17	Helinet	15
	Johanna Kneffel	18-19	Sparkasse	23
	Lene Mührs	20-21	Volksbank	25
	Jutta Lories	22-23	B & G Getränke	27
Rudern	Anrudern 2022	24	Isenbeck	27
	Vorstellung Imke Friedrich	25	Kuhlmann & Sohn	31
	Regatta Rheine	26	Montageservice Beiske	31
	Regatta Münster	28-29	Northoff Kälte	41
	Regatta Bremen	30	Pflegeleicht GmbH	43
	Regatta Waltrop	32-33	Physio Burghard	45
	Landesentscheid Kinder	34-35	Eickenbusch	
	Offene Mastermeisterschaften	36-37	Stadtwerke Hamm	47
	Bernkastel & Roseninselachter	38-39	Vöge Energie	53
	Wanderfahrt Muddi-Vierer	40-41	Schneider & Büscher	55
	Wanderfahrt Mai	42-43	Nordapotheke	55
	Kinderruderer Sorpesee	44	Skimo	57
	Lions Rudern	46	Beer Bedachungen	59
	Schulbesuche	48-49	Schakulat	61
	Bericht Anfängerkurs	50	Schulenberg Architekt	63
	Krafttraining	51	Schneider	63
	Bericht Manon Kruse	52	Bauunternehmen	
	Radtour Himmelfahrt	54	Hammer Reifencenter	65
	Baumfällaktion	56-57	Berghoff &	65
Breitensport	Haus und Hof - Bericht	60	Deppenkemper	
	Stand Baugenehmigungsverfahren	62	Vieger Optik	67
	Die Glasfaserstory	64	Förster KFZ	67
	Neues Schließsystem	66	beta Immobilien	69
	Neues Traföhäuschen	68	WoMo Beier	71
	Trainingsplan Winter	70	Scholdra	73
	Belegung Kraft- und Ergoraum	71	Mercedes Senger	76
	Anekdote Schleudersitz	72-73		
	Beitragsordnung/Spenden/Impressum	74		
	Ansprechpartner RC	75		
Haus und Hof				



# Neue Mitglieder

Alle Mitglieder sind Ruderer:innen

Andrea Hachmeister	Kaspar Schröder
Ulrich Kandzi	Silas Senula
Thomas Rautenberg	Leonard Vieth
Ida Scheungrab	Sieke Wullkopf



# Termine

2022 / 2023

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung
05.11.22		Fari-Cup Hamburg
18.11.22	20:00	Herrenabend
04.12.22		Nikolausregatta Kettwig
10.12.22		Nikolaus am Ruderclub <small>(bitte rechtzeitig anmelden; findet nur bei ausreichender Beteiligung statt)</small>
16.- 18.12.22		Hüttenfahrt Jugend
31.12.22		Silvesterlauf
24.02.23	18:00	JHV Tennis
26.02.23	11:00	JHV Hauptverein
11.03.22		Frühjahrsputz in der Lippeaue
25.03.23		Regatta Rheine
02.04.23	11:00	Anrudern
03.-08.04.23		Stützpunkt Trainingslager
08.04.23	18:00	Osterfeuer (vorbehaltl. Genehmigung)
22./23.4.23		Aaseeregatta Münster
27./28.5.23		JM-Regatta Kettwig
02.-04.6.23		Jubiläumshüttenfahrt für ehem. Teilnehmer
10./11.6.23		Landeswettbewerb
22.-25.6.23		Deutsche Jugendmeisterschaft
29.6.-2.7.23		Bundeswettbewerb Beetzsee/Havel
19.08.23		Sommerfest
30.09.23		Regatta Bernkastel
24.11.23		Herrenabend
09.12.23		Nikolaus am Ruderclub <small>(bitte rechtzeitig anmelden; findet nur bei ausreichender Beteiligung statt)</small>
10.12.23		Nikolausregatta Kettwig



## HNO-HEILKUNDE | ST. BARBARA-KLINIK

Abteilung für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, Plastische Operationen, Schlafmedizin, Endokrine Halschirurgie



Dr. Dr. Jürgen Abrams,  
Leitender Arzt der HNO-Heilkunde



Die HNO-Abteilung an der **St. Barbara-Klinik** ist das stationäre Behandlungszentrum einer überregionalen HNO-Gemeinschaftspraxis mit fünf Standorten in **Hamm, Ahlen, Kamen, Oelde und Werne**.

Sie ist die größte Abteilung in ihrer Art in Hamm und weiterer Umgebung mit einem sehr differenzierten und in NRW einzigartigen Leistungsspektrum. Neben der kleinen, mittleren und großen HNO-Chirurgie liegen Schwerpunkte in der Tumorchirurgie und der plastischen Chirurgie des Kopf- und Halsbereiches.

Ein weiterer Schwerpunkt mit weit überregionaler Bedeutung ist die Chirurgie der Schilddrüse und der Nebenschilddrüse.

Die Operationszahlen auf diesem Gebiet und die Qualität entsprechen internationalen Standards und belegen hier eine Spitzenstellung auch im Vergleich mit denen umliegenden Krankenhäusern.



St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen  
HNO-Heilkunde  
Leitender Arzt Dr. med. Dr. dent. Jürgen Abrams  
Am Heessener Wald 1 | 59073 Hamm  
Tel. 02381 681-1240 | www.barbaraklinik.de

HNO-Gemeinschaftspraxis  
HAMM | AHLEN | KAMEN | OELDE | WERNE  
Heessener Markt 2 | 59073 Hamm  
Tel. 02381 34 051 | Fax 02381 62262  
praxis@hno-hamm.de | www.hno-hamm.de

ST. BARBARA-KLINIK  
HAMM-HEESSEN  
Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Westfälischen Universität Münster

**apoderma**  
INSTITUT FÜR KOSMETIK

**SONNENAPOTHEKE**  
Ihre Sonne am Heessener Markt



**Kosmetische  
Behandlungen für  
Haut und Seele**

Nutzen Sie die ganzheitliche Beratung unserer speziell geschulten Experten und verabreden Sie mit uns einen kostenfreien Beratungstermin – für mehr Schönheit und Wohlbefinden.



**Beste Gesundheit!**



Wir bieten Ihnen umfassenden Service und Informationen rund um Ihre Gesundheit.

Kostenlose 24-Stunden-Hotline:  
0800 - 3226600

Apotheker Stefan Vieth

TELEFON 02381 - 32295  
EMAIL info@apoderma.de  
INTERNET www.apoderma.de

Heessener Markt 6  
59073 Hamm

TELEFON 02381 - 32266  
EMAIL info@sonapo.de  
INTERNET www.sonapo.de

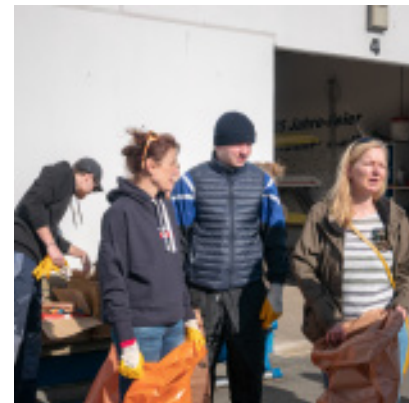




# Aufräumaktion

Erstmals seit 2019 fand die Frühjahrsputz-Aktion des ASH statt. 10.000 Helferinnen und Helfer sammelten am zweiten Samstag im März einige Tonnen Müll und Unrat. Mit zahlreichen Helfern mit von der Partie war

der RC Hamm. Bei bestem Frühlingswetter wurde säckeweise Abfall entlang der Lippe und der Fischtreppe gesammelt. Zum Schluss gab es einen gemeinsamen Imbiss auf der Clubhausterrasse.



# H&W

## SYSTEMHAUS

**Server | Netzwerk | Monitoring**  
**IT-Consulting | Telefonanlagen**  
**Virtualisierung | Cloud | Security | DATEV**

**Bahnbrechendes  
 Rundum-sorglos-Paket –  
 Ihr Systemhaus in Hamm!**

H&W Computer Systems GmbH  
 Amtsstr. 2a | 59073 Hamm | T. 02381 9299180  
 info@edv-hamm.de | [www.edv-hamm.de](http://www.edv-hamm.de)





## Lipperegatta und Osterfeuer

*Premiere am Ruderclub*

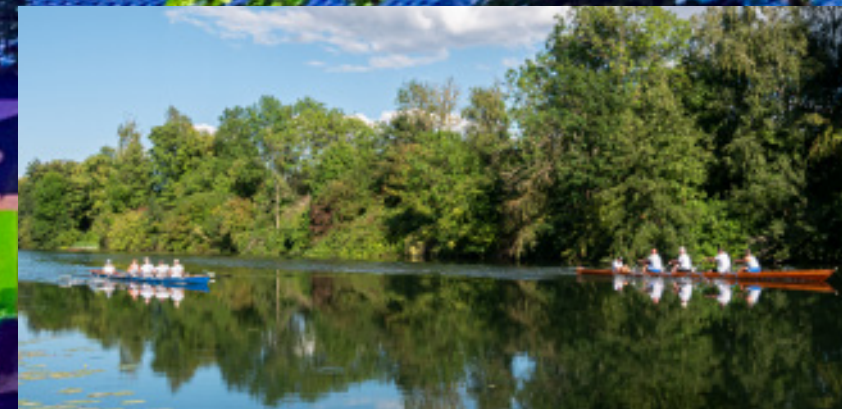
Erstmals organisierte die Vereinsjugend am Karsamstag neben dem traditionellen Osterfeuer eine vereinsinterne Regatta auf der Lippe. Bei bestem Frühlingswetter galt es für acht Mannschaften in Doppelvierern die Strecke von

der Fährstraßenbrücke bis zum Vereinssteg schnellstmöglich zu rudern. Für die beiden zeitschnellsten Boote ging es anschließend in einem Sprintrennen um den Gesamtsieg. Hier konnte sich das Boot der Vereinsjugend knapp

gegenüber dem Vierer des Vorstands durchsetzen. Bei Bier, Bratwurst und Musik wurde anschließend das Osterfeuer entzündet. So konnte ein fantastischer Tag am wärmenden Feuer gesellig ausklingen.

# Sommerfest 2022

*Ausgelassene Stimmung, spannende Rennen, tolle Musik, bestes Wetter: die Impressionen vom Sommerfest 2022*





### 640 Lebensjahre in einem Achter beim traditionellen Anrudern des Ruderclubs

Wenn sich acht Herren, allesamt über 80 Jahre, in ein Ruderboot setzen und über die Lippe rudern, dann ist das sicherlich ein besonderer Anlass. Beim Ruderclub Hamm gehört dieser Anblick allerdings schon zur Tagesordnung, dass Sportlerinnen und Sportler jeden Alters ins Ruder-

boot steigen, wie es der Vorsitzende des Vereins, Klaus Lenferding, beim Anrudern verdeutlichte. Während der Saisonöffnung wurden die Ruderinnen und Ruderer vorgestellt, die in diesem Jahr um Medaillen kämpfen werden. Angefangen von den Jüngsten, als „zukünftige Vor-

standsmitglieder“ betitelt, über die Junioren bis hin zu den Senioren, sind die Athleten bereit für die neue Saison. In den Osterferien startet ein Anfängerkurs für Kinder, und Mitte Mai beginnt der Schnupperkurs für interessierte Erwachsene. Auch mit den

Schulen arbeitet der Verein immer intensiver zusammen. Neben den schon bestehenden Kooperationen mit dem Gymnasium Hammonsee und dem Freiherr-vom-Stein-Gymnasium begrüßte der Ruderclub jetzt auch das Beisenkamp- und das Galilei-Gymnasium an Bord. FOTO: KOPPEL

# Presse- spiegel

## Sechs Medaillen auf dem Aasee

RUDERN RC erfolgreich bei den offenen deutschen Masters-Meisterschaften

Münster – Zweifach Gold und viermal Silber – die Bilanz für den Ruderclub Hamm bei den offenen deutschen Masters-Meisterschaften war eindeutig. Erfolgreichste RC-Ruderin war Julia Lohes mit zwei Gold- und einer Silbermedaille. Zum Auftakt gelang ihr im Mixed-Doppelvierer der Altersklasse D in Ranggemeinschaft mit dem Ruderverein aus Kettwig, Mühlheim und Wittenberg ein Sieg auf der 1000 in Largen Regattastrecke. In dieser Konstellation und Besetzung geht es nun für die Mannschaft im September zu den World Masters im französischen Li-

bourg. Im zweiten Rennen des Tages setzte sich die mehrfache Euro-Masters-Siegerin im Frauen-Doppelvierer der Altersklasse F zusammen mit ihren Bootskameradinnen aus Ischwege, Siegburg und Kettwig nach der Hälfte des Rennens zum zweiten Sieg ab. Im Frauen-Doppelvierer wurde Lohes zusammen mit ihrer Ranggemeinschaft aus Kettwig, Siegburg und Wittenberg in der Altersklasse D zweite. In ihrem vierten und letzten Rennen im Mixed-Doppelvierer der Altersklasse F beruhte sich die Ranggemeinschaft aus Hamm, Hersfeld, Herbolz und

Kettwig aller Chancen auf einen Podestplatz, als nach 300 Metern ein „Krebs“ gelagert wurde. Silber errang Christiane Horbach im Masters-Frauen-Einer der Altersklasse E. Die Hammer Masterslerinnen wurden bei den Meisterschaften der Altersklassen durch Ulrich Horbach und Tobias Norkowski vertreten. Zusammen mit Steuerfrau Christiane Horbach und den Rudererinnen aus Hatteln, Wittenberg, Neuen und Berlin gelang es im Achter (AK D) an dem Start. In einem Kopf-an-Kopf-Rennen mussten sie sich den stark besetzten Konkurrenz-

schaften Hamburg/Höchst Münster/Duisburg/Hersfeld mit weniger als zwei Sekunden geschlagen geben. Ein zweiter Startort für Norkowski in Ranggemeinschaft mit dem Ruderclub an Wittenberg und dem Ruderverein Wittenberg im Achter der AK C. 800 in einem deutlich jüngeren Mannschaft Münster/Hersfeld/Höchst auf Platz zwei in einem hochklassig besetzten Starterfeld. Sebastian Kneifel und Norkowski wurden von Norkowski im Mixed-Doppelvierer der Altersklasse D vertreten. In einem Kopf-an-Kopf-Rennen mussten sie sich den stark besetzten Konkurrenz-



RC-Medallengewinner bei den Masters (von links): Steuerfrau Christiane Horbach, Ulrich Horbach, Tobias Norkowski, Julia Lohes und Christiane Brokjes. FOTO: HANNOVER

## Der Ruderclub wird größer

Sportverein bekommt modernen Kabinentrakt / Anschluss ans Glasfasernetz erfolgt

VON HAREBUS HANNOVER

Hamm – Nach mehr als 60 Jahren bekommt der Ruderclub (RC) Hamm einen neuen und vor allem modernen Umkleekabinentrakt. Möglich wird das durch eine saubere Finanzspritze von 312.000 Euro aus dem Förderprogramm „Moderne Sportsitzen 2022“ des Landes NRW. Einer Mitteilung des Sportvereins zufolge kam der Förderbescheid auf Empfehlung des Stadt-Sportbunds Hamm zustande. Die Summe entspricht rund 40 Prozent der erforderlichen Gesamtinvestition, die demnach bei knapp 800.000 Euro angesetzt ist. Klaus Lenferding, Vorsitzender des RC, dankt der Landesregierung und dem Stadt-Sportbund. „Ich freue mich außerordentlich, dass der Ruderclub nun die Möglichkeit



Am Bau beim Ruderclub: Links in der Grafik ist der neue Kabinentrakt eingezeichnet, das rechte Bild zeigt die Außenansicht des Sportvereins in den Lippeauen.



FOTO: HANNOVER/ARND

hat, die bauliche, energetische und barrierefreie Modernisierung der Umkleidenne umzusetzen“, so Lenferding. Als einziger Ruderclub in Hamm könne man so auch zukünftig „eine attraktive und bedarfsgerechte Sportstätte anbieten“. Der Baustart für den im südlichen Geländebereich ge-

planten Neubau soll in den kommenden ein bis zwei Monaten erfolgen, erklärt Vereinsvorsprecher Tobias Norkowski. Die Renovierungsarbeiten seien bereits erledigt. Im Idealfall soll das neue Gebäude zum Jahreswechsel bereits nutzbar sein – mit Blick auf die aktuellen Lieferprobleme zeigt sich Norkowski aller-

dings skeptisch, dass das am Ende tatsächlich so klappt. Den Ende der 1950er-Jahre errichtete bisherige Kabinentrakt nutzen regelmäßig mehrere hundert Mitglieder vor allem der am Duisburger Kanal ansässigen Ruder- und Tennisabteilung. Der Gesamtverein hat nach Angaben von Norkowski aktuell rund 350 Aktive – dazu zählen auch die „angelegerten“ Volleyballer. Bis zur Neueröffnung können die Sportler die bisherigen Kabinen weiter nutzen. In einem zweiten Bauabschnitt soll das Bestandsgebäude ab 2024 dann entkernt und zu einem Fitness- und Kardiobereich umgebaut werden.

## Ruderclub schließt Kooperationsverträge

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG Verein arbeitet mit drei Hammer Gymnasien zusammen

Hamm – Wahlen zum Vorstand und die Ehrungen langjähriger Mitglieder standen im Mittelpunkt der Jahreshauptversammlung des Ruderclub Hamm. Auch das abgelaufene Sportjahr ließ, so der Vorsitzende Klaus Lenferding, wegen der Corona-Pandemie nur einen stark eingeschränkten Vereinsbetrieb zu. Darunter hatten auch die Ruderer zu leiden, für die es nur begrenzt Möglichkeiten

gab, an Wettbewerben teilzunehmen. Mit drei Schulen in Hamm (Beisenkamp Gymnasium, Märkisches Gymnasium, Freiherr-vom-Stein-Gymnasium) wurden Kooperationsverträge geschlossen. Den Jugendlichen werden im Schul-Unterricht die Trainingsmöglichkeiten im Ruderclub aufgezeigt, um damit das Interesse für den Rudersport zu wecken. Ziel ist der Start einer

Schul-Mannschaft im nationalen Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“. Die durchgeführten Vorstandswahlen ergaben folgende Besetzungen: Klaus Lenferding (Vorsitzender), Jan Wenner (stellvertretender Vorsitzender), Michael Krakor (Leiter Finanzen), Klaus Bredthauer (Schriftführer), Dirk Schulenberg (Leiter Haus und Hof), Tobias Norkowski (Leiter Kommunikati-

on), Thorsten Bekendorf (Leiter Ruderbetrieb), Frank Höhler (Leiter Tennisabteilung), Anja Celler (Leiterin Fitness), Felix Müller (Sprecher Jugendvorstand). Anschließend wurden vom Vorstand einige Mitglieder für ihre langjährige Treue ausgezeichnet. Bereits seit 70 Jahren im Verein sind Helga Strasser und Doris Prüss-Böhmer. Seit 60 Jahren hält Dörte Höhler dem Verein die Treue.

Auf 50 Jahre Mitgliedschaft blickt Jutta Lommatzsch zurück. 25 Jahre im Verein sind Brigitte Pietig-Niggemann und Kathrin Kuhlmann. Für ihre besonderen Verdienste und langjährige Vorstandsarbeit wurde Dr. Esther Abrams zum „Mitglied des Jahres“ ernannt. Ein besonderer Dank wurde Nils Lommatzsch für sein Engagement als Übungsleiter für die Kinderausbildung ausgesprochen.



Treue Mitglieder wurden in der Jahreshauptversammlung des RC Hamm geehrt. Von links: Anja Celler (Laudatorin), Dörte Höhler (60 Jahre im Verein), Helga Strasser (70 Jahre), Ester Abrams (Vorstandsmitglied PressenMarketing), Doris Prüss-Böhmer (70 Jahre) und Brigitte Pietig-Niggemann (25 Jahre). FOTO: GÖLLKAMP

**Der Verein**  
**Vorsitzender:** Klaus Lenferding  
**Stellvert. Vorsitzender:** Jan Wenner  
**Leiter der Finanzen:** Michael Krakor  
**Schriftführer:** Klaus Bredthauer  
**Mitglieder:** 551  
**Internet:** www.ruderclubhamm.de  
**Kontakt:** 02381/32672 (Geschäftsstelle)

# Glasfaser

bis 1.000 MBit/s

# VDSL

bis 250 MBit/s

Einfach Verfügbarkeit testen auf: [helinet.de](http://helinet.de)

# Helinet





# B-Junioren

## Saisonrückblick 2022

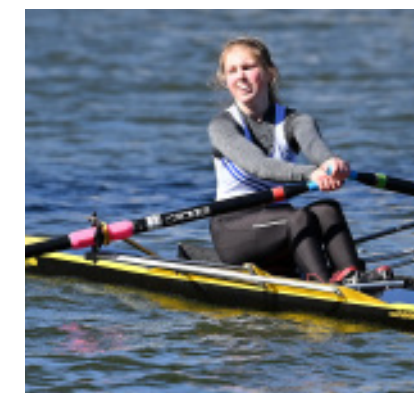
Eine Regattasaison mit unterschiedlichen Herausforderungen liegt hinter Lea Mies, Lasse Kneffel, Julius Liesegang, Simon Norkowski und Paul Dörnemann in der Altersklasse U 17. Nach Starts in verschiedenen Renngemeinschaften im Stützpunkt Westfalen auf der Frühjahrsregatta auf dem Aasee in Münster entsprachen die Ergebnisse leider nicht den Erwartungen der Athleten und der Trainerin.

Auf der Regatta in Bremen sollte das Ergebnis korrigiert werden. Leider machte das Corona-Virus einen Strich durch die Rechnung, so dass aufgrund der Infektion der Ruderer die Starts auf dem Werdersee abgesagt werden mussten. Angesichts von Trainingsausfällen und notwendigen Erholungsphasen nach einer Coronainfektion konnte das angestrebte Leistungsniveau nicht

erreicht werden, so dass die Saisonplanung geändert werden musste. Lea startete auf der Regatta in Waltrop im



Einer. In zwei Rennen konnte sie hinter starken Ruderinnen aus Mainz mit zweiten Plätzen überzeugen. Neu im Regattaplan wurde die Regatta in Kassel aufgenommen. Lea und Lasse, Paul sowohl mit Julius wie auch mit Simon im Doppelzweier schienen auf 2. Plätze abonniert zu sein. Nach einem Sieg von Lasse im Einer war der Bann gebrochen und das gesamte Team konnte sich über einen deutlichen Sieg im Doppelvierer mit Lasse, Julius, Simon, Paul und Stf. Lea freuen. Auch im Herbst mussten vor dem Hintergrund von Trainingsausfällen die Erwartungen gedämpft werden. Der traditionelle und allseits beliebte Start auf der Regatta in Werder fiel aus, aber dieses Mal nicht wegen Corona, sondern weil Algenbewuchs auf der Regattastrecke zu mächtig geworden war. Das Programm der Herbstregatten reduzierte sich somit auf den Ruhrsprint in Bochum und die beiden Regatten in Krefeld. Lasse zeigte gute Rennen mit Plätzen



im Mittelfeld im Einer. Julius und Paul zeigten eine positive Entwicklung im Doppelzweier. Gute Platzierungen beim Ruhrsprint in Bochum und auf der Krefelder Regatta sowie ein überzeugendes Rennen im Vorlauf der Landesmeisterschaften bestätigten die guten Trainingsleistungen. Julius konnte sich zudem über

Siege im Einer in Bochum und Krefeld freuen. Eine schwierige Saison, in der immer wieder auf neue Situationen reagiert werden musste, wurde bewältigt. Anerkennung und Dank gilt unseren Aktiven und Katrin, die als Trainerin dieses Jahr mit der notwendigen Flexibilität sehr gut bewältigte.



# Johanna Kneffel

Saisonrückblick 2022



Der Auftakt für Johanna Kneffel in die Saison 2022 begann mit der Langstrecke im Vorjahr vielversprechend. Beim Langstreckentest in Dortmund im Dezember 2021 konnte sie über ihre technischen Fähigkeiten mit ihrer Partnerin Sarah Grauer vom RV Münster einen hervorragenden 2. Platz belegen. In den Vorjahren war damit die Qualifikation für den NRW-Achter für die internationale Frühjahrslangstreckenregatta in Turin verbunden. Vor dem Hintergrund der aktuellen Coronapandemie wurde dort aber nicht gestartet. Zum Frühtest in Krefeld wurden die Karten im Stützpunkt neu gemischt und neue Kombinationen im Zweier gebildet. Johanna

startete mit Ximena Simsch vom RV Münster und belegte im Vergleich der besten deutschen Riemenruderinnen einen 5. Platz im C-Lauf im Mittelfeld. Anschließend konnte Johanna im Vierer ohne Stf. auf der Internationalen Frühjahrsregatta in München in Renngemeinschaft mit Osnabrück, Dortmund und Hennef mit einem 2. Platz im 2. Lauf knapp hinter der polnischen Auswahl überzeugen. Der Start im NRW-Achter musste aufgrund einer Verletzung einer Mitrunderin leider abgesagt werden. Leider zogen sich verletzungsbedingte Ausfälle und Umbesetzungen wie ein roter Faden durch die Frühjahrssaison.

Am Ende wurde Johanna in den 2. NRW-Achter und Vierer gesetzt, da statt Technik und Ausdauer physische Stärke bei der Zusammensetzung der Boote im Vordergrund stand. So konnte sie in ihren Renngemeinschaften auf den Regatten in Duisburg und Köln nicht mehr mit den besten Booten mithalten. Auf der Deutschen Jugendmeisterschaft auf dem Fühlinger See in Köln waren die Medaillenplätze zu den anderen Renngemeinschaften aus den anderen Regionen dann doch zu weit weg, so dass sowohl im Vierer ohne wie auch im Achter jeweils fünfte Plätze errungen wurden.





# Lene Mührs

Saisonrückblick 2022

Nach einem coronabedingt durchwachsenem Saisonstart konnte sich die für die Kettwiger RG startende Hammer Ruderin am Ende über eine erfolgreiche Saison 2022 freuen. Besonders sind die Erfolge auf der U23 Meisterschaft in Köln und der U23 WM in Varese hervorzuheben. Nach dem erfolgreich abgelegten Abitur fokussiert sich Lene weiterhin (nun als Sportsoldatin) auf das Rudern auf höchstem Niveau.

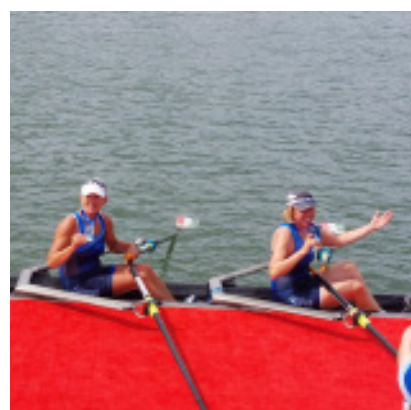
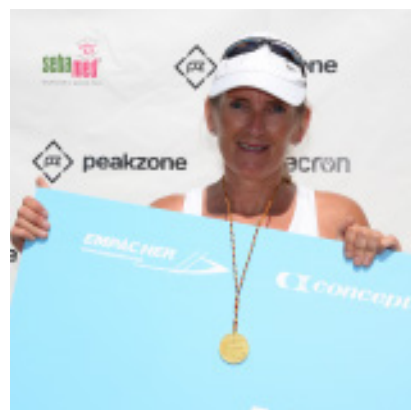
## Zwei Siege auf der DM in Köln und die Nominierung für die Nationalmannschaft

Auf der Regattastrecke in Föhlingen konnte Lene zwei Meistertitel errudern. Nach Vorlaufsiegen im Vierer mit Steuermann sowie im Achter gelangen im A-Finale jeweils ungefährdete Start-Ziel-Siege. Nach diesem erfolgreichen Abschneiden erfolgte logischerweise die erneute Nominierung für die U23 Nationalmannschaft.

## Bronze im Achter bei der U23 WM in Varese

Einen Podiumsplatz konnte die 20-jährige Hammerin auf der U23 WM in Italien erringen. Über jeweils einen zweiten Platz im Vor- und Hoffnungslauf gelang es der jungen Mannschaft sich für das A-Finale zu qualifizieren. Hier musste sich das Boot um die Hammer Co-Schlagfrau nur den favorisierten US-Amerikanerinnen und den Damen aus Großbritannien geschlagen geben.





# Jutta Lories

## Saisonrückblick

Überaus erfolgreich verlief die Saison 2022 für die RCH Masters Ruderin Jutta Lories. Bei insgesamt 25 Starts konnte Jutta 17 Siege für den Ruderclub Hamm erringen. Hier eine kurze Zusammenfassung der Saison Highlights:

**Drei Medaillen bei den Offenen Masters Meisterschaften in Münster**  
Zwei Gold- und eine Silbermedaille konnte sie auf den Offenen Masters Meisterschaften in Münster erringen. Den ersten Platz belegte Jutta am Samstag im Mixed-Doppelvierer AK D und im Frauen-Doppelvierer der AK F in unterschiedlichen

Renngemeinschaften. Sonntags konnte sie dann den zweiten Platz im Frauen-Doppelvierer der AK D auf der Habenseite verbuchen.

**Vier Medaillen bei den Euro Masters im slowenischen Bled**  
Eine Serie von drei Siegen konnte Jutta in den Frauen Doppelvierern



der AK B,C und D in Renngemeinschaft mit Ruderkameradinnen aus Frankfurt und Würzburg errudern. Auch konnte die Renngemeinschaft mit ihrer Beteiligung den Achter der Altersklasse C souverän für sich entscheiden. Im Mixed Doppelzweier errang Jutta dann noch mit ihrem Ruderpartner aus der Türkei noch einen guten 2 Platz.

**Sieben Medaillen bei den World Rowing Masters in Libourne, Frankreich**  
Gleich sieben Siege bei neun Starts in verschiedenen

Renngemeinschaften konnte Jutta bei den World Masters erringen. So war sie im Doppelzweier AK D, Vierer mit Steuermann AK D, Doppelvierer AK E, Achter AK D& E, Doppelvierer AK D sowie

Mixed-Doppelvierer AK D erfolgreich. Die nächsten großen Ziele sind nun die Euro-Masters im Juli 2023 in München und die World-Masters Regatta im September 2023 in Südafrika.

**Die neue S-Vorteilswelt.**

Jetzt in der S-Vorteilswelt freischalten und von Geld-zurück-Vorteilen profitieren – auch lokal in Hamm.

Bezahlen Sie einfach mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) oder Ihrer Sparkassen-Kreditkarte bei teilnehmenden Partnern und sichern Sie sich so die attraktiven Vorteile.

Jetzt freischalten unter: [sparkasse-hamm.de/s-vorteilswelt](https://sparkasse-hamm.de/s-vorteilswelt)





## Anrudern 2022

640 Lebensjahre in einem Boot

Zweimal musste das traditionelle Anrudern des Ruderclubs ausfallen. In diesem Jahr hatte sich die Lage deutlich gebessert, und als ob er das unterstreichen wollte, hatte sich der Frühling besonders früh angekündigt. Auch am 3. April trafen kräftige Sonnenstrahlen auf die zahlreichen Mitglieder und z.T. von weit her angereisten Gästen, die die diesjährige Saison wieder traditionsgerecht mit dem "Anrudern" den Beginn der Sportsaison 2022 feierten. Unser Ruderwart Thorsten Bekendorf stellte unsere Mannschaften vor und gab einen Ausblick auf die Sommersaison. Besonders gefreut habe ich mich über die Aktion „ein Leben lang – 640 Lebensjahre in

einem Achter“ unserer älteren Mitglieder! 8 Männer, Durchschnittsalter 82 Jahre, vielfach erfolgreiche Regattaruderer, demonstrierten überzeugend, dass es für den Rudersport keine obere Altersgrenze zu geben scheint. Anschließend blieben viele zu einem gemütlichen Abschluss an unserem schönen Ruderclub – bei Kaffee und Kuchen mit interessanten Gesprächen.



## Ein neues Gesicht am Ruderclub

Imke Friedrich

Seit den Herbstferien unterstützt Imke Friedrich unsere Trainerin Katrin Rutschow beim Training der Junioren. Durch die Reduktion von Katrins Stundenzahl aufgrund der kleinen Trainingsgruppe sollte das Training unter Anleitung mit 5-6 Einheiten in der Woche trotzdem abgesichert sein. Imke war in der Vergangenheit Übungsleiterin im Kinderbereich des ARC

Münster (Fachübungsleiter C) und hat diese Tätigkeit mit Beginn des Studiums und Familiengründung eingestellt. Ihre Begeisterung für die Arbeit mit Jugendlichen beim Rudern hat die Drensteinfurterin in dieser Zeit aber nicht verloren. Nach einem Probetraining, bei dem Katrin und die Ruderer Imke kennen lernten, war klar: sie ist eine wertvolle Unterstützung.

Imke, sei herzlich willkommen am Ruderclub!



dovoba.de

Nicht eine, sondern meine Bank.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Als Mitglied sind Sie Teilhaber unserer Bank und profitieren von vielen Vorteilen. Denn wir sind unseren Mitgliedern verpflichtet.

Volksbank Hamm





## Regatta Rheine

Ruderclub Hamm in Rheine gleich fünfmal erfolgreich

Mit fünf Siegen kehrte der Ruderclub Hamm von der Frühjahrsregatta in Rheine zurück. Nach dem Ausfall der Regatten in den vergangenen beiden Jahren nahmen rund 30 aktive Ruderinnen und Ruderer aus Hamm an der Langstreckenregatta über 4 km teil und freuten sich darauf, sich endlich wieder mit anderen Mannschaften messen zu können. Die fünf Siege zeigen, dass die Hammer nichts verlernt haben und in der Zwischenzeit an Kondition und Technik gefeilt haben. Gleich zu Beginn konnte der Frauenvierer in der Altersklasse C (Durchschnittsalter über 43 Jahre) mit der Olympiasiegerin Katrin Rutschow, die heute Trainerin am Ruderclub

Hamm ist, gemeinsam mit Christiane Huth, Vizeolympiasiegerin von der Frankfurter Rudergesellschaft Germania, verstärkt mit den Hammerinnen Jutta Lories und Simone Kneffel den ersten Sieg einfahren. Gesteuert wurden sie von Lasse Kneffel. Ebenso erfolgreich waren Stefan Meier von Broich und Gregor Wellie, die in Renngemeinschaft mit ihren Ruderkameraden vom RV Rauxel und RV Datteln im Männervierer Altersklasse E (über 55 Jahre) starteten und von Christine Brockjans gesteuert wurden. Im Männervierer der Altersklasse F (über 60 Jahre) konnten Ulrich Karlheim, Lothar Ostermann, Rainer Stackmann und Sebastian

Kneffel mit Steuerfrau Anhild Rosenhövel den Sieg verbuchen. Im Mixed-Vierer der Altersklasse D setzten sich Christine Brockjans, Anhild Rosenhövel, Stefan Meier von Broich und Tobias Norkowski in einem großen Starterfeld durch. Sie wurden von Lasse Kneffel gesteuert. Im Rennen der Altersklasse F konnten Vera und Manfred Kell gemeinsam mit Christiane und Ulrich Horbach und Steuermann Christian Zellner den Sieg feiern.

www.bg-getraenke.de

**STARTEN SIE  
MIT UNS DURCH.**

**B&G**  
GETRÄNKE  
BISPINGHOFF  
& GRUNDMANN

Butenlandwehr 52  
59368 Werne  
Telefon: 02389 / 925 14-0  
Telefax: 02389 / 925 14-20  
info@bg-getraenke.de  
www.bg-getraenke.de

**B&G**  
WEINKONZEPTE  
BISPINGHOFF  
& GRUNDMANN

**FRESH+COOL Bispinghoff**  
Landwehrstr. 116 • 59368 Werne  
Fon (02389) 796036

**FRESH+COOL Krevert**  
Funnemann Str. 9 • 59379 Selm  
Fon (02592) 4011

**FRESH+COOL Grundmann**  
Lünener Str. 186 • 59174 Kamen  
Fon (02307) 261820

Trends kommen und gehen.  
**Das Beste bleibt.**

**ISENBECK**  
PREMIUM PILS





## Die Aasee-Regatta in Münster

Erfolgreiche Teilnahme der Ruderinnen und Ruderer des RC Hamm

Am 23. & 24.04.2022 fand die Frühjahrsregatta auf dem Münsteraner Aasee statt. Hier gingen die B-Junioren von Trainerin Katrin Rutschow-Stomporowski sowie die Masters Ruderer an Start. Hierbei belegten die B-Junioren Paul Dörnemann im Einer sowie Lasse Kneffel im Doppelzweier und Simon Norkowski im Doppelvierer jeweils in Renngemeinschaft

mit dem RV Münster bei aufgrund des böigen Gegenwinds anspruchsvollen Bedingungen respektable Platzierungen. So gelang es Dörnemann in seiner Abteilung der Leistungsklasse II den dritten Platz zu belegen. Diese Leistungen konnten sie am Sonntag bestätigen. Paul Dörnemann sowie der Doppelvierer rund um Simon Norkowski konnte sich hier sogar jeweils um

einen Platz verbessern. Mit drei Siegen kehrten die Masters-Ruderer des RC vom Aasee zurück. Am Samstag gelang es Andreas Odenkirchen (RV Datteln), Michael Krakor, Thorsten Bekendorf und Uli Horbach in einem hart umkämpften Rennen im Vierer ohne Steuermann der AK E den Sieg davonzutragen. Am Ende hatte die aus der anderen Achterhälfte gebildete Renngemeinschaft mit



dem Hammer Gregor Wellie, Joachim und Andreas Henkel ( beide RV Waltrop) sowie Berthold Oberkönig (RV Rauxel) nur knapp das Nachsehen. Für den Start im Männer Master Achter der AK E stiegen dann Steuerfrau Christiane Horbach sowie Tobias Norkowski anstelle von Andreas Henkel ins Boot. Gemeinsam wurde ein souveräner Start-Ziel-Sieg gegen die Renngemeinschaft aus

Münster und Osnabrück eingefahren. Am Sonntag gelang dann dem am Vortag knapp geschlagenen Vierer in der gesteuerten Variante die sportliche Revanche. Mit Christine Brokjahns an den Steuerseilen gelang es den Herren aus Hamm, Waltrop und Rauxel sich mit rund einer Länge Vorsprung durchzusetzen. Ebenfalls am Start war der RC-Master Sebastian Kneffel. Trotz der anspruchsvollen



Windverhältnisse erruderte Sebastian einen hervorragenden zweiten Platz im Einer der AK C.





## 115. Bremer Ruderregatta

Fünf Siege für die Hammer Masters-Ruderer in Bremen

Gleich fünf Siege für den Ruderclub im Einer, Vierer ohne Steuermann und Achter errangen die Hammer Masters Ruderer auf der 115. großen Bremer Ruderregatta.

Zum Auftakt gewannen am Samstag bei besten Bedingungen Michael Krakor, Thorsten Bekendorf und Ulrich Horbach gemeinsam mit ihrem Ruderkameraden Andreas Odenkirchen vom RV Datteln den Vierer

ohne ihrer Altersklasse E. Nachmittags ging es dann in dieser Besetzung zusammen mit Gregor Wellie und Tobias Norkowski sowie den Ruderkameraden Andreas und Joachim Henkel vom RV Waltrop und dem Steuermann Sven Breitenbach (Ruderclub am Baldeneysee) im Männer Masters Achter AK E auf dem Werdersee an den Startponton. Am Ende stand ein souveräner Start-Ziel-

Sieg gegen zwei Bremer Renngemeinschaften. In gleicher Besetzung konnten die genannten Mannschaften sich auch am Sonntag durchsetzen und am Siegersteg anlegen. Eine herausragende Leistung zeigte zudem Sebastian Kneffel im Einer der Altersklasse C. Sebastian fuhr am Sonntag ein überragendes Rennen und wurde mit deutlichem Abstand Sieger seiner AK.



# Kuhlmann & Sohn

Malerbetrieb GmbH



**HAMM**

Maler-, Tapezier- und Lackierarbeiten aller Art

Paul-Gerhardt-Straße 7  
59071 Hamm

Telefon (0 23 81) 8 97 94  
www.kuhlmann-hamm.de



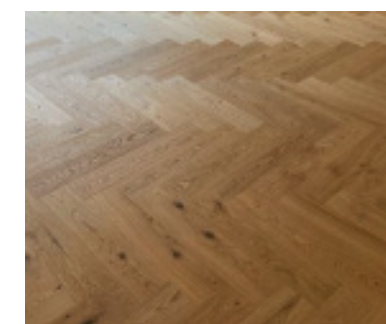
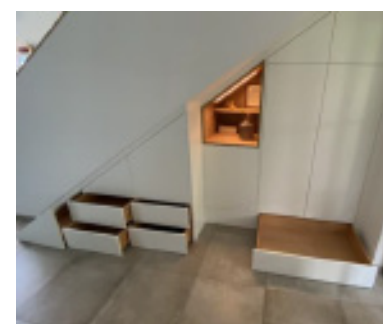
Ihr Fachmann für Tischlerarbeiten:

- + Küchen- & Möbelmontage
- + Innenausbau
- + Bauelemente
- + Einbruchschutz
- + Reparaturarbeiten
- + Insektenschutz

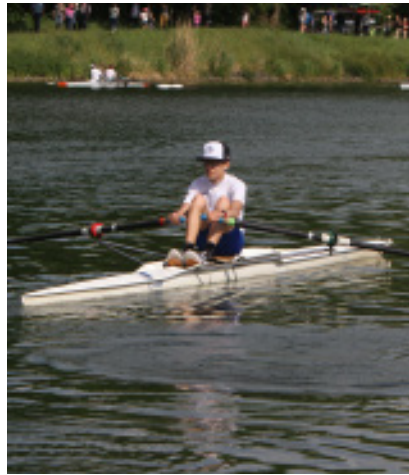
info@montageservice-beiske.de  
Tel.: 02381 / 4260485  
Mobil: 0175 / 3614259

Wir gestalten ihr Zuhause!

... zum Beispiel durch maßgefertigte Einbauschränke, edles Parkett oder moderne Türen.







# Regatta Waltrop

*Erfolgreicher Saisonstart für die Kinderruderguppe*

Mitte Mai starteten die 10- bis 14-jährigen Kinder des Ruderclub Hamm auf der 42. Waltroper Jungen- und Mädchenregatta. Bei bestem Wetter wurden erste Rennerfahrten gesammelt und herausragende Platzierungen erzielt. Traditionell startet die Regatta am Samstagvormittag mit einem Slalom Wettbewerb. Im Renneiner wird dabei ein Parcours zwischen Bojen abgefahren, um die Geschicklichkeit der jungen Sportler zu

überprüfen. Anhand der benötigten gestoppten Zeit wird über die Platzierung entschieden. Die Kinder des Ruderclub Hamm bewiesen, dass sie alle sicher im Einer fahren können. In dieser Disziplin sicherten sich Luis Grüger, Felix Kneffel, Rieke Tiefenbach und Nila Müller einen 1. Platz in ihrer jeweiligen Altersklasse. Bereits am Nachmittag ging es mit der Langstrecke weiter. Im Kindereiner der 12-jährigen erkämpften sich Felix Kneffel und Nila Müller auf der 2000-Meter

langen Langstrecke gegen starke Konkurrenz einen verdienten 1. Platz. Ebenfalls auf der 2000m Strecke fuhren Frederic Kirscher und Dominik Rautenberg gemeinsam im Zweier der 11/12-Jährigen ihr allererstes Rennen, welches am Ende mit einem 5. Platz beendet wurde. Bei den B-Juniorinnen ging Lea Mies an den Start und sicherte sich mit der schnellsten Zeit auf der 3000m Distanz den Sieg in ihrer Altersklasse. Fiete Letzner im leichten Jungeneiner der 13-jährigen erzielte den 3. Platz. Im großen Feld bei den 14-jährigen Jungen musste sich Hannes Dörnemann über die 3000m behaupten. Die Strapazen wurden am Ende mit dem Bronze-Rang belohnt. Auf der kürzeren

1000m Rennstrecke konnte am Sonntag an die Erfolge des Vortages angeknüpft werden. Der Mix-Vierer 11/12 Jahre mit Felix Kneffel, Rieke Tiefenbach, Alissa Becker, Dominik Rautenberg und Nele Weiss an den Steuerseilen, lag bis kurz vor Ende des Rennens in Führung. Im Endspurt fing einer der Sportler einen Krebs, wodurch die Mannschaft ihre Gegner ziehen lassen musste und als zweites Boot die Ziellinie überfuhr. An ihre Erfolge vom Vortag konnten Nila Müller und Felix Kneffel anknüpfen, sie ergatterten jeweils im Einer den wohlverdienten ersten Platz und erhielten



eine Medaille. Besonders freuen konnten sich die Mädchen Doppelzweier mit Alissa Becker und Nila Müller, sowie Rieke Tiefenbach und Nele Weiss, die in aufeinander folgenden Rennen jeweils ihre Bugbälle als erstes über die Ziellinie schoben. Weitere vordere Plätze fuhren Fiete Letzner, Hannes Dörnemann und

Lea Mies im Einer ein. Nach dieser erfolgreichen ersten Standortbestimmung gibt es bereits am Christi Himmelfahrt Wochenende auf der Ruhr in Essen-Kettwig die nächsten spannenden Rennen zu bestreiten.



# Landeswettbewerb Rudern für Jungen und Mädchen - U 14

*Rudernachwuchs des RC Hamm überzeugt*

Mit 8 Aktiven gingen die Nachwuchsruderer des RC Hamm am 11. und 12.6.22 beim Landesentscheid auf der Ruhr in Bochum-Witten an den Start. Rieke Tiefenbach, Alissa Becker, Dominik Rautenberg und Felix Kneffel am Schlag sowie Stf. Nele Weiss erreichten im Mixed-Vierer auf der Langstrecke einen 5. Platz und konnten in ihrem Finallauf eine Medaille erringen. Im Einer der Jungen U14 startete Hannes Dörnemann. Obwohl er erst vor 2 Monaten mit dem Rudern begonnen hat, bewies er sein Talent

durch gute Leistungen. Mit der Zeit der Langstrecke qualifizierte er sich für den D-Lauf, ruderte dann auf einen guten 2. Platz. Runa Rüth und Nila Müller gingen nach den Leistungen der bisher besuchten Regatten ambitioniert an den Start. Sie wollten sich hinter dem favorisierten Doppelzweier aus Krefeld sich mit einem 2. Platz in der Gesamtwertung für den Bundeswettbewerb im Juli in Bremen qualifizieren. So lief es dann auch: sowohl auf der Langstrecke wie auch im abschließenden 1000m-Rennen wurden

sie souverän Zweite und sicherten sich damit das Ticket für einen Start im Team NRW. Am Montag stand für 5 Athleten schon das nächste Ereignis im Kalender: auf der Wedau-Regattastrecke in Duisburg fand die Schulregatta für NRW statt. Im Einer konnte Lasse Kneffel mit einem Sieg für das Beisenkamp-Gymnasium den ersten Tageserfolg erzielen. Runa Rüth und Nila Müller zeigten auch hier ihre Klasse und überzeugten mit ihrem Sieg im Doppelzweier für das Hammonense. Ebenfalls im Doppelzweier, aber

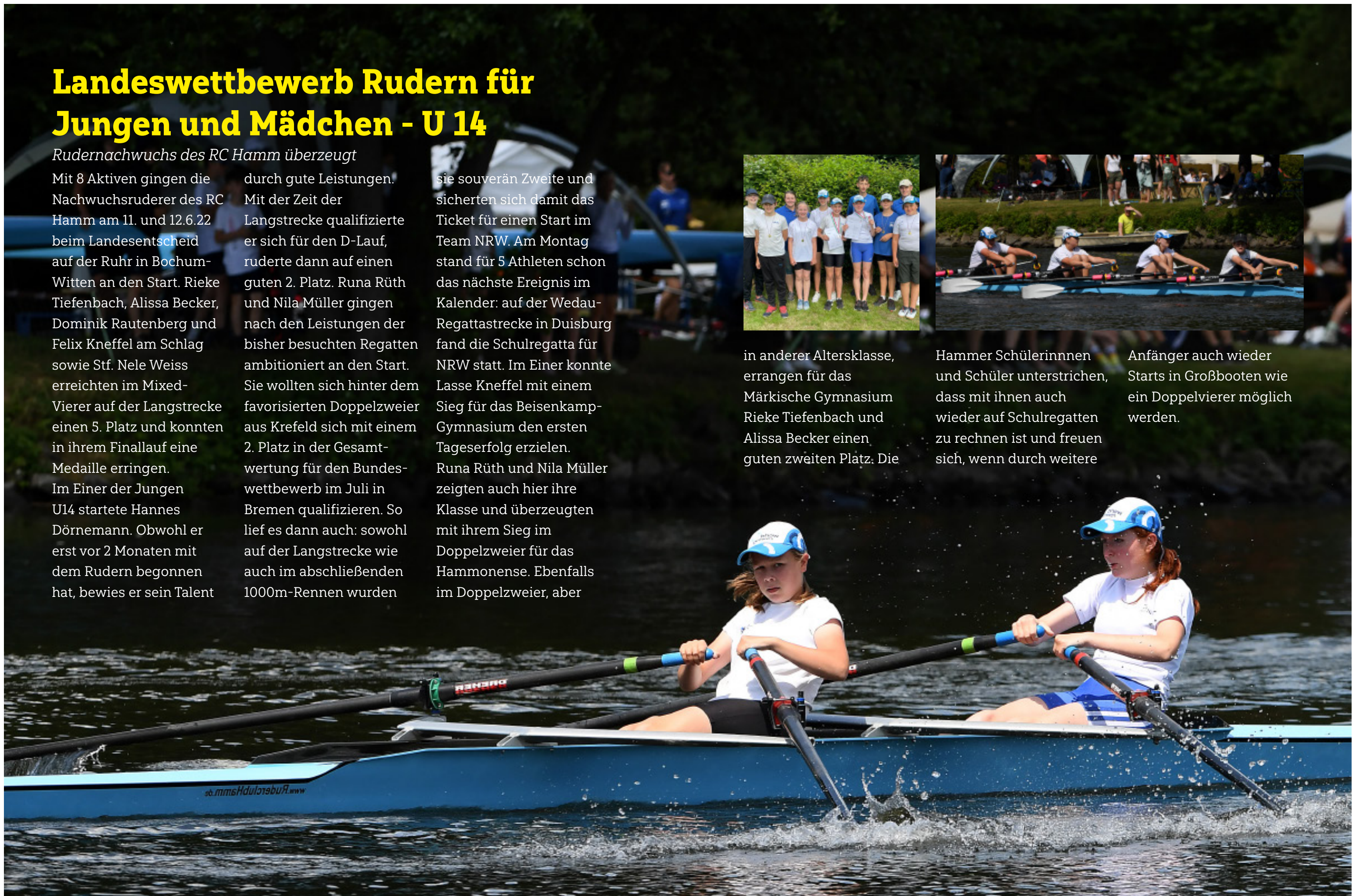


in anderer Altersklasse, errangen für das Märkische Gymnasium Rieke Tiefenbach und Alissa Becker einen guten zweiten Platz. Die



Hammer Schülerinnen und Schüler unterstrichen, dass mit ihnen auch wieder auf Schulregatten zu rechnen ist und freuen sich, wenn durch weitere

Anfänger auch wieder Starts in Großbooten wie ein Doppelvierer möglich werden.





## Offenen Master Meisterschaften

Zweimal Gold und viermal Silber für die Hammer Masters-Ruderer auf dem Münsteraner Aasee

Bei besten Bedingungen konnten die Altersklassen-athleten des Ruderclubs am ersten Juli Wochenende bei den Offenen Deutschen Meisterschaften des Deutschen Ruderverbandes gleich sechs Medaillen gewinnen.

Die erfolgreichste RC-Ruderin war Jutta Lokies mit zwei Gold- und einer Silbermedaille. Zum Auftakt gelang ihr im Mixed-Doppelvierer der Altersklasse D in Renngemeinschaft mit den Rudervereinen aus Kettwig, Mühlheim und Siegburg ein souveräner Sieg auf der 1000m langen Regattastrecke. In dieser Konstellation und Bootsklasse geht es für die Mannschaft im September nun zu den World



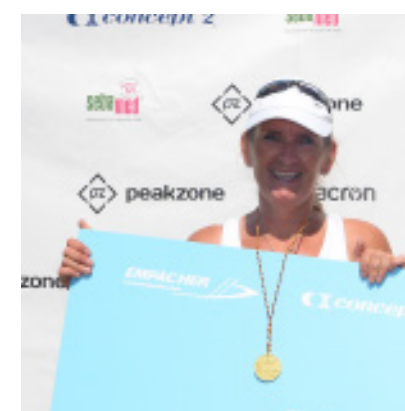
Masters im französischen Libourne. Im zweiten Rennen des Tages konnte sich die mehrfache Euro Masters Siegerin im Frauen-Doppelvierer der Altersklasse F zusammen mit ihren Bootskameradinnen aus Eschwege, Siegburg und Kettwig nach der Hälfte des Rennens erfolgreich absetzen und den zweiten Sieg des Tages verbuchen. Am Sonntag musste sich Jutta Lokies zusammen mit ihrer Renngemeinschaft aus Kettwig, Siegburg

und Würzburg im Frauen-Doppelvierer der Altersklasse D nur dem starken Boot aus Offenbach geschlagen geben. In ihrem vierten und letzten Rennen im Mixed-Doppelvierer der Altersklasse F beraubte sich die Renngemeinschaft aus Hamm, Hersfeld, Honnef und Kettwig aller Chancen auf einen Podestplatz als nach 300 Metern ein „Krebs“ gefangen wurde. Hierbei verkantet das Ruderblatt im Wasser, das

Ruder wird dem Athleten aus der Hand geschlagen und lässt sich erst nach dem vollständigen Stillstand des Bootes wieder führen. Ebenfalls eine Silbermedaille errang Christine Brokjans im Masters-Frauen-Einer der Altersklasse E. In einem offenen Rennen musste sie sich lediglich der Ruderin aus Dortmund geschlagen geben. Die Hammer Masterruderer wurden bei den Meisterschaften der Altersklassen durch Ulrich Horbach und Tobias Norkowski vertreten. Zusammen mit Steuerfrau Christiane Horbach und den Ruderkameraden aus Datteln, Waltrop, Neuss und Berlin ging es im Master-Männer-Achter der Altersklasse E an den Start. In einem Kopf-an-Kopf Rennen mussten sie sich der stark besetzten Renngemeinschaft aus Hamburg, Höchst, Münster,

Duisburg und Hersfeld mit weniger als zwei Sekunden geschlagen geben. Schlussendlich überwog die Freude über die Silbermedaille. Am Sonntag startete Tobias Norkowski in einer Renngemeinschaft mit dem Ruderklub am Wannsee und dem Ruderverein Waltrop im Männer-Master-Achter der Altersklasse C. 800 m lang in Führung liegend, musste die Mannschaft dem hohen Tempo Tribut zollen und das im Altersdurchschnitt zehn Jahre jüngere Boot der Renngemeinschaft aus Münster, Hamburg und Höchst ziehen lassen. Dennoch freute sich die erfahrene Mannschaft über die Vizemeisterschaft in einem hochkarätig besetzten Starterfeld. Für Finalläufe am Wochenende nicht qualifizieren konnten

sich die Hammer Ruderer Sebastian Kneffel und Nepomuk Walther-Otto. Im Männer-Masters Einer AK C und Doppelzweier der AK B gelang es Ihnen leider nicht, sich bei den Vorläufen am Freitag in diesen durchweg stark besetzten Bootsklassen durchzusetzen. Die Bilanz fällt nach zwei Finaltagen auf dem Münsteraner Aasee durchweg positiv aus. Die guten Ergebnisse über alle Bootsklassen ließen am Ende die Hammer Teilnehmer mit der Sonne über der Regattastrecke um die Wette strahlen.



# Bernkastel & Roseninselachter

Sechs Siege auf den Langstreckenregatten an der Mosel...



...und auf dem Starnberger See. Gleich sechsmal konnten sich die RC-Ruderinnen und Ruderer Ende September in die Siegerlisten eintragen. Fünf Siege in diversen Bootsklassen wurden bei der traditionsreichen

Langstreckenregatta in Bernkastel errungen. Gewonnen wurden die Mixed Doppelvierer der AK D & E, die Master Männer Achter der AK D & E sowie der Master Frauen Vierer der AK D. Zeitgleich ging RC-Ruderin Jutta Lokies

beim Roseninselachter auf dem Starnberger See im Damenmasterachter der AK D an den Start und konnte mit ihren Bootskameradinnen das Rennen für sich entscheiden.





## Ruderwanderfahrt Muddi-Vierer

Vom 26.05. – 29.05. 22 ging's für den Muddi-Vierer auf Wanderfahrt nach Brandenburg.

Früh am Donnerstagmorgen wurden die Autos beladen und schon ging es los. In Brandenburg angekommen wurden wir herzlich empfangen von Dieter Müller, der uns mit einem gedeckten Tisch und tollem Frühstück begrüßte. Viel Zeit blieb nicht, denn die Ferienhäuser an der alten Feuerwehrwache mussten bezogen und die Boote für die „Muddis“ abgeholt

werden. Dafür ging es zum RC Plaue, bei dem Birgit Müller die Boote für die Tour für uns leihen konnte. In einer schönen Bootshalle war man auch hier bereits bestens vorbereitet und nach kurzer Einweisung konnten wir die Boote zu Wasser lassen. Bis jetzt lief alles reibungslos. Bis jetzt! Denn bei aller Herzlichkeit im schönen Brandenburg blies uns



Ruderimpressionen

der Wind erbarmungslos um die Ohren. Es nutzte jedoch alles nichts. Um die Tagestouren vom Campingplatz bequem starten zu können, durften wir fußläufig erreichbar, die Boote beim RC Havel unterbringen. Das war also das erste Ziel. Es wurde gerudert, was das Zeug hielt. Durch hohe Wellen, vorbei an gekenterten Segelbooten und mit letzter Kraft kamen schließlich alle sicher ins



Eierlikörpause

Ziel. Mit Blick auf's Wasser ließen wir den Abend vor unseren gemütlichen Ferienhäusern ausklingen. Die Muddis wären ja nicht die Muddis, wenn nicht auch kulinarisch alles bestens vorbereitet gewesen wäre. In den nächsten beiden Tagen zeigte sich die Sonne und wir blieben trocken, der Wind sollte ein stetiger Begleiter werden. So erkundeten wir geschützt, in vielen kleinen Seitenarmen der Havel, Brandenburg vom Wasser aus. Natürlich sind wir auch die offizielle Regattastrecke entlanggefahren. Quasi



An der Regattastrecke

konkurrenzlos sind wir ins Ziel gerudert. Wir erlebten eine bezaubernde Stadt, mit vielen freundlichen Begegnungen. Ob es ein zufälliger Exkurs in die Rudergeschichte Brandenburgs, inklusive Bootshallenführung beim RC Havel war, ein ange-

botener Eierlikör in einem kleinen Seitenarm, nette Tischgespräche beim Essen oder beim Zugucken der Kinder- und Jugendregatta oder das freundliche Entgegenkommen des RC Plaue, die unsere Boote am Samstagnachmittag entgegennahmen und uns das Zurückrudern ersparten – es war eine rundum gelungene Wanderfahrt! Danke nochmal an den RC Plaue für das Leihen der Boote, an den RC Havel für das Unterstellen der Boote und an Familie Müller für die großartige Organisation.

**25% Förderung sichern**

**Ihr Partner für Klimasysteme seit über 60 Jahren.**

**northhoff**  
KÄLTE. KLIMA. LÜFTUNG. ❄️

seit 1958

🏠 Bunsenstr. 34  
59229 Ahlen  
☎️ 02382 / 96 89 96 0

[www.northhoff-klima.com](http://www.northhoff-klima.com)

**Kühlen. Heizen. Luftreinigen.**





## Ruderwanderfahrt Mai

*Eine lehr- und ereignisreiche wunderschöne Wanderfahrt*

In diesem Jahr sollte unsere Himmelfahrts-wanderfahrt über die Ruhr führen von Schwerte nach Essen-Kettwig. Die Tour begann mit einem geselligen Abend bei leckerem Essen und diversen Kaltgetränken in der Rohrmeisterei in Schwerte. Dank sehr guter Vorbereitung war schon 1-2 Tage zuvor klar, dass die Ruhr aufgrund des sehr niedrigen Wasserstandes nicht von Schwerte aus be-fahrbar sein würde. So ging es am nächsten Morgen mit Öffis zum 1. möglichen Startpunkt, dem RV Westfalen Herdecke. Wir starteten bei wunderschönem Wetter mit grossem Tatendrang und guter Laune. Schon sehr schnell war klar,

dass auf dieser Fahrt nicht nur Disziplin am Glas, sondern auch am und im Boot gefragt sein würden. Es erwarteten uns Stromschnellen in Niedrigwasser, schwierige Einsatzstellen an Wehren, sowie langsame und sehr schnelle Bootsruutschen zum Treideln. So erfuhren Volker und ich auch auf dieser Wanderfahrt, dass die Info des Rudersteuer-kursleiters in Düsseldorf: „Bei uns treideln nur noch die schnellsten und

stärksten Ruderer“ eine wichtige Bedeutung hatte. Unser Team hat viele Erfahrungen gesammelt und...es hat Spass gemacht. Die Bilder sprechen Bände. Nachdem wir drei Tage lang bei Sonnenschein die Wege der Ruhr verfolgen konnten, legten wir in Essen-Kettwig an. Zum krönenden Abschluss durften wir beim RV Kettwig auch am Sonntag der Kinderregatta beiwohnen und vor allem



die Teilnehmer/innen des Ruderclubs Hamm anfeuern. Dank des tollen Einsatzes unserer Jugendabteilung war auch der Rücktransport der Boote nach Hamm gewährleistet. Hierfür nochmal „Grossen Dank“ von uns allen und ein 3-faches Hipp Hurr!



Unser Ruderwanderteam: Eva, Klaus, Christof, Martina, Anja, Birgit, Peter, Detlev, Markus, Manja, Wolfgang, Volker und Denise

Volker und Denise Burgard

**PFLEGEleicht**  
Ihr ambulantes Pflegeteam



- ✓ Pflegesachleistungen
- ✓ Medizinische Leistungen
- ✓ Pflegeberatung
- ✓ Hauswirtschaft
- ✓ Betreuung
- ✓ Fußpflege
- ✓ Hausnotruf

**Ihre Ansprechpartner:**  
Lisa Kati und Fabian Ahlert  
Web: [www.pflegeleicht-hamm.de](http://www.pflegeleicht-hamm.de)  
E-Mail: [info@pflegeleicht-hamm.de](mailto:info@pflegeleicht-hamm.de)  
Tel.: 0 23 81 / 660 14 14





## Kinderruderer am Sorpesee

Frühjahrssaison-Abschluss

Zum Abschluss der Frühjahrssaison 2022 ging es für die Kindergruppe an den Sorpesee. Neben einer gemeinsamen Ausfahrt in Gig-Booten wurde Beachvolleyball, Wikinger Schach und Minigolf gespielt. Bei dem Wetter und der Location ein sehr gelungenes Wochenende!



- Osteopathie (BAO) Erwachsene und Kinder
- Manuelle Therapie
- Bobath Erwachsene und Kinder
- Manuelle Lymphdrainage
- Krankengymnastik
- Massagen

Praxis für  
Physiotherapie und  
Osteopathie (BAO)

Christof Eickenbusch  
Denise Burgard  
- Physiotherapeuten -

Martin-Luther-Straße 26  
59065 Hamm  
Tel. 0 23 81/54 13 29  
Fax 0 23 81/54 16 46  
E-Mail eickenbusch-burgard@t-online.de

Termine nach Vereinbarung  
- alle Kassen -



### Tätigkeitsschwerpunkte

- Osteopathie
- Säuglings- und Kinderosteopathie
- Babath-Therapie
- Komplexe Reflexzonen-Therapie
- Nervenzpunkt-Massage
- Neuraltherapie
- Homöopathische Beratung



**Denise Burgard**  
Heilpraktikerin + Physiotherapeutin  
Osteopathie (BAO)  
Kinderosteopathie (DAOM)

Martin-Luther-Str. 26  
59065 Hamm  
Tel. 0 23 81-54 13 25

www.Naturheilpraxis-Burgard.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung





## Lions Rudern

Zum Ersten, zum Zweiten, zum Dritten .....

...und der Zuschlag ging an Andreas Bankamp ! Er steigerte im Rahmen einer Spendenaktion des Lions Club Bad Hamm am höchsten für eine Trainingseinheit mit einer Olympiasiegerin. Am 19.8.22 war es dann bei bestem Ruderwetter so weit: Andreas Bankamp hatte Freundinnen und Freunde zum Ruderclub an die Lippe gebracht, um erste Schläge in einem Ruderboot unter Anleitung von Katrin Rutschow zu rudern. Zunächst musste sie unter bewundernden Blicken ihre 3 olympischen Medaillen – Gold im Doppelvierer in Atlanta 1996, Bronze im Einer in Sydney 2000 und Gold im Einer in Athen 2004 – präsentieren und einen kurzen Einblick in ihre

erfolgreiche Ruderkarriere geben. Nach erfolgter Einweisung durfte dann auf den Rollsitzen im Achter Platz genommen werden: Katrin übernahm den Schlagplatz, Simone Kneffel kontrollierte die Mannschaft vom Bug, Thomas Harren unterstützte für die 2. Fahrt und Thorsten Bekendorf nahm auf dem Steuermannssitz (korrekter auf einem aufgelegten Brett) Platz. Mit Katrins technisch einwandfreier Vorgabe vom Schlag, Simones Korrekturen aus der Spitze und unter dem stakkatoartigem Kommando „Hände raus- Oberkörper – rollen- setzen – ziehen“ des Steuermanns gelang es, die Mannschaft zusammen zu bringen

und schon nach wenigen Ruderkilometern die ersten Erfolgserlebnisse zu vermitteln. Abschließend musste die Fahrt natürlich auf der Terrasse des Ruderclubs analysiert werden. Allen Beteiligten hat diese Fahrt sehr viel Spaß gemacht und das Interesse am Rudersport geweckt. Als Dankeschön lud Andreas Bankamp die Hammer Protagonisten für den Folgeabend zur Lesung „Lions lesen Lieblingsbücher“ ein, in der u.a. Reporterlegende Manni Breuckmann einen sehr unterhaltsamen Rückblick auf das sportliche Geschehen auf den Fußballplätzen und Drumherum gab.

mit uns  
aktiv werden

Energiehelden wissen:  
Ab jetzt Papierkram ade  
dafür Bonus jucheeeee



jährlich bis zu  
**50 EURO**  
Online-Bonus  
sichern

[hammer-energiehelden.de](https://hammer-energiehelden.de)







# Schulbesuche

mit dem Ergo

Einer der Aufgabenbereiche unseres Bundesfreiwilligendienstlers Henrik Müller ist es, neue Kinder und Jugendliche für unseren Verein zu gewinnen. Der Ruderclub Hamm steht in Verbindung mit vielen Schulen aus Hamm, um dort aus den Klassen neue Sportler zum Verein zu bringen. „Werbung“ wird dabei mit dem Schulwettkampf „Jugend trainiert für Olympia“ gemacht. Der Ruderclub hat sich das Ziel gesetzt in den nächsten Jahren dort wieder mit einer Mannschaft an den Start zu gehen. In diesem

Herbst fanden bereits Schulbesuche am Beisenkamp, Gallilei, sowie dem Märkischen Gymnasium statt. Zudem wurde der Ruderclub Hamm am „Tag der offenen Tür“ am Stein sowie am Beisenkamp Gymnasium vertreten. Für die Schulbesuche wurden zwei Ergos in den RC-Bulli geladen und zur Schule gebracht. In den Schulen waren die Kinder sehr neugierig und interessiert, was dies für Geräte sind und was sie nun zu tun haben. Zudem wurde ein sehr anschaulicher Aufsteller vom Ruderclub



erstellt, der das ganze für die Kinder vereinfacht, da wirklich kaum ein Kind vorher überhaupt ein Ruderboot gesehen hat. Die interessierten Kinder kriegen dann auch noch einen Flyer in die Hand, um damit im Idealfall auch die Eltern zu überzeugen, ihre Kinder beim Training am Ruderclub teilnehmen zu lassen. Obwohl das Rudern

für die allermeisten neu war, kam direkt großes Interesse auf, in einigen Klassen mussten die Stunden sogar verlängert werden, da manche Kinder unbedingt noch ein zweites mal Ergo fahren wollten. Von den Schulen gab es eine sehr positive Resonanz hinsichtlich der Zusammenarbeit und nach dem Winter sind weitere Aktionen geplant. Jetzt ist darauf zu hoffen, dass möglichst viele Kinder motiviert wurden, damit im Frühling ein möglichst voller Bootspatz vorzufinden ist.



## Ergo-Wettkampf

*Hamms schnellste Schule*

Am Samstag 4. Mai fand am Ruderclub ein kleiner Ergo-Wettkampf statt! Bei „Hamms schnellster Schule“ auf dem Ergo, kämpften jeweils eine Mannschaft des Hammos und des Beisenkamp-Gymnasiums und zwei Mannschaften des Gallilei Gymnasiums auf einer

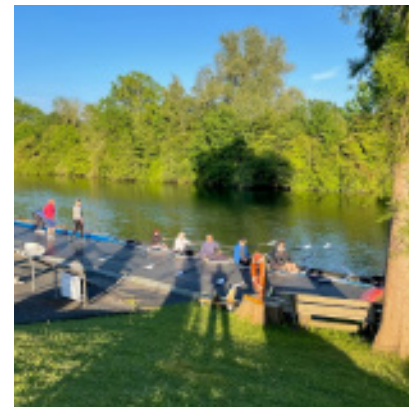
Distanz von 4x250m um den Sieg. Am Ende konnte sich das Team des Hammos mit Fiete, Runa, Nila und Nele den Pokal schnappen! Das Event hat allen einen riesigen Spaß bereitet und wir hoffen im Jahr 2023 eine erneute Auflage des Wettkampfes anbieten zu können!

Am 27.04.2022 hatten wir Besuch von den Klassen 7 des Beisenkamp-Gymnasiums. Die Kinder konnten das Rudern auf dem Wasser

ausprobieren. Es waren viele Talente dabei, von denen hoffentlich ein paar Spaß am Rudern gefunden haben!



# Bericht Anfängerkurs



Als wir uns am 16. Mai auf der Terrasse des Clubhauses am Ruderclub trafen, hätten wir es wissen sollen. Wir, das sind 15 mutige Sportlerinnen und Sportler von jung bis alt, die das Rudern im Anfängerkurs von der Pike auf erlernen wollen. Statt Sonnenschein und fröhlicheren Temperaturen erwartet uns an jenem Montagabend ein heftiger Regenschauer und ein grauer Himmel. Nicht die besten Voraussetzungen also, um mit 9 Anfängern das erste Mal aufs Wasser zu gehen. Also gab uns unser Kursleiter Thomas zunächst eine Führung durch die Bootshallen, wo wir schnell merkten, dass das Rudern aus weitaus mehr als aus einem Boot und zwei Paddeln (Skulls) besteht. Am folgenden

Donnerstag war es dann aber endlich soweit. Auch wenn der Wettergott wieder nicht auf unserer Seite war, holten wir dieses Mal Boote und Skulls aus der Halle und saßen einen Augenblick später auch schon auf unserem Rollsitz fest im Boot. Wir passierten den Steg zum Übersteigen auf dem Kanal, das Bootshaus. Unter der Brücke über der Fährstraße ging es bis zum Schloss Heessen, ehe es mit einer Wende über Backboard taktvoll zurück in Richtung Ruderclub ging. Von Mal zu Mal wurde nicht nur das Wetter immer besser, sondern auch wir steigerten uns immer besser im Boot (und sind nicht einmal gekentert). Einige von uns wagten sogar den Einstieg in den Einer. Dank

der Unterstützung von Thomas, Vera, Jürgen, Anhild und Martin hatten wir eine Menge Spaß, haben die Lippe noch einmal von einer ganz anderen Seite kennengelernt und werden dem Rudersport treu bleiben.



## Krafttraining?

*Ich will doch nicht aussehen wie ein Bodybuilder!*

Viele Mythen ranken sich um den Begriff Krafttraining:

- Ich will nicht muskelbepackt herumlaufen.
- Man macht sich nur die Gelenke kaputt.
- Mehr Schein als Sein: ich pumpe doch nur die Muskeln auf, für meine Gesundheit bringt das doch nichts.

Inzwischen ist aber erwiesen, dass Krafttraining auch für das gesunde Altern von großer Bedeutung ist. Ein kontinuierliches, angepasstes Krafttraining ist zur Vorbeugung von Mobilitätseinschränkungen und zur Sturzprophylaxe essentiell. Auch bei der Osteoporose-Prävention spielt das Krafttraining eine immer größere Rolle. Durch mechanische Beanspruchung des Knochens

bei der Muskelbewegung lässt sich die Knochendichte positiv verändern und somit das Frakturrisiko senken. Und nicht zuletzt verbrauchen Muskeln Energie. Dieser erhöhte Energieumsatz verbrennt überschüssiges Körperfett und bringt uns zu einem gesunden Idealgewicht.

Krafttraining in der Prävention hat viele Vorteile:

- Erhalt der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Prophylaxe von degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen
- Kompensation und Verzögerung von Gelenk-Arthrosen
- Kompensation und Prophylaxe von Haltungsschäden

- Gewichtsmanagement
- Osteoporose Prophylaxe
- Sturzprophylaxe
- Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Doch wie trainiere ich nun richtig? Damit das Krafttraining auch wirklich gesundheitsfördernd ist, gilt es ein paar wichtige Dinge zu beachten:

- Verständnis der physiologischen Anpassungsmechanismen des Körpers: Wie reagiert ein Muskel auf unterschiedliche Belastungen?
- Aufbau eines Trainings: Wann wieviel trainieren?
- Korrekte Technik: Wie führe ich eine Übung korrekt aus? Dafür bieten wir ab sofort eine Einführung in das Krafttraining an, die sowohl aus einem theoretischen als auch einem praktischen Teil besteht. Die Einführung ist für Mitglieder, die den Kraftraum neu nutzen möchten, obligatorisch. Aber auch jeder andere ist herzlich eingeladen, an der Schulung teilzunehmen. Vielleicht bekommt man ja noch für das eigene Training die ein oder andere Idee.



# Manon Kruse

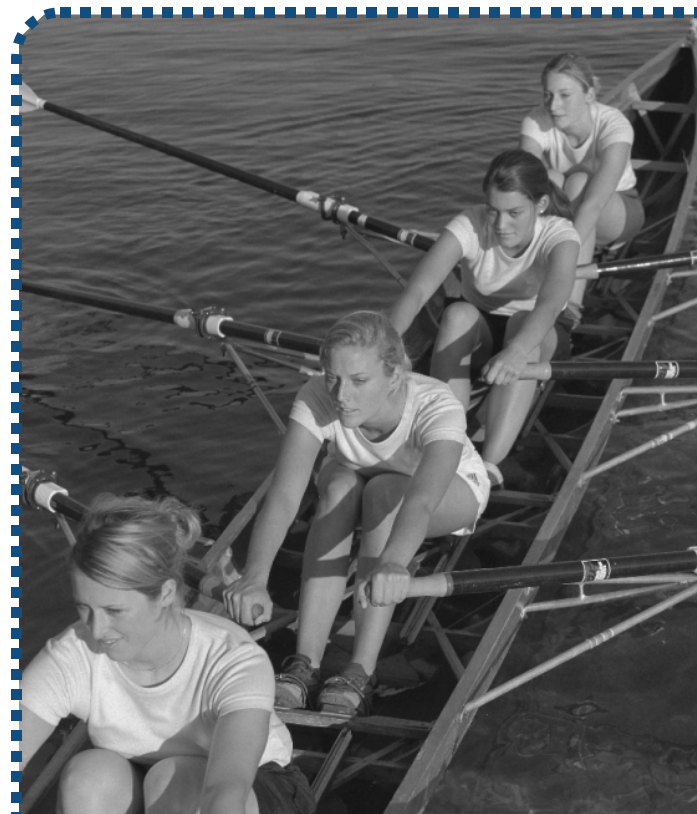
Manon Kruse vierfache Weltmeisterin in Lissabon 2022

Schon mehrfach haben wir in den letzten Jahren an dieser Stelle berichtet über die unglaublichen Erfolge von Manon Kruse bei Weltmeisterschaften in den Altersklassen Damen 30, 35 und 40. Gottseidank haben wir Manon noch in unseren Reihen, sonst hätte die Tennisabteilung ja gar nichts mehr zu berichten, da der Ruderclub momentan mit keinem einzigen Team in den Mannschaftswettbewerben vertreten ist und Tennis-Turniere auch nicht mehr veranstaltet werden. In diesem Jahr 2022 nun toppte Manon alle bisherigen Erfolge, indem sie gleich 4-mal Weltmeisterin wurde, und zwar

- **Mannschafts-Weltmeister mit dem TEAM DEUTSCHLAND im Young-Cup (D40) Im Endspiel gegen die USA mit 2:1 bei 19 teilnehmenden Nationen.**
- **Einzel-Weltmeisterin D40 im 32-er Feld gegen Maria V. Domina (ARG) im Finale mit 4:6 6:1 6:2**
- **Doppel-Weltmeisterin D35 zusammen mit Steffi Bachofer (TC Bernhausen) im Finale gegen Maria V. Domina/ Jesica S. Orselli (ARG) mit 6:4 7:5**
- **Mixed-Weltmeister AK40 zusammen mit Franz Stauder (TC Rot-Weiß Worms) im Finale gegen Vlada Kirilovska (LAT)/ Andriy Baidikov (UKR) mit 2:6 7:5 11:9**

In den Mannschaftswettbewerben in Deutschland ist Manon in diesem Jahr mit ihrem Verein TC Union Münster in die 2. Bundesliga Damen (NORD) aufgestiegen bei einer Bilanz in den Einzelspielen von 5:1. Deutsche Meisterschaften in ihrer Altersklasse im Freien und in der Halle seien nur am Rande erwähnt. Der Ruderclub ist stolz darauf, eine so außergewöhnliche Sportlerin in seinen Reihen zu haben.

Von Peter Westerheide



**Kundennähe,  
Qualität,  
Service und  
faire Preise.**

**Bei Ihrem  
freundlichen  
Heizöl-Lieferanten  
aus Hamm.**

**Wir freuen uns  
auf Ihren Anruf.**

# VÖGGE

**Clevere Ruderer  
heizen mit Öl !**

**(0 23 81) 5 43 50-0**

**Gottfried-Bürger-Str. 7 • 59063 Hamm • [www.voege-mineraloel.de](http://www.voege-mineraloel.de)**

# Himmelfahrts-Fahrradtour

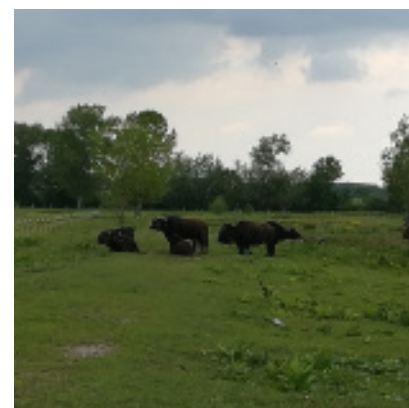
nach Lippstadt – Benninghausen

Am 26.5.2022 (Christi-Himmelfahrt) trafen sich 9 Ruderclubmitglieder zu einer rund 90 km langen Radtour nach Lippstadt-Benninghausen und zurück. Vom Ruderclub ging es um 10 Uhr los in Richtung Hammer-Osten. Hier starteten Vera und Manni Kell, Uli und Christiane Horbach, Lothar Ostermann, Sabine Jaunisch, Uli Karlheim und Martin Letz. In Ostwennemar schloss sich Beate Oertel der Gruppe an. Fahrtenleiter Martin Letz führte die Gruppe zunächst in Richtung Norddinker und dann weiter in die Ahseauen und durch das schöne Naturschutzgebiet Hacheneu mit seinen Storchennestern. Hier

waren die ersten 20 km geschafft. Von dort ging es weiter durchs Lippetal in nordöstliche Richtung nach Bad Sassendorf. Erster Rastpunkt war nach 40 km in Lippstadt-Benninghausen der Landgasthof Vogt. Hier wurde der Flüssigkeitshaushalt wieder ausgeglichen. Anschließend machten wir einen Abstecher zum Aussichtsturm „Woeste“. Hier genossen wir einen Ausblick auf ein Niedermoorgebiet, aus dem der Schlamm für die Fangopackungen der Kurgäste in Bad Sassendorf gewonnen wird. In unmittelbarer Nähe konnten wir Wasserbüffel auf einer Weide beobachten. Von Benninghausen

aus steuerten wir dann unser nächstes Etappenziel Lippetal-Herzfeld an. Die Strecke ging über einen Singletrail durch einen Wald. In Hovestadt konnten wir einen Blick auf das schöne Schloss werfen. Nach dem Genuss von Kaffee und Kuchen im Gasthof Meier nahmen wir dann die letzte Etappe ins Visier. Durchs schöne Lippetal fuhren wir Richtung Datteln-Hamm-Kanal und von dort zum Ruderclub zurück. Nach rund 90 km Fahrt ohne Regen endete die Tour in der Ruderclub-Gastronomie, wo sie einen schönen Abschluß fand.

Beate Oertel



Ihre Spezialisten für

## Komplett Bäder

Badzauber • Wärmeprofi Elektroprofi  
**SCHNEIDERBÜSCHER**

Schneider Büscher GmbH Schulstr. 9 59368 Werne Fon 02389 3395

[info@badzauber-com](mailto:info@badzauber-com)

Rufen Sie uns einfach an, wir vereinbaren einen Termin in unserer  
**Ausstellung**



Apotheker  
Thomas Harren  
Bockumer Weg 46  
59065 Hamm  
Telefon 0 23 81 / 67 32 36  
Telefax 0 23 81 / 3 40 27

[www.nord-apotheke.de](http://www.nord-apotheke.de)

**Nord-Apotheke**  
freundlich, aktiv, kompetent

seit über 60 Jahren ihre Hausapotheke im Hammer Norden





# Baumfällaktion

im Februar

Dem geplanten Neubau des Clubhauses mussten Anfang des Jahres leider zwei schöne Bäume weichen: Die Kastanie und die Buche neben der Sauna wurden Ende Februar in einer Gemeinschaftsaktion gefällt. Michael Schnabel hatte sich der Sache angenommen und die Aktion angeleiert. Sogar einen Baumkletterer hatte er angeheuert, der mit Sachverstand und einer riesigen Kettensäge dafür sorgen sollte, dass die Operation unfallfrei und glatt verlief. Mit reichlich helfenden Händen und zünftiger Verpflegung war die Angelegenheit quasi ein Selbstläufer:



Sven Schnabel, Pietro Farris, Michael Schnabel, unser Baumkletterer, Michael Siepmann, Henrik Müller, Finn Olshof, Tobias Kiene, Janis Müller, Laurin Sarkander und Martina Rüh

Zügig wurde zuerst die Kastanie gefällt, zerlegt und geschreddert und auf gleichem Weg landete anschließend die Buche im Hechsler. Dank der tatkräftigen Unterstützung fleißiger Helfer aus dem Club waren die geschätzten Bäume und das Astwerk innerhalb von knapp vier Stunden restlos beseitigt. Zum Schluss

spendierte Michael Schnabel Wolfgang Sommers Super-Schnitzel für alle.

So reibungslos und effizient die Aktion auch ablief, die gesunden Bäume zu opfern, tat allen Beteiligten weh. Das kommentierten die Arbeiter ebenso wie die Sportler, die Buche und

Kastanie am Morgen der Aktion fallen sahen. Immerhin hatte die Kastanie schon ewig am Club gestanden und besonders die Buche, die Willi Hummels in den neunziger Jahren gepflanzt hatte, hätte der Vorstand gerne gerettet. Aber für die großen Gewächse wäre durch den Neubau der Umkleiden einfach kein Platz. Eine andere Lösung ließ sich nicht finden. „Wir hatten Alternativen geprüft. Solche Bäume fällt man nicht einfach so“, sagt auch der Ruderclubvorsitzende Klaus Lenferding.

Der Verein hat ein landschaftsökologisches Gutachten erstellen lassen und danach mit der oberen Umweltbehörde vereinbart, dass später zum Ausgleich neue Bäume oder Büsche gepflanzt werden. Dass Kastanie und Co schon jetzt der Kettensäge zum Opfer fallen mussten

und nicht erst kurz vor Baubeginn, liegt daran, dass in der Brutzeit ab März keine Bäume mehr gefällt werden dürfen. So wurden die Pflanzen schon im Februar zu Brennholz für das Osterfeuer verarbeitet, das in diesem Jahr wieder stattfinden darf. Na immerhin!



 <b>PHOTOVOLTAIK</b>	 <b>KLIMAAANLAGEN</b>	 <b>LADESÄULEN</b>	<p>Ihr Partner für die Bereiche <b>Klima</b>, <b>Solar</b> und <b>E-Mobilität</b> in Hamm und Umgebung.</p>
--	---	--	---

Skimo GmbH & Co. KG | Oberster Kamp 21 | 59069 Hamm | Tel. 02385/9492969 | www.skimo.nrw



# Bericht Haus und Hof

von Dirk Schulenberg

## Jugendhaus

Die Jugendhütte wurde mittlerweile instandgesetzt. Unter der Anleitung und Mithilfe von Arne Maga und Pedro, haben die Jugendlichen selbst Hand angelegt und neue Pflastersteine als Fußboden eingebaut. Eine tolle Gemeinschaftsaktion. Herzlichen Dank an Arne für die gespendeten Materialien und Bereitstellung des Werkzeuges.



## Clubhaus

Im Mehrzweckraum (ehemaliger Kegelbahnvorraum) gab es in diesem Sommer ein Problem mit Ungeziefer. Hier hatte ein Marder seine Beute durch ein Loch im Dachbereich in den Dachhohlraum geschleppt. Dort verendete das Tier langsam. Dadurch bedingt kam es zu Madenbefall mit anschließender Fliegenplage. Ich habe einen Kammerjäger kommen lassen, welcher den

Kadaver beseitigt und entsprechende Maßnahmen zur Vertreibung des Marders getroffen hat. Die Maden und Fliegenplage ist seitdem verschwunden. Ein Dachdecker hat die Dachöffnung entsprechend verschlossen. Im Küchenbereich wurden einige Elektroarbeiten durchgeführt. Hier gab es sicherheitstechnische Mängel im Bereich des Kellers, als auch hinter den Kühlschränken in

der Küche. An dieser Stelle wurden weitere Wandsteckdosen installiert, um die im Laufe der Jahre entstandenen Provisorien zu beseitigen. Desweiteren wurden Steckdosen im Thekenbereich erneuert/ergänzt, um auch hier bestehende Sicherheitsmängel zu beseitigen. In der Spülküche wurde ein Wasserhahn instandgesetzt, bzw. erneuert.



**BEER BEDACHUNG GMBH IST PARTNER DES RUDERCLUB HAMM VON 1890 E.V.**

### UND IHR PARTNER FÜR



BAUBERATUNG



REPARATUR, WARTUNG & INSPEKTION



FASSADEN



DACHSYSTEME



SOLARANLAGE



BALKONE UND TERRASSEN

Informieren Sie sich über das komplette Leistungsportfolio unter [www.dachdecker-beer.de](http://www.dachdecker-beer.de)

Suchst Du noch nach einem beerenstarken Team?  
Dann melde dich jetzt ganz unkompliziert bei uns!

Beer Bedachung GmbH | Oestingstraße 37 | 59063 Hamm | 02381/5 11 99 | 02381/5 92 46 | [info@dachdecker-beer.de](mailto:info@dachdecker-beer.de)



## Pächterhaus

Im Pächterhaus wurde im Badezimmer die Duschtrennwand erneuert. Die vorhandenen Kunststofffenster sind in die Jahre gekommen. Teilweise sind die Fenster undicht, bzw. lassen sich

schlecht schließen. Hier sollten auf lange Sicht die Fenster gegebenenfalls erneuert werden. Hierbei sollten dann auch die Rolladenkästen wärmegeklämt werden. Für diese Arbeiten sollte

der Verein in den nächsten Jahren Mittel bereitstellen, bzw. Rücklagen bilden.

## Herren-/ Damenumkleide

In der Herrenumkleide wurde im letzten Jahr der rechte Speicher versuchsweise instandgesetzt, weil dieser undicht war. Der Erfolg dieser Reparatur war leider nur von kurzer Dauer. Der Speicher wurde erneut undicht und wurde in diesem Sommer ausgetauscht. Wir werden versuchen, den neuen Speicher im Neubau wieder zu verwenden, damit die Kosten für die Anschaffung des Speichers nicht ganz umsonst waren. In den Umkleiden wurden zwischenzeitlich neue Föne angebracht.



## Stand Naubauplanung

### Ausschreibung/ Beauftragung/ Auftragsvergaben:

Die Ausschreibungen für die Gewerke der Kostengruppen 300 und 400 sind gelaufen. Leider sind nach Auswertung der einzelnen Angebote, auch bei unserem Projekt erhebliche Mehrkosten entstanden. Kosten-

steigerungen bei Bauprojekten sind aufgrund der aktuellen Wirtschaftskrise an der Tagesordnung. Um einen Teil der Mehrkosten auffangen zu können, werden derzeit Einsparmöglichkeiten ausgelotet.

Darüber hinaus sollen Gespräche mit der Stadt Hamm und der finanzierenden Bank stattfinden, um die entstandene Finanzierungslücke schließen zu können.



## Stand Baugenehmigungsverfahren

Der Bauantrag wurde im April 2022 eingereicht. Am 29.04.2022 wurde uns eine Eingangsbestätigung mit ersten Informationen zum Stand des Verfahrens zugesandt. Am 01.06.2022 kam dann auf Nachfrage des AB Schulenberg eine weitere Zwischenmitteilung zum Stand des Verfahrens mit Nachforderungen von Unterlagen, welche entsprechend nachgereicht wurden. Auf Nachfrage meines Büros, nach dem Stand der Dinge in Sachen "Baugenehmigung Ruderclub" wurde mit Schreiben vom 31.08.2022 vom Bauordnungsamt eine weitere Zwischenmitteilung zugesandt. Diesmal mit weiteren Forderungen, welche in einem Gespräch am

01.09.2022 im Bauordnungsamt erörtert wurden. Im Wesentlichen geht es nun um Baulasten, welche auf verschiedenen Flurstücken zur Sicherung von Abstandsflächen, Parkplätzen, Zuwegungen usw. eingetragen werden müssen. Wir sind derzeit im Gespräch mit dem Lippeverband, um eine Klärung der Situation herbeizuführen. Darüber hinaus fordert die Feuerwehr Hamm eine Löschwasserentnahmesaugstelle aus der Lippe. Auch hier sind wir in der Klärung. Ein Angebot von einer Fachfirma für solche Löschwasserentnahmesaugrohre, wurde von mir bereits eingeholt. Aufgrund der Verzögerungen beim

Baugenehmigungsverfahren wird es zwangsläufig zu einer Verschiebung des Baustarts kommen. Die bisher beauftragten Firmen stehen zwar allesamt (noch) "Gewehr bei Fuß", aber leider kann ein verbindlicher Termin für den Baubeginn aufgrund der fehlenden Baugenehmigung derzeit nicht genannt werden. Weitere Kostensteigerungen sind aufgrund der Verzögerungen nicht ausgeschlossen. Wenn wir einen Baubeginn am 04.10.2022 realisieren könnten, wäre eine Fertigstellung im Mai/Juni 2023 möglich. Dies wird allerdings aufgrund der zuvor beschriebenen Problematik nicht realisierbar sein.



architektur-schulenberg.de



**SCHULENBERG**  
Architektur- & Ingenieurbüro  
Uphofstraße 18 • 59075 Hamm  
Telefon 02381 / 302030

**IHR PARTNER IN DEN BEREICHEN:**

- Architektur
- Statik
- Ausschreibung
- Bauüberwachung
- Neu-, An- und Umbau
- Sanierung
- Visualisierung
- Außen- und Innenraumplanung
- Sachverständige für den Schall- und Wärmeschutz
- Sicherheits- und Gesundheitsschutzkoordination auf Baustellen
- Energieberatung
- Ausstellung von Energiepässen

**ARCHITEKTUR**

- modern
- anspruchsvoll
- individuell





RUDERN SIE  
MIT UNS IN DIE ZUKUNFT

JETZT  
BEWERBEN





**Hugo Schneider**  
Gut gebaut.

Oberallener Weg 22 · 59069 Hamm · Tel.: 02385 92280 · www.hugo-schneider.de







## Die Glasfaser Story

*Wer erinnert sich noch...*

an die quälend langsame ISDN-Leitung, über die der RC lange seinen Datenverkehr abwickeln musste? Schnell verband sich mit dem neuen Lippeauen-Projekt eine Hoffnung auf bessere Leitung, aber weit gefehlt: „Ihr habt ISDN, also bekommt Ihr wieder ISDN!“. Alles andere könnten wir gefälligst selbst bezahlen. Nach einer Auskunft der Telekom herrschte bei uns entsetztes Schweigen: wir sollten mal mit 50.000€ rechnen für einen modernen Glasfaseranschluss. Das war 2018. Sehr ernüchternd! Immerhin bekamen wir dann ein etwas besseres Kupferkabel gelegt.

Während der Bauarbeiten an der Lippeau gelang es den Bauunternehmen allerdings 3mal, unsere Leitung zu treffen, was uns und die Gaststätte jedes Mal für eine Woche von der Welt trennte. Aber der RC hatte großes Glück. Die Regierung hatte 2018 ein großes Breitbandausbauprogramm aufgelegt, das uns eine kostenlose Glasfaseranbindung er-



möglichte. 2020 kamen wir ins Programm. Im Zuge der ohnehin laufenden Auearbeiten bekamen wir im Frühjahr 2022 anstandslos einen Lichtwellenleiter von der Münsterstraße in die Bootshalle gelegt. Im Moment arbeiten wir an der weiteren Hausverkabelung. Wenn alles gut geht, haben wir Ende des Jahres eine Top-Datenanbindung des Vereins!



Die rote Datenschlange hat sich bis zum RC vorgekämpft...

## H-R-C Hammer Reifen Center

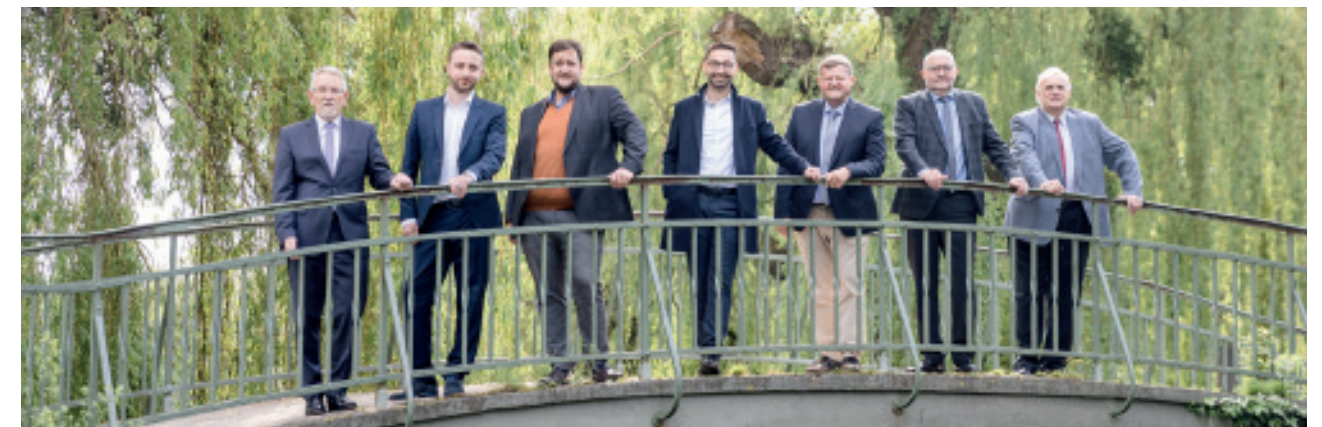
### Autoservice vom Profi:

- Sommerreifen zu Top-Preisen
- Sommer-/Herbst-/Wintercheck
- Rädereinlagerung
- Inspektion
- Achsvermessung
- Bremsenservice
- Öl-Service
- HU/AU\*
- und vieles mehr!

\* Nach §29 StVZO, Prüfung durch externe Prüfergenieure der amtliche anerkannten Überwachungsorganisationen.

Thomas Klaus | Östingstraße 7 | 59063 Hamm  
Tel. 02381 - 97 22 876 | [www.hammerreifencenter.de](http://www.hammerreifencenter.de)

## BERGHOFF · DEPPENKEMPER RECHTSANWÄLTE · NOTARE · FACHANWÄLTE



### VEREINT FÜR IHREN ERFOLG: AB SOFORT GEHEN WIR GEMEINSAME WEGE!

— — — — —  
Josef-Wiefels-Straße 11, 59063 Hamm • 02381 / 92491 - 0  
[www.berghoff-deppenkemper.de](http://www.berghoff-deppenkemper.de)



# Neues Schließsystem

ante Portas

Ich möchte morgens um 8 Uhr rudern? Treffen wir uns um 20 Uhr in der Mucki-Bude? Die zeitlichen Nutzungsmuster haben sich in unserem Sportbetrieb sehr flexibilisiert. Ergebnis: ein Haus der offenen Türen; anders ist dieses Nutzerverhalten nicht zu bekommen. Lange ist der Ruderclub von Vandalismus verschont geblieben, im Gegensatz zu anderen Sportvereinen. Oft genug musste Wolfgang Sommer nachts „schräge Vögel“ vom Gelände jagen. Mit der zunehmenden Freizeitnutzung der Lippeaue ist es nicht besser geworden. Wir brauchen für die Auenöffnung ein anderes Schutzkonzept. Ziel ist, jedem Mitglied einen Zugang zu bieten, der je nach Abteilungszugehörigkeit und Funktions-tätigkeit für den Verein bestimmte Räume öffnet und hohe zeitliche Flexibilität bei der Nutzung ermöglicht. Nicht-Zugangsberechtigte

stehen vor verschlossener Tür. Ermöglicht wird das durch ein digitales Schließsystem. Die Zugangsberechtigungen werden zentral auf einem Rechner verwaltet. Jedes Mitglied, das am Sportbetrieb teilnimmt und dazu eine der Umkleiden, Kraft- oder Ergoraum betreten will, bekommt einen programmierten Schlüsselanhänger (Transponder). Wird dieser vor ein geschütztes Schloss gehalten, wird von diesem die Zugangsberechtigung geprüft und ggf. das Schloss entriegelt. Der Zutrittsaktivitäten werden DSGVO-gerecht nur im Rahmen des Erforderlichen protokolliert und nach einer feststehenden Frist automatisch wieder gelöscht. Für den Transponder erheben wir bei der Ausgabe 7 € Pfand. Geht er verloren, so ist das kein Drama. Der alte Chip wird gesperrt, ein neuer wird für das

Mitglied eingerichtet, und weiter geht's. Bei der Erstaussgabe wird es möglicherweise etwas Andrang im Büro geben. Wir hoffen aber, dass wir nach wenigen Wochen ein rund laufendes System haben. Bis dahin sind etwas Rücksichtnahme und Geduld gefordert. Digitalisierung ist kein Selbstläufer.





**DER KRAFTFAHRZEUGHANDEL IHRES VERTRAUENS.**

Siemensstraße 5 · 59199 Bönen  
Tel. 0 23 83 - 92 09 20 · Fax 0 23 83 - 92 09 22 4  
info@kfz-foerster.com · www.kfz-foerster.com



# VIEGENER OPTIK



Dipl.-Ing. Markus Viegner

Ostenallee 29 - 59063 Hamm  
Tel: 0 23 81 / 4 36 49 94

[www.viegner-optik.de](http://www.viegner-optik.de)





## Das neue Trafohäuschen

„Is nochmal jutjegangen“!

Jeden Tag liefen wir daran vorbei und sahen es doch nicht: Unser altes Trafohäuschen, das seit Jahrzehnten still seinen Dienst für die elektrische Versorgung des Ruderclubs tat. Jetzt haben die Stadtwerke es durch ein leistungsfähigeres ersetzt. Nach der Öffnung des umgebenden Bodens zeigte sich eine erstaunlich komplexe Leitungsinfrastruktur, im Falle der Wasserversorgung allerdings in einem besorgniserregenden Zustand. Wir haben die Gelegenheit genutzt, die verrosteten Wasserleitungen zu erneuern und mit Leerrohren die künftige Anbindung des Parkbereiches an

die Strom- und Datenversorgung vorzubereiten. Die alte Trafofläche ist am Ende der Arbeiten in den Besitz des Vereins zurückgekehrt. Zum Glück mussten wir für diese Modernisierungen nicht bezahlen. Mit Herrn Finke von den Stadtwerken und der Baufirma SGK aus Hamm konnten wir gut zusammenarbeiten. Leider musste der Baum neben der alten Trafostation weichen. Er hätte dort nicht angepflanzt werden dürfen, aber wie sagt man? „Is nochmal jutjegangen“!



## IMMOBILIE VERKAUFEN, VERMIETEN, VERRENTEN

Die beta Immobilien GmbH & Co. KG ist Mitglied des beta Verbundes und repräsentiert am Standort Hamm ein Team aus insgesamt über 70 Fachleuten rund um die Themen Wohnungsbau, Projektentwicklung, Finanzierung, Immobilienverkauf und Bewertung.

Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

**beta Immobilien GmbH & Co. KG**  
Tel.: 02381 91 44 33-0  
info@beta-immobilien.com  
www.beta-immobilien.com



# Ruderzeiten

Winter 2022/2023

Wann?	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Vormittag 13:00- 15:00 Uhr	Einzel- sportler	Einzel- sportler	Einzel- sportler	Einzel- sportler	Einzel- sportler	Katrin	Breitensport/ Katrin
ab 15:00 Uhr					Katrin	Breitensport	
ab 16:00 Uhr			Katrin				
ab 18:00 Uhr			Mittwochs- gruppe				

# Volleyball Trainingszeiten

Winter 2022/2023

## 1. Märkische Sporthalle:

Jeden Donnerstag von 19:30-22:00 Uhr (Ferien ausgenommen)  
Fortgeschrittene Volleyballer mixed

## 2. Sporthalle Friedrich-List Berufskolleg, Munterburgstr. (Herringen)

Jeden Dienstag von 18:00-20:00 Uhr (Ferien ausgenommen)  
Hobby-Volleyball

# Tischtennis Trainingszeiten

Winter 2022/2023

## Bodenschwingh-Sporthalle, Liborius-Weg, Hamm Süden

Jeden Sonntag von 11-13 Uhr

### Volleyball und Tischtennis Kontakt:

Siegfried Seiwald  
(siehe Liste Ansprechpartner S. 75)

# Belegung Kraft- und Ergo Raum

Winter 2022/2023

	MO	DI	MI	DO	FR	SA 1 TE	SA 2 TE	SO
<b>Ergoraum</b> Kinder	16:30-		16:30-		16:30-	13:00-		
JM/F			16:00-		16:00-		14:00-	
BreitenSport	18:00-		18:00-			10:00-		

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
<b>Kraftraum</b> Kinder	16:30-18:00 <small>(nur bei schlecht Wetter)</small>		16:30-18:00 Übungsleiter			
JM/F		16:15-18:15		16:15-18:15		16:15-18:15
B/A		TG K.Rutschow		TG K.Rutschow		TG K.Rutschow
Breiten- Sport	18:00-20:00 Master U50	18:15-20:00 Master Ü50		18:15-20:00 Master Ü50	16:00-18:00 Anja Cellar	



Werler Str. 262  
59063 Hamm  
Telefon: 0157 38 35 42 17  
kontakt@wohnmobile-beier.de  
www.wohnmobile-beier.de

Wohnmobil- und  
Wohnwagenservice

Haupt- und  
Abgasuntersuchung

Inspektion nach  
Herstellerangabe

Gasprüfung G 607

Caravan  
Zubehörrüstung und  
Feuchtigkeitsprüfung

Klimaanlagenservice  
YF1234 / R134a



# Anekdote Schleudersitz

## Die Entwicklung des Schleudersitzes

Diesem Rettungssitz verdanken jährlich viele Jet-Piloten ihr Leben. Es soll daran erinnert werden, daß nicht nur die Flugzeugindustrie sondern auch viele Menschen wie du und ich an der Entwicklung zur Serienreife beteiligt waren. Der Beitrag soll aber auch ein Dankeschön sein für

die schöne Feier zum 60. Geburtstag unseres Hein und die freundliche Einladung zur Feier des Jahreswechsels. Es war einmal vor langer Zeit. Nur einer weiß es noch wie heut'. Der Chronist kennt vom Hören nur die Geschichten, will aber auch vom

Hintergrund berichten. Es begann vor mehr als fünfzig Jahren. Die ersten Düsenjäger konnten fahren. Wenn die nicht funktionierten richtig, war für die Piloten der Absprung wichtig. Es dachte sich dann ein kluger Kopf: In solchem Fall der arme



Tropf,  
Er kann nicht um sein  
Leben rennen.  
Man muss ihn anders vom  
Flugzeug trennen.  
Nach Forschung,  
Entwicklung in vielen  
Stunden  
wurde der Schleudersitz  
erfunden.  
Doch nur Theorie, das war  
nicht genug  
Um einzusetzen ihn auch  
im Flug.  
Der Test im Flugzeug war  
damals schon teuer.  
Der Verbrauch an  
Testpiloten ungeheuer.  
Deshalb wurde manches  
simuliert  
und auch an anderen  
Fahrzeugen ausprobiert.  
Der Ruderclub - ach es war  
fast vergessen -  
hat auch solch ein  
Versuchsfahrzeug  
besessen.  
Es war ein Gigachter, der

„Bauernschrank“.  
Beim Tragen hob mancher  
den Rücken sich krank.  
Doch schon, bevor der  
Chronist mit Rudern  
anfang,  
das Bedienungshandbuch  
verloren ging.  
Jedoch in der Geschichte  
man häufig erfuhr,  
dass sich in solchen Fällen  
hilft die Natur.  
Das Problem ist, dass ganz  
frei ist die Bahn,  
damit der Testpilot stößt  
nirgends an,  
wenn der Schleudersitz  
wird katapultiert.  
Es ist wichtig, dass  
dadurch nichts passiert.  
Beim Rudersport aber für  
solche Fälle  
ist fast stets ein Krebs zur  
Stelle.  
Mit den Scheren packt er  
den Riemen beim Blatt,  
so schnell, dass es noch  
niemand gesehen hat.

Der Innenhebel kann nun  
nicht mehr stören den  
Flug.  
Dann betätigt der Krebs  
den Notseilzug.  
Beim Satz aus dem Boot  
ist der Fallschirm nicht  
wichtig.  
Stets kam der Testpilot ins  
Wasser richtig.  
Dies geschah auch einem  
in unserer Runde.  
Niemals wird er vergessen  
die Stunde.  
Er tat zur Entwicklung  
seinen Teil,  
dass viele Piloten bleiben  
heil.  
Dies Ereignis ist aller  
Ehren wert.  
Wir sagen es, damit jeder  
es hört.  
Damit die Begebenheit  
bleibt im Gedächtnis  
ward alles aufgeschrieben  
als stetes Vermächtnis.

Anne und Eugen Wieting

Der  
Schleudersitz



# Mitgliedsbeiträge

Jahresbeiträge nach der Beitragsordnung 2023

Gruppe	GB	SpB	Summe	
<b>Passive</b>	<b>HJ</b>	<b>Jahr</b>		
P1	70,00€	140,00€	140,00€	
P2	49,00€	98,00€	98,00€	
P3	21,00€	42,00€	42,00€	
P4	119,50€	239,00€	239,00€	
P5	-	-	0€	
<b>Breitensport</b>				
B1	70,00€	140,00€	53,00€	193,00€
B2	49,00€	98,00€	15,00€	113,00€
B3	21,00€	42,00€	14,00€	56,00€
B4	140,50€	281,00€	82,00€	363,00€
B5	-	-	-	0€
<b>Rudern</b>				
R1	70,00€	140,00€	224,00€	364,00€
R2	49,00€	98,00€	61,00€	159,00€
R3	21,00€	42,00€	87,00€	129,00€
R4	140,50€	281,00€	265,00€	546,00€
R5	-	-	-	0€
<b>Tennis</b>				
T1	70,00€	140,00€	163,00€	303,00€
T2	49,00€	98,00€	41,00€	139,00€
T3	21,00€	42,00€	71,50€	113,50€
T4	140,50€	281,00€	265,00€	546,00€
T5	-	-	-	0€

GB = Grundbeitrag; SpB = Sportbeitrag

## Spendenkonten des Ruderclubs

Sparkasse Hamm • (BLZ 410 500 95) • Kto-Nr.: 109 8409 • IBAN: DE59 4105 0095 0001 0984 09  
 Volksbank Hamm • (BLZ 441 600 14) • Kto-Nr.: 5911 3800 • IBAN: DE33 4416 0014 0059 1138 00

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
 Axel Kreck  
 Herbert-Rust-Weg 18a  
 59071 Hamm

**Redaktion:**  
 T. Norkowski  
 t.norkowski@runderclubhamm.de  
**Titelbild:**  
 Verena Meyer zu Westrup

**Der Ruderclub Hamm bedankt sich bei allen Inserenten & Sponsoren. Bitte berücksichtigen Sie sie bei Ihren Einkäufen.**

## ERLÄUTERUNG DER BEITRAGSGRUPPEN:

P Passive  
 B Breitensport/Fitness  
 R Schwerpunktsportart Rudern  
 T Schwerpunktsportart Tennis

## ERLÄUTERUNG DER BEITRAGSTYPEN:

1 Erwachsene  
 2 Ermäßigte (gem. Beitr. ordnung)  
 3 Jugendliche  
 4 Familienbeitrag/zahlendes Familienmitglied  
 5 Familienbeitrag/übrige Familienmitglieder

## ERLÄUTERUNG DES LASTSCHRIFTEINZUGES:

Der Grundbeitrag und die Sportbeiträge für Breiten-sport und Rudern werden hälftig jeweils am 11. Bankarbeitstag im März und September eines Jahres per SEPA-Lastschrift eingezogen. Der Sportbeitrag Tennis wird jährlich am 11. Bankarbeitstag im März eines Jahres eingezogen. Wir werden bei den Ein-zügen folgende Merkmale verwenden:  
**Gläubiger-ID:** DE96ZZZ00000174490  
**Mandatsreferenz:** Ihre Vereinsmitgliedsnummer

# Ansprechpartner Ruderclub Hamm

## Verwaltung

Vorsitzender  
**Klaus Lenferding**  
 Windthorststr. 5  
 59063 Hamm  
 Tel: 0 23 81 / 2 35 18  
 Mail: k.lenferding@runderclubhamm.de

Stv. Vorsitzender  
**Jan Wenner**  
 Eulerstr. 4  
 59069 Hamm  
 Tel: 0 23 81 / 5 77 43  
 Mobil: 01 52 / 07 14 75 66  
 Mail: jan\_wenner@web.de

Leiter Finanzen  
**Michael Krakor**  
 Uhlenfeld 11  
 59075 Hamm  
 0 23 81 / 7 61 91  
 0172 47 088  
 m.krakor@runderclubhamm.de

Schriftführer  
**Klaus Bredthauer**  
 Clematisweg 7  
 59071 Hamm  
 Tel: 0 23 81 / 8 34 06  
 Mail: klaus.bredthauer@t-online.de

Leiter Kommunikation  
**Tobias Norkowski**  
 Tel: 0173 3280 666  
 Mail: t.norkowski@runderclubhamm.de

Leiter Haus und Hof  
**Dirk Schulenberg**  
 Uphofstraße 18, 59075 Hamm  
 Tel: 0 23 81 / 3 02 03-0  
 Mobil: 0170/2 31 59 46  
 Mail: ds@architektur-schulenberg.de

Clubsekretär/ Vereinsanschrift

**Dieter Müller**  
 Ruderclub Hamm  
 Jupp-Eickhoff-Weg 2  
 59065 Hamm  
 Tel: 0 23 81 / 3 26 72  
 Mobil: 01 71 / 9 36 09 70  
 Fax: 0 23 81 / 48 14 81  
 Mail: post@runderclubhamm.de

## Ruderbetrieb

Leiter Rudern  
**Dr. Thorsten Bekendorf**  
 Tel: 0 25 08/98 41 68  
 Mobil: 01 57 / 53 38 16 84  
 Mail: th.bekendorf@runderclubhamm.de

Trainerin Junioren Leistungssport U15  
**Katrin Rutschow**  
 Tel: 01 52 / 25 64 87 28  
 Mail: k.rutschow@runderclubhamm.de

Trainer Kinder  
**Henrik Müller**  
 Mobil: 01 57 / 50 75 02 13  
 Mail: henrik@mueellers-6.de

Ausbildung Anfänger Erwachsene (Gr. 1/2)

**Vera Kell**  
 Tel: 02381 483012  
 eMail: Vera.kell@gmx.de

Verwaltung Rudern, Leistungsstützpunkt

**Manfred Kell**  
 Tel: 02381 483012  
 eMail: m.kell@gmx.de

Betreuung fort. Erwachsene (Gr. 3/4)

**Carsten Lehmköster**  
 Tel: 02388 1515  
 Mail: carsten.lehmkoeester@arcor.de

Regattasport Erwachsene (Gr. 5)  
**Dr. Thorsten Bekendorf**  
 Tel: 0 25 08/98 41 68  
 Mobil: 01 57 / 53 38 16 84  
 Mail: th.bekendorf@runderclubhamm.de

## Fitness

Leiterin Fitness  
**Anja Cellar**  
 Tel: 02381 374137  
 Mobil: 0178 / 9147 929  
 Mail: a.cellar@runderclubhamm.de

Sprecher Volleyball  
**Siegfried Seiwald**  
 Tel: 0 2385 / 3241  
 Mail: s.seiwald@web.de

## Tennis

Leiter Rudern  
**Peter Westerheide**  
 Tel: 0 23 81 / 95 35 58  
 Mobil: 01 63 / 2005 825  
 Mail: westerh@web.de

Jugendwart  
**Bernd Richardt**  
 Mobil: 0176 / 9612 8012  
 Mail: BuBRichardt@t-online.de

Platz- u. Gerätewart  
**Michael Borg**  
 Tel: 0 23 85 / 771 385  
 Mobil: 0162 / 789 9503

## Mehrzweckhalle

Hallenmanagement  
**Dieter Müller**  
 Tel: 0 23 81 / 3 26 72  
 Mobil: 01 71 / 9 36 09 70  
 Mail: post@runderclubhamm.de

## Jugendabteilung

Sprecher  
**Felix Müller**  
 Mobil: 01 57 / 50 75 02 13  
 Mail: felix@mueellers-6.de

## Gastronomie

Inhaberin Gastronomie am Ruderclub  
**Anja Sommer**  
 Tel: 0 23 81 / 3 26 71  
 Mobil: 0170 / 300 69 92  
 Mail: info@am-runderclub.de





## Elektro. Was sonst?

Die neue Generation smart EQ fortwo cabrio.  
Jetzt bestellbar in deinem smart center.

» All electric, now!

Wir sind 100% elektrisch. Steig ein.

f  [www.smart.com](http://www.smart.com)



 **SENGER**

**Ihr Partner vor Ort:**  
Senger Südwestfalen GmbH  
Autorisierter smart Verkauf  
und Service

Dortmunder Str. 84-90 59067 Hamm  
Tel. 0 23 81 425 0  
Fax 0 23 81 425 865  
[www.auto-senger.de](http://www.auto-senger.de)

smart EQ fortwo cabrio mit 4,6 kW- und optionalem 22 kW-Bordlader: Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 16,8–14,2. CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0.

Der Stromverbrauch wurde auf der Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration.

Anbieter:  
Senger Südwestfalen GmbH  
Am Vatheuershof 3, 59229 Ahlen