

Ausgabe April 2014



....



Ein kleiner Ruderlehrgang



Wanderfahrt Berlin 2014



Schnupperkurs



Aktion ist angesagt



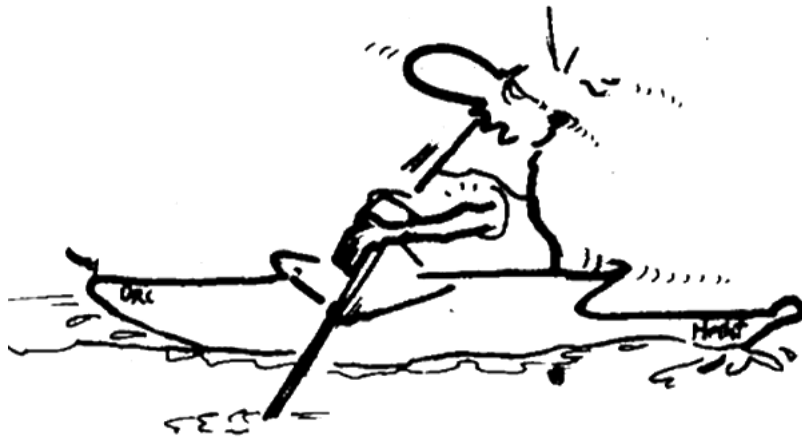
Termine 2014



Ein kleiner Ruderlehrgang



1) Der Ruderer befindet sich in der Auslage und erwartet gespannt das Kommando - dann zieht er an.



2) Beim Durchzug sollten die Skulls (im Volksmund "Ruder" genannt) Kontakt zum Wasser haben.



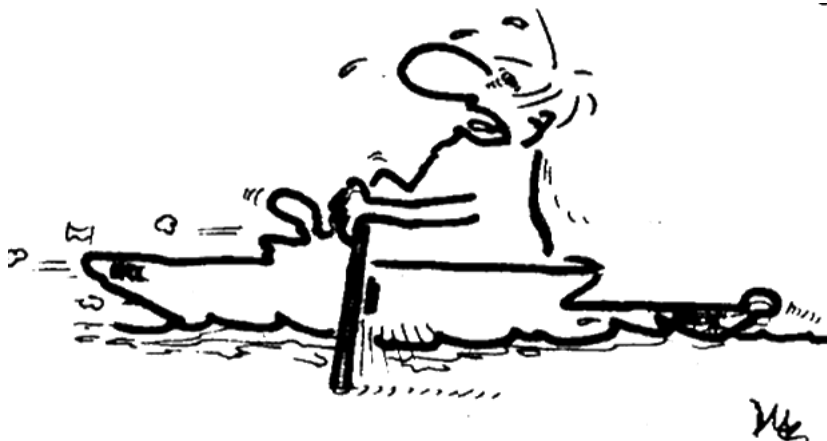
3) Auch wenn sich die ersten Verschleißerscheinungen bemerkbar machen, ist es unbedingt von Vorteil, die Blätter bis zum Endzug im Wasser schwimmen zu lassen.



4) Da sich das Boot nach dem Aussetzen in einer ausgesprochen labilen und wackligen Lage befindet, empfiehlt es sich für den wasserscheuen Anfänger, diese Phase so schnell wie möglich wieder zu verlassen.



5) ...und dann um so kraftvoller wieder einzusetzen - das Boot wird sauber nach vorne geschoben.



6) Wenn Sie diesen Vorgang 10 bis 15 mal vollzogen haben, dürfte Ihr Ruderbedürfnis für die kommende Woche gestillt sein.



Wanderfahrt zum Wannsee vom 30.07. - 03.08.2014

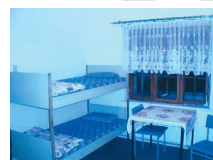
Anreise: Mittwoch, 30.07.2014

Rudern: 31.07./01.08./02.08 wer möchte kann natürlich auch gerne Berlin unsicher machen ...

Abreise: Sonntag, 03.08.2014



Hier kannst Du blau machen!



Unser Quartier: Ruderclub Werder
Es stehen 15 Betten zur Verfügung
sowie LuMa-Lager.
Es darf auch gezeltet werden.

Die Verpflegung erfolgt in eigener Regie.

Die ersten Anmeldungen liegen schon
vor. Für die Planung wird um kurzfristi-
ge, verbindliche Anmeldung gebeten.

Wer im Hotel / Pension o.ä. übernachten
möchte, sollte sich frühzeitig anmelden.
Dann können wir etwas heraus suchen
und Zimmer reservieren.



Anmeldungen bitte
bei Thomas unter 0171-8657969 oder
rudern@runderclub-meschede.de

Schnupperkurs 2014

Rudern lernen beim Ruderclub Meschede!

Rudern ist für alle geeignet:

- egal ob als Breitensport oder als Wettkampfsport
- egal auf welchem Fitnesslevel Du Dich befindest
- ganz egal wie alt Du bist!



Rudern ist gesund und macht fit, denn beim Rudern werden, wie bei keiner anderen Sportart, alle Hauptmuskelgruppen des Körpers beansprucht.

Insbesondere auch Rücken- und Bauchmuskulatur!

Möchtest Du dabei sein?

Unsere Jahres-Mitgliedsbeiträge	
Mitglieder unter 25 Jahren (Schüler, Studenten, Auszubildende, Zivil- und Wehrdienstleistende unter 25 Jahren)	75 €
Mitglieder ab 25 Jahren	140 €
Mitglieder als Familie (einschließlich Kinder unter 25 Jahren)	200 €

Schnupperkurs 2014

Nächster Termin:

Samstag 03.05.2014

von 14.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

und Sonntag 04.05.2014

von 10.00 Uhr bis ca. 15.00 Uhr

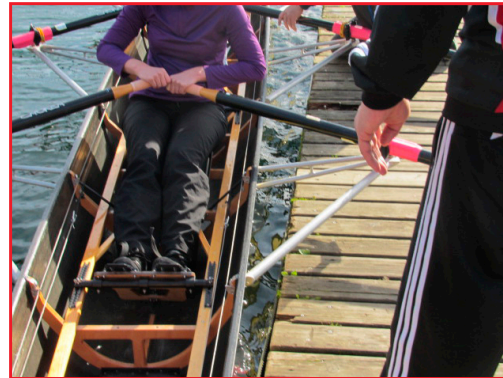
Kursgebühr für beide Tage: 40,- €

Teilnehmen kann jeder, der Schwimmen kann und mindestens 10 Jahre alt ist.

Anmeldung unter rudern@runderclub-meschede.de

Infos unter 0291 / 9081-270

Erfahrene Rudertrainer und Übungsleiter zeigen Dir, was es mit Dolle, Skull und Riemen so auf sich hat.



Wir bieten neben dem klassischen Rennrudern zahlreiche Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung, wie Kraft- und Ergometertraining, Nordic Walking und Beachvolleyball. Ein Aufenthaltsraum mit großer Terrasse, großzügige Liegewiesen, Kinderschaukel, Sandkasten und zwei Bootshallen laden zum fröhlichen Verweilen ein.

Hier tummeln sich nicht nur im Sommer „Groß und Klein“ - „Jung und jung Gebliebene“, um sich sportlich zu betätigen.

Seit vielen Jahren gehört unser Verein zu den erfolgreichsten Sportvereinen im Sauerland.

Mehrfach fanden Mescheder Ruderer den Weg in die Nationalmannschaft und haben dort ihr Land erfolgreich vertreten.

Aktion ist angesagt! surf boat Rudern in Australien



Was macht eigentlich... Matthias Ungemach?

In unserer Serie „Was macht eigentlich...?“ stellen wir Ruderer vor, die vor einiger Zeit im Deutschland-Achter erfolgreich waren, und zeigen, wie sich ihr Leben nach dem Leistungssport verändert hat.



Bei seiner ersten Weltmeisterschaft startete Matthias Ungemach 1990 in Australien. „Damals habe ich mich in das Land verliebt und war später noch einige Male zu Besuch“, sagt er heute. Der inzwischen 44-Jährige startete damals im Deutschland-Achter und wurde mit seinem Team Weltmeister. Der Erfolg auf dem Lake Barrington in Tasmanien hat sich als Schlüsselerlebnis erwiesen.

Nach dem Ende seiner Ruderkarriere dauerte es nicht lange, bis Matthias Ungemach nach Australien zurückkehrte. Dieses Mal suchte er die private Herausforderung: Denn nach einigen Jahren bei dem Energiversorger VEW - und später RWE - wollte er eine neue Herausforderung und in Australien beruflich wie privat Fuss fassen. „Ich habe damals im Vertrieb gearbeitet. Auch die australische Arbeitsweise ist herausfordernd, aber dennoch

wird dort ein entspannter Umgang gepflegt.“ Mit seiner Frau Judith, die 1988 selbst Olympiasiegerin im Frauenachter wurde, und den beiden kleinen Söhnen ging es dann also nach Sydney.

„Wir wollten am Strand leben und gleichzeitig arbeiten.“ Der Plan ging auf. Das Haus, in dem Matthias Ungemach heute mit seiner Familie lebt, liegt nur 300 Meter vom Meer entfernt. Am Curl Curl Beach, ein paar Kilometer außerhalb der Millionenmetropole, kann Matthias schon früh morgens mit den Kindern ins Wasser springen. „Jeden Sonntag surfen wir zusammen.“

Zurück zum Beginn seines Australien-Abenteuers: Als er und Judith mit den beiden Söhnen nach Australien kamen, mussten sie sich zuerst durchschlagen. „Wir haben bei einem Ruderkumpel auf der Couch geschlafen.“ Judith und Matthias hatten glücklicherweise zuvor schon gute Kontakte über Ruderer nach Australien geknüpft.

Bei Accenture arbeitete der studierte Elektrotechniker und Betriebswirt im IT-Beratungsbereich. Nach rund acht Jahren als Zuständiger für die Asien-Pazifik-Region (APAC), in denen er ständig unterwegs war, war der Wunsch da, häufiger bei der Familie zu sein. „Ich wollte einen Job nur in Australien. Ich konnte einfach keine Flugzeuge mehr sehen.“

Dadurch kam auch kein Heimweh nach Deutschland auf. „Wer so busy ist, spürt kein Heimweh.“ Vor vier Jahren kam dann das dritte Kind von Matthias und Judith zur Welt. Tochter Julia ist sozusagen eine waschechte Australierin. Matthias und seine Familie haben inzwischen die australische Staatsbürgerschaft angenommen.



Nach Deutschland kam er in diesem Winter mitsamt der Familie für ein paar Tage zurück. „Die Kinder kennen keinen Schnee“, sagt er und lacht. „Außerdem kann ich denen dann mal zeigen, wo ich früher gerudert habe.“ Am Ruderleistungszentrum und bei seinem alten Verein, dem RC Hansa, schaute er kurz nach dem Jahreswechsel vorbei.

Sohn Bjarne rudert derweil auch schon. In der Schule gibt es ein Ruderprogramm. Auch Surfen steht ganz weit oben. Dennoch: „Rudern ist hier in Australien ein großer Begriff an privaten Schulen und Universitäten“, stellt Matthias fest. „Die wissen alle, was es bedeutet, 2.000 Meter zu rudern oder sein Land bei Olympia zu vertreten.“



Judith und Matthias sind ihrer Leidenschaft auch in Australien treu geblieben. „Judith ist Headcoach an einem Privat College“, sagt Matthias. Er ist zudem fünf Mal pro Woche Rudertrainer. „Wenn es dann um 5:15 Uhr am Hafen losgeht, müssen wir mit Lichtern rudern.“ Der gesamte Schulsport findet vor dem Unterricht statt. Speziell beim Rudern sei der Morgen wichtig. „Später kann es im Hafen zu wellig werden.“



In den Rudergruppen sind 55 Schüler zwischen der siebten und zwölften Klasse. Die Schule hat ein eigenes Leichtathletikstadion, ein 25-Meter-Schwimmbecken und bietet ein Rundum-Training für die Schüler. Matthias Ungemach wirft seinen Blick für einen kurzen Moment quer über die Erde nach Großbritannien, dem Mutterland des Rudersports: „In Eton - wo die olympischen Ruderwettbewerbe stattgefunden haben - ist es genauso. Der Dorney-Lake ist von der Schule angelegt worden.“

Er selbst rudert noch regelmäßig mit australischen Ruderern, die zwischen 1984 und 2004 ihr Land international vertreten haben. Daneben hat er eine weitere Sportart für sich entdeckt: Surfbootrudern. Ein Boot mit vier Ruderern und einem Steuermann muss dabei im Wettkampf in der Brandung einen Bojen-Parcours durchfahren. Besonders in Australien ist dieser Sport sehr populär. Matthias war einige Male bei den nationalen Meisterschaften mit im Rennen.

Ein Sport, der direkt am Strand betrieben werden kann. Ein Ruderer, der direkt an den Strand gezogen ist. Was passt besser zusammen? „Auch nach zehn Jahren wird man das Leben am Strand nicht leid.“

Die Bindung zum australischen Rudersport wurde über die Jahre immer enger. Nichtsdestotrotz drückte Matthias Ungemach im August dem deutschen Boot die Daumen, als es um den Olympiasieg ging. „Manchmal ist man da schon zwiespältig. 2004 und 2008 habe ich zum Beispiel den Australiern die Daumen gedrückt. Ich war sehr nah an den Sportlern. „Es hat Spaß gemacht dem deutschen Achter in 2012 zuzuschauen, viele Australier haben den Deutschen den Sieg gegönnt.“

Auch die Beziehungen zu seinen deutschen Ruderkollegen hält Matthias nach wie vor aufrecht. Zu seinem früheren Ruderkollegen pflegt er selbst in der Ferne Kontakt.

18.01.13 I von Oliver Körting

Einen Bericht den niemand verpassen sollte, findet Ihr unter diesem Link:



<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2101848/Trendsport-Surfbootrudern#/beitrag/video/2101848/Trendsport-Surfbootrudern>

Termine Termine Termine Termine Termine

**Hafenfest am Segelclub
Samstag, 28.06.2014
ab 15.00 Uhr**



Termine Termine Termine Termine Termine

Arbeitstag am Ruderclub Meschede
Samstag, 10.05.14
ab 9.00 Uhr



Eine Zigarette verkürzt das Leben um 2 Minuten.
Eine Flasche verkürzt das Leben um 4 Minuten.
Ein Arbeitstag beim Ruderclub verlängert Dein Leben um 8 Stunden.

Wir freuen uns auf Dich!

Mitglieder des Vorstands

1. Vorsitzender
Im Schwarzen Bruch 60
59872 Meschede

Bernd Kotthoff, 01 77- 2 38 36 80
vorsitz@runderclub-meschede.de

2. Vorsitzender Verwaltung
Birrecker Weg 22
59872 Meschede

Birgit Andreas, 01 51-21 32 79 47
verwaltung@runderclub-meschede.de

2. Vorsitzende Sport
Kupferstraße 10
59889 Eslohe

Ingo Biedermann, 0 29 73- 81 84 78
sport@runderclub-meschede.de

Kassenwart
Hainbuchenweg 10
59872 Meschede

Manfred Knecht, 02 91- 83 88
finanzen@runderclub-meschede.de

Schriftführer
Norbert-Fischer-Straße 11a
59872 Meschede

Josef Schröder, 02 91- 9 08 14 44
schriftfuhrer@runderclub-meschede.de

Haus- und Geländewart
Im Hinterfeld 6, 59909 Bestwig

Uwe Berghoff, 0 29 04- 61 21
vermietung@runderclub-meschede.de

Bootswart
Steinstraße 18
59872 Meschede

Christian Ungemach
bootswart@runderclub-meschede.de

Ruderwart
Auf'm Brauk 4
59872 Meschede-Calle

Thomas Düking, 02 91- 9 08 12 70
rudern@runderclub-meschede.de

Wanderruderwart
Ostsraße 37
57392 Schmallenberg

Hans-Christian Ernsting
wanderrudern@runderclub-meschede.de

Jugendleiter
59872 Meschede

Daniel Gorzel
jugendleiter@runderclub-meschede.de

Mitglieder Verwaltung:
Neuaufnahmen, Änderungen,
Kontoeinzug, Kündigungen

Christa Kleinsorgen
mitglieder@runderclub-meschede.de

Trainer

Sebastian Mohr
Maria Kleinsorgen
trainer@runderclub-meschede.de

Verschiedenes

Jan Bernd Harren

Die Liste der Vorstandsmitglieder ist gültig seit der RCM-Mitgliederversammlung vom 13. März 2013.
Bankverbindung: Sparkasse Meschede, Bankleitzahl: 46451012, Konto-Nummer: 4184

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren:

