

CHRONICLE



**Drachenboot
GP Beyenburg**

S.8

**Rennsport
Regatta Baldeneysee**

S.14

**Rennsport
Regatta Datteln**

S.18

**Drachenboot
18. Töpfersee Festival**

S.11

In eigener Sache

Der „DJK-Rennsport Chronicle“ ist im Jahr 2021 entstanden, um die Sportler:innen und Eltern der Rennsportabteilung mehrmals im Jahr auf illustre Weise mit den aktuellen Ereignissen und sonstigen interessanten Themen aus der schönen weiten Kanuwelt zu versorgen. Es sah so aus, als ob auch andere Abteilungen der DJK Interesse am DJK Chronicle hätten. Darum erscheint die vorliegende Ausgabe mit einem erweiterten Inhalt. Ob das ein einmaliges Erlebnis bleiben wird?



Ziemlich dauerhaft

Martin Möllmann aus NRW hält nach wie vor den Weltrekord, den er 2013 aufgestellt hat. Damals paddelte er in der neuen Rekordzeit von 6 Tagen 12 Stunden und 55 Minuten die 1.161 km des gesamten Rheins von Chur bis nach Hoek van Holland. Besondere Höhepunkte erlebte Martin natürlich während der Etappen durch Nordrhein-Westfalen. Begleitet von einigen Fans im Boot, die aber immer wieder abreißen lassen mussten, stoppte er unter anderem an der Deutzer Brücke in Köln, um mit seinen Freunden des Heimatvereins SG Welper anzustoßen.



In dieser Ausgabe:

KickOff Contilia	4
Trainingslager Türkei	6
GP von Beyenburg	8
Marathon Rheine	10
WM/DM Langstrecke	12
Regatta Baldeneysee	14
Regatta Datteln	18
LAG 21	24
Rangliste Junioren	26

Zahl des Monats

Die Zahl des Monats Mai ist in jedem Jahr traditionell die Zahl Pi. Beginnend bei Archimedes über die Mathematiker des Mittelalters beschäftigen sich unzählige Köpfe mit ihrer tieferen Erforschung. Für alle, die nicht schon in der Schule daran verzweifelt sind, hier die ersten 500 Stellen zum Auswendiglernen.....

3 komma

1415926535 8979323846 2643383279 5028841971 6939937510
 5820974944 5923078164 0628620899 8628034825 3421170679
 8214808651 3282306647 0938446095 5058223172 5359408128
 4811174502 8410270193 8521105559 6446229489 5493038196
 4428810975 6659334461 2847564823 3786783165 2712019091
 4564856692 3460348610 4543266482 1339360726 0249141273
 7245870066 0631558817 4881520920 9628292540 9171536436
 7892590360 0113305305 4882046652 1384146951 9415116094
 3305727036 5759591953 0921861173 8193261179 3105118548
 0744623799 6274956735 1885752724 8912279381 8301194912

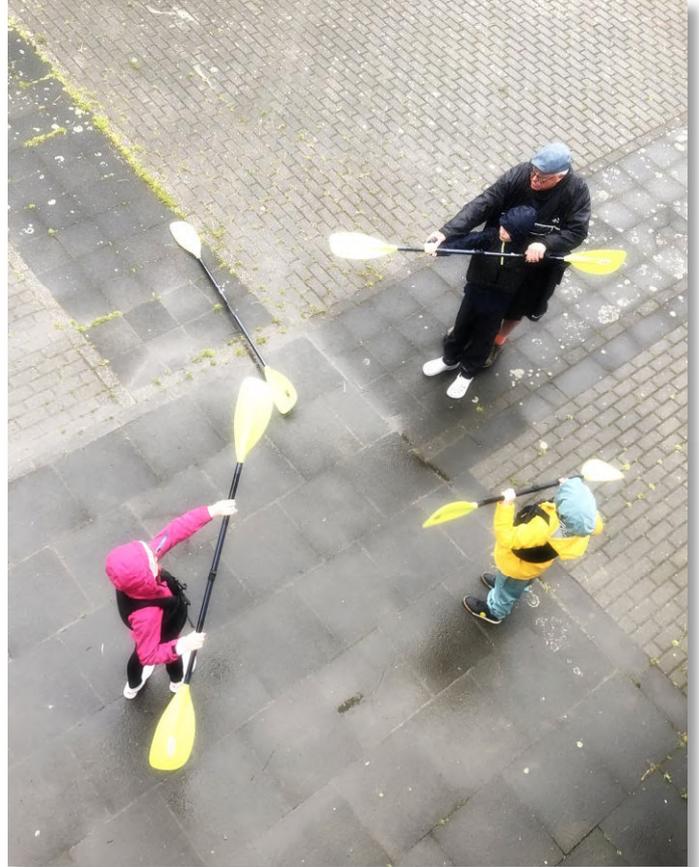
Die Zukunft basiert auf dem, was wir heute tun

Mahatma Gandhi

„Einfach mal gucken.“ So fängt es meistens an und hoffentlich wird mehr daraus. Diesmal (2.5.24) waren es 3 Neugierige, die sich aus dem Stand heraus von Franz Bodsch in die Geheimnisse des Paddelns einführen lassen wollten. Und ausgerechnet da schlug das Wetter ganz übel um. Na ja, macht nix! Mal sehen, was daraus wird. . . .

**Wir sind nicht
unbedingt die
Nr.1!**

**Aber wo wir sind,
ist vorne!**



DJK Ruhrwacht Paddler-Börse

Unser diesjähriges Drachenbootfestival nähert sich mit großen Schritten und wir wissen, wie schwer es ist, ein vollständiges Team zusammen zu stellen! Deshalb eröffnen wir die **DJK-Paddler-Börse**! Du möchtest gerne mitpaddeln, hast aber kein Team? Du hast ein Team, aber nicht genug Paddler*innen und suchst noch Verstärkung?

Dann meldet Euch bei uns unter assistentin@djk-ruhrwacht.de

oder unter

0177/4614341

Wir bringen Euch zusammen.





KICKOFF CONTILIA 1.000 HERZEN WANDERCHALLENGE 2024



Bereits in den Jahren 2022 und 2023 hatte sich die DJK Ruhrwacht bei der Contilia-Initiative um eine Unterstützung beworben und diese erfreulicherweise auch erhalten. Mit der Fördersumme wurden Schwimmwesten, Paddel und ein Schülerboot angeschafft. Und auch für das Jahr 2024 wurde ein Antrag gestellt. So war es dem Geschäftsführer der DJK, Franz Bodsch, eine Ehre, Mitte März der Einladung der Contilia-Gruppe zum Kickoff 2024 in die neue Luftschiffhalle am Flughafen Essen-Mülheim zu folgen. In Anwesenheit der Initiatoren von 1.000 Herzen und vielen honorigen Gästen verging der Abend recht kurzweilig. Und noch wichtiger: die DJK Ruhrwacht hat Flagge gezeigt und war präsent.

WER SICH GEHEN LÄSST IST WEG VOM FENSTER

Der Begriff „Selbstoptimierung“ beschreibt „einen kontinuierlichen Prozess der ständigen Verbesserung der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten“. Ein wichtiger Prozess. Genau darauf basiert der Erfolg des Menschen. Hätten wir uns nicht ständig verbessert, würden wir heute noch auf Bäumen leben. Ohne die Sprache könnten wir keine E-Mails schicken, es gäbe keine zehn Gebote und keine Hausordnung. Gerade für Männer ist Weiterentwicklung wichtig. Ohne den aufrechten Gang könnten wir heute nicht an einer Bar sitzen. Die Folgen wären dramatisch. Der Gastronomie ginge es noch schlechter, Hopfen und Malz wären verloren, und der Staat bekäme keine Alkoholsteuer. Eine furchtbare Vorstellung. Nicht weil der Staat sparen würde. Er würde einfach wieder neue Steuern erfinden. Neulich las ich den Aufruf: „Erschaffe die beste Version deines Selbst!“ Warum nicht? Das wäre doch ein guter Vorsatz. Vielleicht wird man nie ein Model oder ein Rockstar, aber man kann sein zukünftiges Selbst besser machen. Sport und Bewegung sind nicht nur gesund, sie machen uns auch glücklich. Wenn ein Büfett eröffnet wird, braucht man Sprinterqualitäten. ABBA sang nicht umsonst: „The winner takes it all“.



Matthias Machwerk ist ein deutscher Autor und Kabarettist. Wenn der 55-Jährige nicht tourt, lebt er in Dresden. Er sieht die wachsenden Ansprüche nach „höher, schneller, weiter“ kritisch. Sein Plädoyer für mehr Glück und Selbsterfüllung: nicht alles kontrollieren wollen und sich das Leben einfach mal leicht machen!

Seien Sie ein Gewinner! Entwickeln Sie sich weiter! Lernen, lesen, bewegen! Es muss nicht gleich ein Marathon sein. Vielleicht mal die Treppe nehmen, vielleicht mal mit dem Fahrrad fahren, vielleicht sich mal selbst aus dem Sessel erheben, statt immer nach dem Partner zu rufen. So was fördert auch die Beziehung. Ich mache zum Beispiel jeden Morgen Liegestütze. Wobei ich im Laufe der Jahre immer weniger stütze und mehr liege. Mein innerer Schweinehund wird auch immer stärker. Er sucht Ausreden, er liebt die Couch. Bevor ich rausgehe, schaut er angestrengt auf die Wetter-App, um ein Regengebiet zu finden. Er will nicht raus. Er will sich nicht bewegen. Warum auch, Fernsehen und Kühlschränke sind doch ganz in der Nähe. Das Problem ist, der Mensch verliert im Laufe seines Lebens 50 Prozent seiner Muskelkraft. Wenn man dem Schweinehund immer nachgibt, wird man irgendwann auch so aussehen: man wird kraftlos, schlapp und weicher als die Kissen, auf denen man liegt. Dann wird Treppensteigen zum Marathon, Bar und Gastronomie gehen endgültig pleite, der Staat besteuert Liegemöbel oder das Licht im Kühlschrank und Viren und Krankheitserreger freuen sich auf eine fette Mahlzeit. Ich meine, wenn wir Menschen so weitermachen, werden wir irgendwann eh wieder auf Bäumen leben. Wer da nicht fit ist, fällt runter.

Quelle: TK-Magazin Frühjahr 2024

JUNIOREN-TRAININGS-CAMP KANU NRW IN BELEK (TÜRKEI)

Vom 04.03 bis 15.03.2023 waren Yannick und ich beim Warmwasserlehrgang vom Kanuverband NRW. Wir sind dieses Mal in die Türkei, nach Antalya Belek geflogen. Dort waren wir im „Mega Saray Hotel“ untergebracht, mit einem wunderschönen Blick direkt aufs Mittelmeer. Das Hotel selber hatte tolle Zimmer, mehrere Pools, ein Fitnessstudio, in dem wir trainiert haben, eine Sauna, ein sehr „leckeres“ Café mit den besten Croissants, die wir je gegessen hatten und natürlich noch viel mehr. Dazu noch mehrere Restaurants, die uns mit Essen quasi überfüllten. Oft sind wir zweimal zum Frühstück gegangen, weil man es gar nicht schaffte, sich beim ersten Frühstück durch



alles durchzuprobieren. Genau wie das Frühstück war das Mittag- und Abendessen mit einer fantastischen Auswahl ausgestattet und man konnte sich mehr als nur satt essen. Das Highlight war die Nachtisch Theke, bei der man sich echt nicht entscheiden konnte, welchem Kuchen man denn heute essen will.

Auch wenn es nicht so scheint, haben wir natürlich auch trainiert und das nicht wenig. Mit jedem Tag vier Einheiten hatten wir ein straffes Programm, welches wir erfolgreich absolviert haben. Der Schwerpunkt lag diesmal nicht nur auf der Grundlage und den damit verbundenen Ga1 Grundlagen Kilometern, sondern auch auf der Vorbereitung für die kommenden Ranglisten zur Qualifikation in die Nationalmannschaft.

Hierfür sind wir mindestens einmal am Tag schnellere Einheiten gefahren, wie zum Beispiel längere GA-2-Fahrten oder auch schon GA-3-Fahrten. Dies trainiert man um die maximale Sauerstoffbereitschaft in den Muskeln zu erreichen.

Nach den Paddeleinheiten waren wir entweder noch laufen oder im Hotel-Gym trainieren, was ebenfalls viel Spaß gemacht hat. Außerdem hatten wir 2 halbe freie Tage an denen ich zwar nicht teilnehmen konnte, aber die anderen nach Antalya gefahren sind um die Stadt, ihre Kultur und vor allem den Basar zu besichtigen.

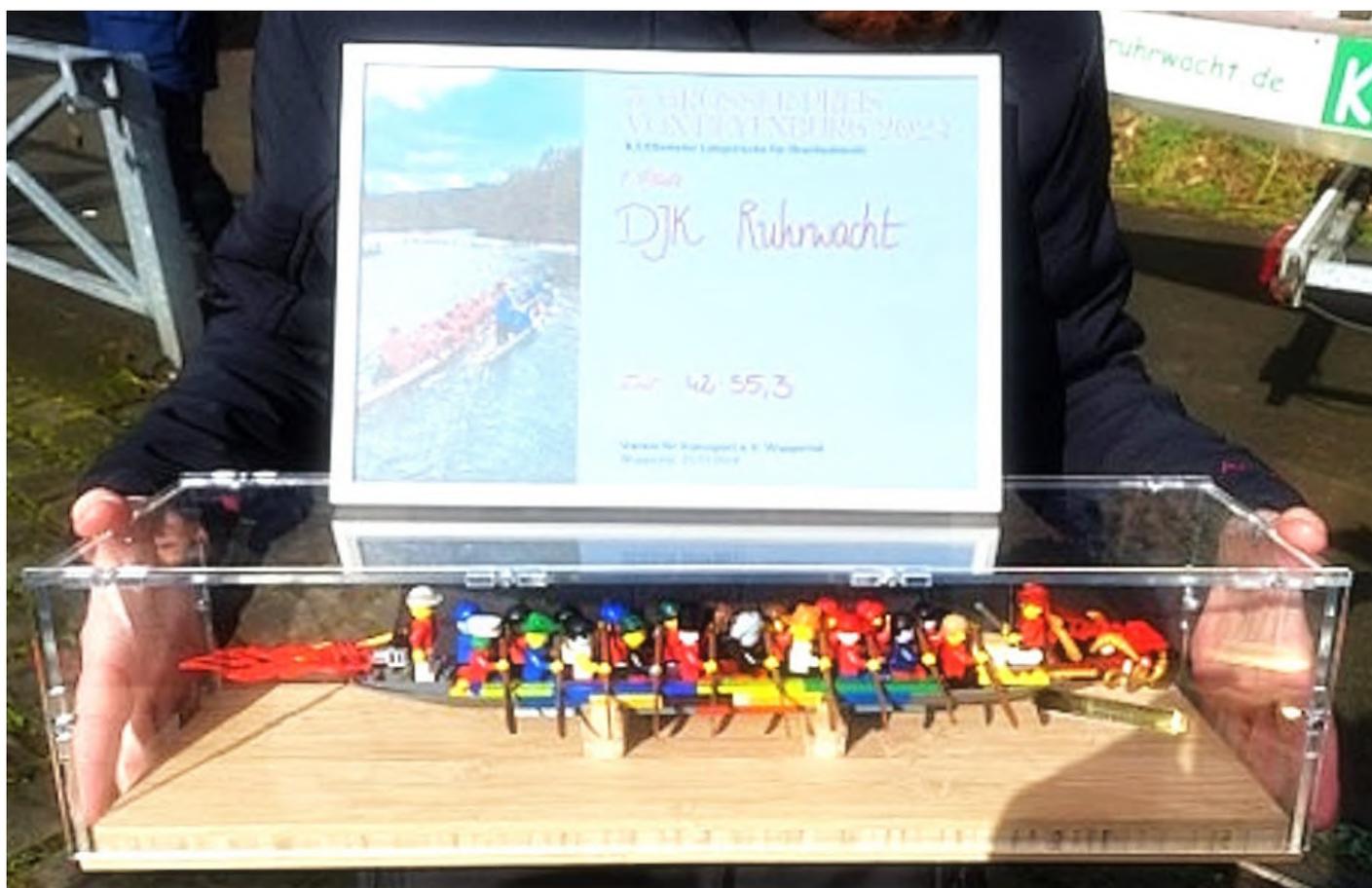
Yannick und ich hatten im Trainingscamp sehr viel Spaß und können das „Mega Saray Hotel“ jedem ans Herz legen, auch wenn man nur mal für ein paar Tage Wellness dorthin möchte. (Und nein, für diesen Hinweis bekommen wir kein Geld....)



Bericht und Fotos: Miguel Leon Heckhoff

Am Samstag, dem 23. März 2024, startete das große DJK Ruhrwacht Drachenbootteam (20er) um den großen Preis von Beyenburg. Insgesamt sechs Mannschaften zeigten, was sie sportlich zu bieten hatten. Über 8,5 km, durch zahlreiche Wenden und typisch bergisches Wetter paddelten die Teams um den Sieg. Nach einem Massenstart entschied ganz klar die DJK Ruhrwacht aus Mülheim das Rennen in knapp 43 Minuten für sich. Im kommenden Jahr darf die Truppe der DJK nun einen außergewöhnlichen Wanderpokal verteidigen. Den zweiten Platz machten die „Stiepel Vikings“ vom KC Wiking Bochum, als Drittplatzierte paddelten Taki & Thunder vom KC Witten ins Ziel.

GROSSER PREIS VON BEYENBURG





VfK Wuppertal



An sich sind die Kanu-Marathonrennen beim WSV Rheine immer eine beliebte Veranstaltung für die Rennsportler der DJK Ruhrwacht. Doch in diesem Jahr fanden sich lediglich 2 Sportler der Leistungsklasse berufen, sich diesem Rennen zu stellen. Begleitet von Franz Bodsch machten sich am 13. April 2024 Vitalii Bilous und Marc Klahr auf den Weg an die Ems. Das Ergebnis dieser Fahrt kann sich aber durchaus sehen lassen.

Bei den Deutschen Meisterschaften im Kanu Short Race in Rheine sicherten sich Marc Klahr und Vitalii Bilous im Einer-Kajak den sechsten und siebten Platz bei den Herren der Leistungsklasse über 3,4 Kilometer. Bei diesem Rennen waren etliche Spezialisten für diese Disziplin und Welt- und Europameinschaftsteilnehmer am Start. Die Strecke war in zwei Rundkursen mit jeweils zwei 200m langen Laufportagen an Land zu absolvieren. In der Landeswertung, die getrennt für den Landeskanu-Verband NRW ermittelt wurde, ergab sich dabei der 1. Platz für Marc Klahr und der zweite Rang für Vitalii Bilous. Somit ist Marc Klahr Landesmeister NRW 2024.



Offene West Deutsche Meisterschaft Kanmarathon



Neu im Programm der Veranstaltung auf der Ems in Rheine war ein Rahmenprogrammrennen im Team Sprint über 3,4 Kilometer, das in Form einer Staffel ausgetragen wurde. Dabei belegten Marc Klahr und Vitalii Bilous den zweiten Platz hinter den herausragend paddelnden Brüdern Sven und Marcel Paufler von der KRG Bremen.

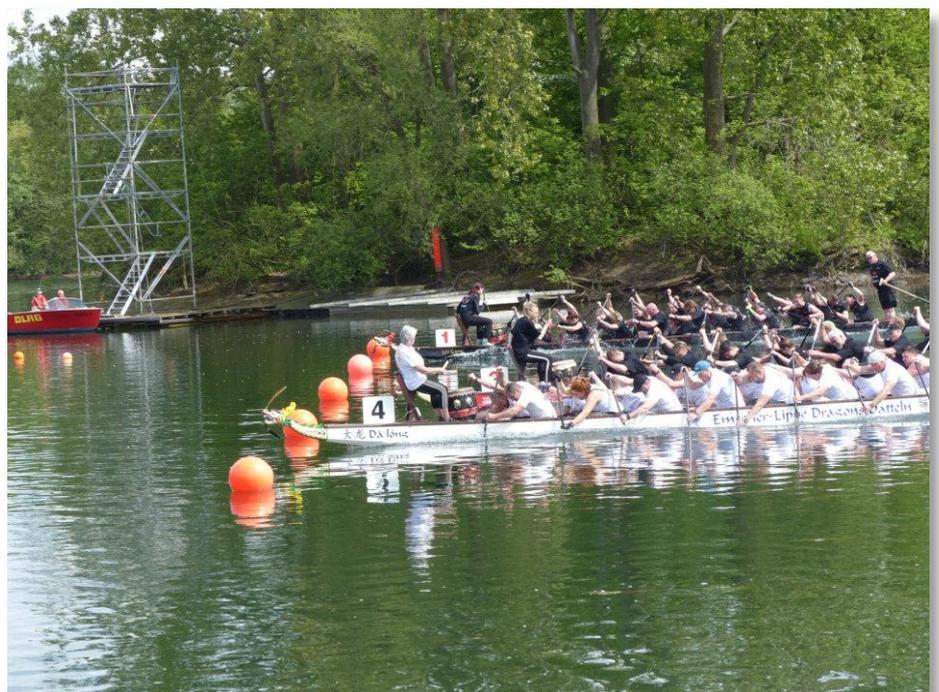
SIEG FÜR DIE DJK RUHRWACHT BEI DER 18. DRACHENBOOT-REGATTA AM TOEPPERSEE IN DUISBURG



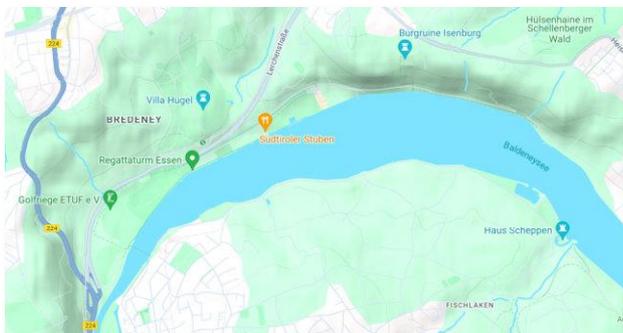
Aus dem Gelände der Freizeit- und Wasserskianlage Toeppersee entstand quasi über Nacht eine kleine Regattabahn mit Steganlage, gesteckten Bojen und allem, was man sonst noch so braucht. Auch der Wettergott hatte ein Einsehen und hielt am Samstag, dem 4.5.2024, den Großraum Duisburg trocken. Um 9:00 Uhr wurde die Regatta feierlich eröffnet.

48 Team aus ganz NRW und ein Team aus dem belgischen Lier fanden an diesem Tag den Weg zum Töppersee. Pünktlich um 10:00 Uhr startete der Regattatag mit den ersten Vorläufen. Nach den Ergebnissen aller Vorläufe wurden die Teams in 5 Cups eingeteilt, um sicherzustellen, dass leistungsmäßig gleichwertige Drachenboote in den Wettstreit gingen. Drachenbootsport auf höchstem Niveau lieferten sich die Teilnehmer des sogenannten RUN-Cups. Rund 3.000 Zuschauer verfolgten die Rennen und feuerten die angetretenen Teams vom Start bis ins Ziel entsprechend lautstark an.

Die Drachenbootmannschaft der DJK Ruhrwacht ging mit einem 12er-Boot an den Start gegangen und feierte einen starken Einstieg in die Kurzstreckensaison. Es wurden 4 Läufe über die 250 Meter lange Strecke absolviert. 2 Vorläufe zur Leistungseinstufung und 2 Finalrennen. Beide Vorläufe konnte die DJK Ruhrwacht e. V. gewinnen. Wichtiger aber waren natürlich die Finalläufe, die ebenfalls beide gewonnen werden konnten. Zum Abschluss der Regatta fand noch ein Staffelf Rennen statt. Dabei traten die besten vier 12er und besten vier 20er Teams der Regatta an. Die Staffelpartner wurden aus den Kurzstreckenrennen ermittelt. Kleinboot mit Großboot in der umgekehrten Paarung der Platzierung. So trat die Ruhrwacht zusammen mit dem Großboot der Hölle Nord aus Oberhausen an. Bei diesem spannenden Rennen ging die DJK letztlich als Zweite über die Ziellinie.



LK-DRACHENBOOT DER DJK RUHRWACHT ZEIGT KLASSE AUF DER LANGSTRECKEN-DM UND DER NRW-MEISTERSCHAFT AUF DEM BALDENEYSEE



Am Samstag, 20.04.2024 starteten zwei Teams mit Sportlern der DJK-Ruhrwacht bei der Offenen Deutschen Meisterschaft der Langstrecke in Essen auf dem Baldeneysee über 8 km. Das erste Team, gemeldet unter der Wanheimer Kanu Gilde sollte ursprünglich als Breitensportteam an den Start gehen. Aber da für diese Klasse nur dieses Boot gemeldet wurde, startete dies mit in der Leistungsklasse. Dieses Team bekam dann am vergangenen Donnerstag die Startnummer eins zugelost und durfte die DM somit eröffnen und das Starterfeld anführen. Das zweite Team, das unter dem Namen Ruhrwacht gemeldet war, welches auch teils von der Kanu Gilde unterstützt wurde, startete als siebtes Boot. Nach vielen Zweikämpfen und einem spannenden Rennen haben beide Teams hervorragende Ergebnisse erpaddelt. Das Breitensportteam überquerte die Ziellinie nach einer Zeit von 43:06 Minuten und wurde in der Wertung der NRW Meisterschaft Fünfter. Das Leistungsteam hingegen kämpfte sich mit einer Zeit von unter 39:16 Minuten ins Ziel. Das Leistungsteam das erstmalig seit seiner Gründung an einer Deutschen Meisterschaft teilgenommen hat, landete auf dem 3. Platz der NRW-Meisterschaft. Für die Wertung der Deutschen Meisterschaft bedeutete dies schlussendlich den sechsten Platz.

Klasse	VereinName	Name	Startnummer	Gesamtzeit	Platz	DM Premier	DM Mixed	DM	NRW
Leistungsklasse 20er Premier Mixed	Wanheimer Kanu Gilde	WKG Racing Team	1	00:43:06.840	11	8			5
Leistungsklasse 20er Premier Mixed	Kanu-Club Witten e.V.	Taki & Thunder	2	00:38:33.900	4	3			2
Leistungsklasse 20er Masters 40+ Mixed	Sportclub Magdeburg e.V.	Silverbacks	3	00:41:19.410	9		3		
Leistungsklasse 20er Premier Mixed	Alster-Canoe-Club e.V.	TTFKAP	4	00:37:13.660	1	1			
Leistungsklasse 20er Masters 40+ Mixed	Hannoverscher Kanu-Club v. 1921 e.V.	HKC21 Ü40	5	00:40:00.070	7		2		
Leistungsklasse 20er Masters 40+ Mixed	Paddeigesellschaft Mannheim e.V.	Kurpfalz Dragons-PG Mannheim	6	00:37:57.500	3		1		
Leistungsklasse 20er Premier Mixed	DJK Ruhrwacht e.V.	DJK-Ruhrwacht	7	00:39:16.780	6	5			3
Leistungsklasse 20er Premier Mixed	Mülheimer Kanusport-Verein e.V.	Team Roter Drache Mülheim	8	00:37:43.180	2	2	1		1
Breitensport	Turnclub Sterkrade 1869 Oberhausen e.V.	Hölle Nord	9	00:42:19.680	10	7			4
Leistungsklasse 20er Premier Mixed	Kanu-Club Undine Saarlouis e.V.	CatchingFire	10	00:39:01.320	5	4			
Leistungsklasse 20er Premier Mixed	Hannoverscher Kanu-Club v. 1921 e.V.	HKC21 Blue Phoenix	11	00:40:11.900	8	6			

Leistungsklasse 10er Masters 40+ Mixed	Gießener Ruderclub Hassia 1906 e.V.	Wilde Hassianer	12	00:43:33.910	3				3
Leistungsklasse 10er Premier Mixed	BSG Pneumant Fürstenwalde e.V., Abtl. Kanu	BSG Pneumant Spreecoyoten	13	00:41:45.100	1				1
Leistungsklasse 10er Premier Mixed	TVK 1877 e.V. Essen-Kupferdreh	Team TVK	14	00:44:26.300	4				4
Leistungsklasse 10er Masters 40+ Mixed	BSG Pneumant Fürstenwalde e.V., Abtl. Kanu	BSG Pneumant Spreecoyoten	15	00:43:13.080	2				2
Leistungsklasse 10er Premier Mixed	Kanu-Club Limmer e.V.	Limmerix	16	00:44:44.860	5				5



Am Abend vorher...



Saisonstart und zugleich immer eine große Herausforderung! Der Baldeneysee wird in jedem Jahr seinem Ruf gerecht! Zum einen das Wetter, wieder mal alles dabei. Sonne, starke Winde, Regen, na toll! Und zum anderen als Folge davon nicht gerade die besten Bedingungen zum Paddeln. Wellen, starke Strömungen, Winddruck von vorne, von der Seite, na toll! Aber DJK-ler wären nicht das, was sie sind, wenn sie damit nicht fertig würden. 76 Vereine und Rengemeinschaften aus Italien, Frankreich, Belgien, den Niederlanden und Deutschland mit insgesamt 682 Sportlern und Sportlerinnen hatten zu dieser internationalen Kanuregatta auf dem Baldeneysee gemeldet. Das schreckte die DJK-Sportler aber nicht, im Gegenteil, sie zeigten herausragende Leistungen! Es folgt der Pressebericht von Franz Bodsch



INT. FRÜHJAHRSPREG

In den Endläufen erkämpften sich die Mülheimer Leistungssportler je drei erste und drei zweite Plätze. Miguel Heckhoff gewann das Finale im Einer-Kajak der Junioren über die 200m-Distanz. Gemeinsam mit seinen Teamkollegen Yannick Glittenberg, Fynn Roth und Finn Glasow konnte Miguel Heckhoff als Schlagmann den Viererkajak zu einem weiteren Sieg führen. Klara Dix sicherte sich den Gesamtsieg im Schülermehrkampf der weiblichen Altersklasse 10.





Über Vor- und Zwischenlauf qualifizierte sich Miguel Leon Heckhoff für das Finale im Einer-Kajak der Junioren über die 200m-Sprintdistanz. Mit einem Start-Ziel-Sieg beendete das Kanalent der Ruhrwacht dieses Rennen in 0:39,90 Minuten. Er verweist dabei Liam Buch (0:39,98 Minuten) vom Castroper TV und Branimir Dimitrov (0:40,62 Minuten) von der KG Essen auf die Plätze zwei und drei. Mit diesem Erfolg bewies Miguel Leon Heckhoff, dass er in seiner Altersklasse zu den besten Sprintern bundesweit

zählt. Sein Teamkollege Yannick Glittenberg sicherte sich die Teilnahme am B-Finale über 200m und erreichte dort den dritten Platz.

ATTA BALDENEYSEE

Eine Topleistung lieferte der Vierer-Kajak mit Miguel Heckhoff, Finn Glasow Yannick Glittenberg und Fynn Roth im Finale über die 500m-Kurzstrecke ab. Die DJK-Junioren setzten sich gleich nach dem Start in die Spitzengruppe des Teilnehmerfeldes und konnten im Endspurt auf der Ziellinie die Rengemeinschaft Baden-Württemberg und Rengemeinschaft Nord auf die Plätze zwei und drei verweisen.





Im Rahmen der Int. Kanuregatta in Essen trug der Kanu-Verband NRW seine Landesmeisterschaften im Einer-Kajak über die 2.000m- und 5.000m-Langstrecke aus. Auf dem Baldeneysee konnte Yannick Glittenberg seine besondere Ausdauerleistung über 5.000m zur Geltung bringen und sicherte sich hinter Lukas Drossart von der Holzheimer SG den zweiten Platz und damit die Vizemeisterschaft. Den vierten Platz bei den Junioren belegte Miguel Heckhoff. Ebenfalls eine Vizemeisterschaft erpaddelte sich Madeleine Heumann bei den Schülerinnen in der Altersklasse 13 über 2.000m. Im Kurzstreckenwettbewerb über 500m erreichte Madeleine Heumann das A-Finale und überquerte die Ziellinie auf Rang neun.

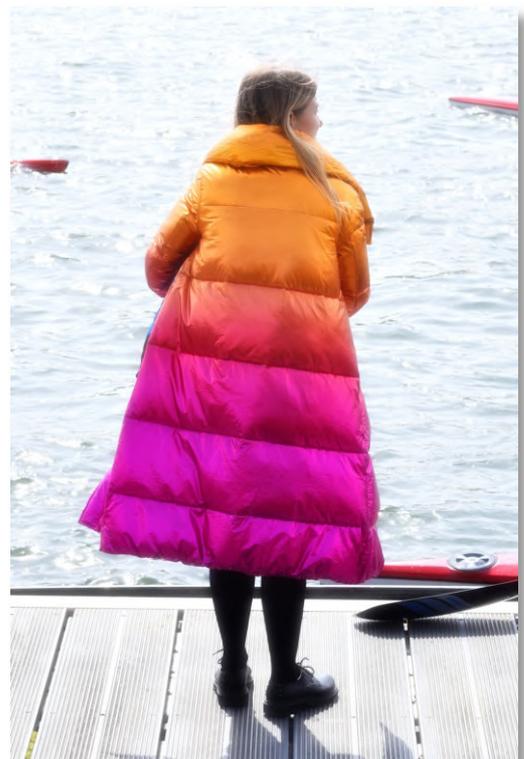
Aber damit nicht genug! Bei den internationalen Rennen der Junioren erkämpften sich Yannick Glittenberg und Miguel Leon Heckhoff weitere sportliche Erfolge. Im Finale der Zweier-Kajaks über die 500m Sprintdistanz überquerten die Sportler der Ruhrwacht mit einer kämpferisch starken Leistung hinter dem Boot des CC Emsdetten auf dem 2. Platz die Ziellinie. Mit dem 6. Platz im A-Finale der Einer-Kajaks über die 1.000m-Distanz für Miguel Heckhoff, einem 9. Platz von Yannick Glittenberg sowie einem 2. Platz im B-Finale durch Fynn Roth folgten weitere sportliche Höchstleistungen für die DJK.

Die Nachwuchshoffnung der DJK, Klara Dix, siegte in der Gesamtwertung des Schülermehrkampfes der Altersklasse 10 nach einem 1.500m Laufwettbewerb, sowie einem Paddelwettbewerb über die 1.000m-Langstrecke und einem Paddelparcour.

Auch der Jugendnachwuchs der DJK Ruhrwacht machte bei der Regatta in Essen auf sich aufmerksam. Im Einer-Kajak über 5.000m erpaddelte sich Philipp Kahse bei den Landesmeisterschaften der Altersklasse 15 den siebten Platz. Auf Rang acht folgte sein Teamkollege Noah Deufel. Jette Glasow beendete ihren Wettkampf in der weiblichen Altersklasse 15 auf Rang neun.



Die übrigen Teilnehmer der DJK Ruhrwacht, die sich der Konkurrenz stellten, haben ihr derzeit Bestes gegeben, wissen aber nun genau, wo die „Gegner“ stehen und woran sie in den kommenden Wochen arbeiten müssen. Um dann im Verlauf der Saison doch noch siegfähig zu werden! Und modisch hatte der See auch einiges zu bieten.....





SILBERNE WOLKEN ÜBER

Zugegeben, bei der Regatta des KEL Datteln auf dem Kanalkreuz ist die Ausbeute an Medaillen in früheren Jahren für die DJK Ruhrwacht schon größer gewesen. Aber, wie die Oma schon immer sagte: „Wenn´s nicht regnet, dann tröpfelt es zumindest.“ Der Datteln-Hamm-Kanal als Austragungsort der Wettfahrten war den kampfstarken Sportlern und Sportlerinnen nicht gerade hold. So mussten sich die Rennsportler mit 2 silbernen und einer Bronzemedaille zufrieden geben. Die zahlreichen Platzierungen auf den undankbaren vierten Rängen werden halt nur mit dem imaginären „Holzpokal“ belohnt. Nachfolgend der Pressebericht von Franz Bodsch

Bei der Kanuregatta in Datteln sicherten sich die Rennsportler der DJK Ruhrwacht in den Finals insgesamt zwei Silber- und eine Bronzemedaille. Auf dem Datteln-Hamm-Kanal beendeten Marc Klahr und Vitalii Bilou das Finale der Herren im Zweier-Kajak über 500m auf dem zweiten Finalrang. Direkt nach dem Start setzten sich die beiden DJK Herren in der Spitzengruppe des Starterfeldes fest und wurden im Ziel nur knapp von den Konkurrenten aus Emsdetten geschlagen. Im Einer-Kajak erreichte Marc Klahr in den Finalrennen über 200m und 500m jeweils Rang vier.

Klara Dix bewies auch auf dem Datteln-Hamm ihre Vielseitigkeit. Das DJK Nachwuchstalent nahm in der Gesamtwertung des Schülermehrkampfes der Altersklasse 10 nach einem 1.000m Laufwettbewerb, sowie einem Paddelwettbewerb über 1.000m Langstrecke und einem 200m Paddelsprint den zweiten Rang im Gesamtergebnis ein.

Die Bronzemedaille im Einer-Kajak der weiblichen Schülerinnen A über die 200m Sprintdistanz ging an Madeleine Heumann. Im Finale über die 500m Strecke folgte für Madeleine noch ein fünfter Platz. Ebenfalls Rang fünf gab es für das Duo Jette Glasow und Simon Furche im mixed Zweier-Kajak der Jugend.



R DEM DATTELNER MEER







O

einen Sportler aus der DJK Rennsportabteilung besonders hervorheben zu wollen... hier geht es nur um die Fotos! Diese großartigen Bilder schoss der Trainer des Kanu Club Potsdam, Jeffrey Zeidler, bei der Regatta auf dem Baldeneysee. Möglich war ihm die ideale Perspektive, weil er sich zeitweise auf einem Ponton hinter der Ziellinie positionieren konnte. Chapeau!

H

N

E



Zeigt Flagge für Euren Verein!

Vereinstrikots stehen für Leidenschaft, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Sie zeigen, mit welchem Verein oder welcher Mannschaft Ihr Euch verbunden fühlt. Ihr tragt sie mit Stolz. Grund genug, wieder einen eigenen Tag, der ganz im Zeichen des Vereinssports steht, gemeinsam sichtbar zu machen:

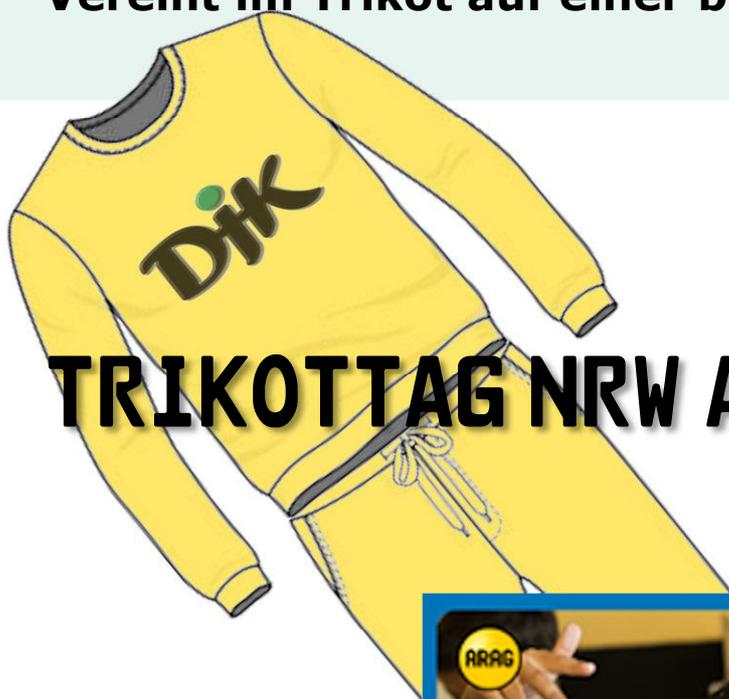
Am #TrikotTagNRW!

Am 11. Juni 2024 rufen der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und seine Sportjugend zusammen mit anderen Landessportbünden bundesweit alle Sportvereinsmitglieder dazu auf, Werbung für ihren Verein zu machen. Tragt an diesem Tag das Trikot, das Polo-Shirt oder den Trainingsanzug Eures Vereins nicht nur während des Trainings sondern auch bei der Arbeit, in der Schule, beim Einkaufen und überall in der Öffentlichkeit, um somit ein Zeichen für den Vereinssport zu setzen.

NRWweiter TrikotTag auch in den sozialen Netzwerken

Stellt Eure Vereinsliebe in den Fokus und postet am TrikotTag bei facebook, Instagram, Twitter und Co ein Bild von Euch im Trikot mit den **Hashtag's #trikottag #TrikotTagNRW** und verlinkt gerne auch Euren Verein. Somit erreichen wir noch mehr Menschen und machen auf den Vereinssport aufmerksam. Eure Posts mit dem passenden NRW-Hashtag werden automatisch auf unserer Social Wall gesammelt und angezeigt.

Vereint im Trikot auf einer bunten Wand!



TRIKOTTAG NRW AM 11. JUNI 2024

In jedem Fall sendet ein Bild an chronicle@djk-ruhrwacht.de

Da machen wir sicher was Schönes für eine der nächsten Ausgaben draus.



Mehr Informationen unter <https://www.lsb.nrw/trikottag>

SCHEINE FÜR VEREINE 2024

DJK RUHRWACHT E.V. IST DABEI



Liebe Vereinsmitglieder und Freunde der DJK Ruhrwacht,

seit dem 27.05.2023 heißt es wieder: **wir sammeln Vereinsscheine!** Die DJK Ruhrwacht e.V. nimmt wieder an der Aktion Vereinsscheine von Rewe teil. Pro 15 Euro Einkaufswert gibt es 1 Vereinsschein. Aktionszeitraum 27.05.2024 bis 30.06.2024 Bei der letzten Aktion haben wir so viele Punkte gesammelt, dass wir dafür eine Bankgarnitur und einen Sanitätskoffer einlösen konnten.

Die Vereinsscheine könnt ihr zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle abgeben, in den Briefkasten neben dem Büro einwerfen oder in die Sammelbox im Foyer werfen. Ihr könnt sie aber auch selber auf der Startseite rewe.de/scheinefuervereine über den QR Code einlösen. Über eure Unterstützung freuen wir uns.

Der Vorstand

DJK Ruhrwacht e.V.

Unterstützt uns mit euren Vereinsscheinen!

Weil Sport vereint: Sammelt Vereinsscheine für unseren Sportverein und ermöglicht uns tolle Gratisprämien!*

Vereinsscheine gibt's vom 27.05. bis 30.06.2024

*Anzahl der Vereinsscheine bis 30.06.2024, nur solange der Vorrat reicht, hat in beliebigem Maße keine bei Bestellung über den REWE Online Shop (Länder- oder Adressbereich), vollständige Teilnahmebedingungen unter www.djk-ruhrwacht.de

DJK RUHRWACHT FORDERT MEHR NACHHALTIGKEIT IM SPORT UND BESCHLIESST DIE INITIATIVE DER LAG21 FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT IM SPORT ZU UNTERSTÜTZEN

Lars Knappe



Die DJK Ruhrwacht hat auf ihrer Jahreshauptversammlung 2024 einstimmig beschlossen, die Initiative der LAG21 für mehr Nachhaltigkeit im Sport zu unterstützen.

Gemeinsam mit anderen Sportverbänden und -vereinen fordert die DJK Ruhrwacht eine stärkere Berücksichtigung des Sports in der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie. Sport ist Multiplikator und Motor für nachhaltige Entwicklung und kann nachhaltiges Handeln vorleben. Sport kann auch durch eigene Beiträge zu allen zentralen Nachhaltigkeitsthemen, von sozialer Gerechtigkeit und Inklusion über Umweltschutz bis zur Klimaanpassung, viel leisten.

Eine Verankerung des Sports in der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie wäre ein wichtiger Schritt, um diese Funktionen des Sports zu stärken. Eine naturverträgliche Sportausübung liegt sowohl im Interesse und in der gesellschaftlichen Verantwortung des Sports als auch des Umwelt- und Naturschutzes.

Die Kanusportlerinnen und Kanusportler der DJK Ruhrwacht treiben seit 115 Jahren regelmäßig Sport in der Natur, weshalb sich der Verein auch als Vorreiter für Nachhaltigkeit im Sport in Mülheim versteht. So konnte der Verein z.B. auch den Stromverbrauch seit 2019 halbieren und den Gasverbrauch um 36 Prozent reduzieren und so einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Mehr Informationen: <https://www.lag21.de/>

ARE YOU READY? ATTENTION! GO!!!

Die Jugendabteilung informiert

Nein, heute informiere ich mal nicht über irgendwelche Veranstaltungen oder Ähnliches, heute schreibe ich mal in eigener Sache.

Es ist jetzt knapp 3 Monate her, dass ich das Amt der Jugendwartin übernommen habe. Durch die OP an meiner Hand habe ich vieles erstmal nur im Hintergrund vorbereiten können. Ich denke da an die Vorstellung der Jugendabteilung, die Info zum Jugendtag oder die Übernachtungsregatta in Herdecke.

Wo wir gerade dabei sind: Die meisten von Euch haben ja auch schon meinen Motivationsbeutel kennengelernt. Der kommt immer mal wieder und unregelmäßig zum Einsatz: zum Beispiel beim Training, bei einer Regatta oder einfach mal so zwischendurch.



Was drin ist??? Lasst Euch überraschen! Zuletzt hat der Osterhase sich meinen Motivationsbeutel ausgeliehen und die anwesenden Sportler mit bunt gefärbten Eiern im Eierbecher und Schokolollies überrascht. Für die übrig gebliebenen Schokolollies hatte ich den Auftrag, alles an die Sportler zu verteilen, die er leider an Ostern verpasst hat... Dem bin ich selbstverständlich gerne nachgekommen und habe noch den einen oder anderen Sportler oder Sportlerin mit einem verspäteten Ostergruß versorgt.



So, dies erstmal zum Einstieg. Wir als Jugendabteilung werden Euch gerne weiter auf dem Laufenden halten! Haltet doch mal die Augen auf im Bootshaus, vielleicht fällt Euch schon bald die ein oder andere Veränderung auf?

Silke

Anfang und Ende April trafen sich gleich zwei Mal die stärksten Junioren- und Erwachsenen-Kanurenationalmannschaft auszufahren. Die Junioren hatten zu diesem Zeitpunkt bereits eine erste Rangliste in den Junioren Yannick, Miguel und Fynn am Samstag nach Ostern in die erste spezifische Rangliste vom 250m in die Endläufe, während am Nachmittag in 2er Gruppen 2.000m zu absolvieren waren. Am Samstag bewerte den Sportlern am Mittag dagegen schon mit höheren Wellen gerade die Kurzstrecke, zumal die Leistungen in den 250m Zwischenlauf ein. Hier qualifizierten sich Yannick und Fynn für den C-Endlauf, während Miguel nicht vollends mit dem Ergebnis zufrieden sein und belegte im Endlauf benachteiligt durch ein

Ein Bericht von Max Metzging

STARKE EINZELERGEBNISSE



Auf den 2.000m zeigte der Wind durch die unvorhersehbare Beeinflussung der Sportler. Yannick wurde durch den Gegenwind und verfehlte damit das gesteckte Ziel und wurde als C-Klassenspezialist um ca. 10 Sekunden. Allerdings war er nicht zugeneigt gewesen, da er bereits in den Vorläufen lag und so einsam seinen Lauf absolvierte. Die anderen beiden Gegenwärtigen Gegner sicherlich mehr drin gekommen. Die Plätze 31 und 36 und zeigten sehr gute Leistungen. Miguel muss hier für Fynn, der es letztes Jahr geschafft hat, dass er auf jeder Strecke mindestens ein Platz und auch teils anderen Bundesländern hat. Die gute Entwicklung bestätigt. Somit gibt es eher gemischten Gefühlen für Yannick und Fynn, aber dann bei fairem Gegenwind für alle an. Die Ergebnisse im Grad, mit zwischenzeitlichen Hagelschauer. Die Rangliste in Duisburg an. Hier zählte jeder Platz am Samstag und 1.000m Sonntag) genauso viel, wie

Nach erneut starken Vorlaufleistungen der Junioren für die Zwischenläufe über 200m. Die Junioren ganz an ihren Eindruck aus dem Vorlauf in den C-Finale. Miguel hingegen zeigte angesichts der Leistungen vor 2 Wochen seine bekannte Sprintstärke. Hier setze er noch einen drauf und belegte den 2. Platz vor dem späteren Ranglisten-Gewinner Roman Schmitt (Leipzig) und Jaron Schulz (Karlsruhe).

nnsportler aus Deutschland in Duisburg auf der Regattabahn, um die begehrten Plätze in der Natio-
n Kienbaum mit athletischen Übungen absolviert (s. letzter Chronicle). So starteten auch unsere drei
n Deutschen Kanu Verband. Hier ging es zunächst am Vormittag über Vor- und Zwischenläufe über
Vormittag bei frühlingshaften 25 Grad noch von der Tribünenseite anschiebender Rückenwind, er-
al die Bahnen auf der Tribünenseite windgeschützter waren. Alle Junioren zogen mit starken Vorlauf-
auf und Miguel für den B-Endlauf. Nach seinen starken Sprintleistungen in der letzten Saison konnte
ne der unteren Bahnen dann den undankbaren 7. Platz (Platz 4 aus NRW).

UND TOP 20 IN DEUTSCHLAND

die 2er Gruppen wieder eine gleichmä-
k belegte Platz 22. (Platz 4 aus NRW)
einer Top10-Platzierung als Langstre-
lerdings war ihm auch die Auslosung
nach 250m deutlich vor seinem Gegner
ren musste. Hier wäre mit einem for-
ewesen. Miguel und Fynn belegten die
ce Leistungen. Hervorgehoben werden
nr noch nicht mal in den NRW-Kader
destens einen Kadersportler aus NRW
inter sich lassen konnte und somit sei-
ng die erste Rangliste in Duisburg mit
d Miguel aus. Genau 2 Wochen später,
allen 3 Tagen und winterlichen 5-10
auern, stand dann die entscheidende
e Strecke (200m Freitag, 500m Sams-
wie die gesamte Rangliste zuvor.

qualifizierten sich die drei Mülheimer
Yannick und Fynn konnten leider nicht
anschließen und erreichten wieder das
port von den durchwachsenen 250m
rke und fuhr sicher in den A-Endlauf.
egte den 4. Platz (1. aus NRW) hinter
eo Schroller (Leipzig), David Nedotopa



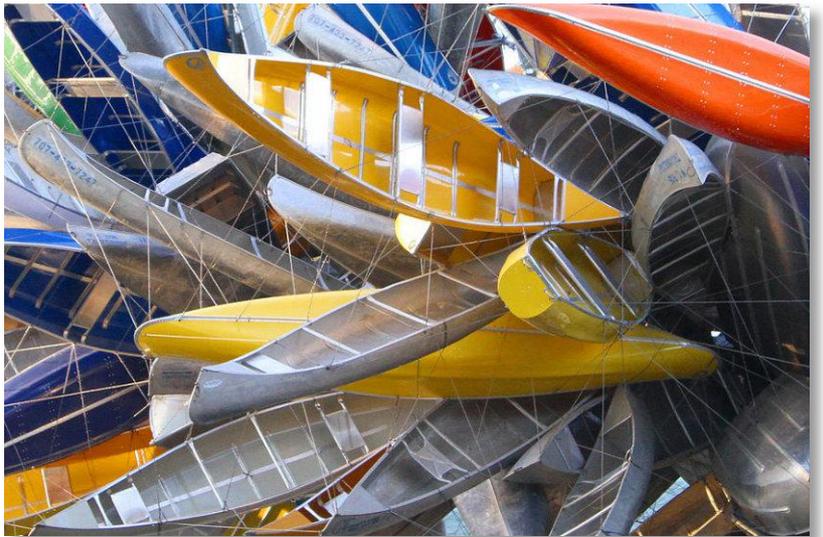
Über 500m erreichten ebenfalls Yannick und Miguel den Zwischenlauf, während Fynn im D-Endlauf landete. Beide zeigten gute Leistungen, verfehlten mit der Qualifikation für den C-Endlauf aber das anvisierte B-Finale. Dennoch konnten beide mit Platz 2 und 3 dort (Platz 3 und 4 aus NRW) sich etwas rehabilitieren. Fynn belegte in seinem Endlauf Rang 3 und konnte immerhin 3 Sportler aus Neubrandenburg hinter sich lassen.



Am Sonntag folgten bei zunehmendem Gegenwind die abschließenden 1.000m. Hier zeigte Yannick seine Ausdauerfähigkeiten und paddelte mit einem starken Zwischenlauf in den B-Endlauf. Miguel zeigte eine starke Vorlaufleistung, musste im Zwischenlauf aber dem für ihn ungünstigen Gegenwind Tribut zollen und erreichte das C-Finale. Fynn erwischte einen sehr starken Vorlauf und musste sich leider wieder mit dem D-Endlauf begnügen, sammelte jedoch auf beiden Rangliste wertvolle Erfahrung gegen so hochwertige Gegner zu fahren und stärker zurückzukommen im nächsten Jahr. Yannick belegte letztendlich den 5. Rang im B-Endlauf (3. Platz aus NRW) und machte damit etwas die mäßigen 2.000m wett.



In der Endbilanz belegte Miguel Platz 18, Yannick Platz 23 und Fynn Platz 32 von 40 Sportlern, wobei es in Kienbaum noch 58 gewesen waren. Der DKV entschied sich, die ersten 10 Sportler in die Nationalmannschaft einzuladen. Somit stehen punktuell gute Einzelergebnisse zu Buche, aber auch Defizite, auf allen Strecken gut zu punkten. Hierauf wird für Miguel und Fynn dann das Ziel für das nächste Jahr liegen.



KANU-SKULPTUREN AUS ALLER WELT

FRESH
POPCORN

2024 DRACHENBOOTFESTIVAL
TRAININGSWOCHENENDE

GRILL

115 JAHRE DJK RUHRWACHT

24. August 2024

Vereinsgelände Mintarder Str.19 45481 Mülheim a.d. Ruhr

FRISCHE
WAFFELN

Paddeln für
Talente 10:00

ALLGEM.
BEGINN
9:00

40 JAHRE SCHNEEVERGNÜGEN

TOMBOLA
JEDES LOS
GEWINNT

AB 16 UHR KINDERSCHMINKEN

AB 12 UHR SCHNUPPERPADDELN KANUWANDERN

SPORT, SPIELE
& SPASS

FÜR DIE GANZE
FAMILIE, ALLE
FREUNDE & GÄSTE



ACHTUNG

ein

GEHEIM

BUND

steckt nicht dahinter!

Beim DJK Chronicle kann jeder mitmachen! Ohne Ausbildung, ohne Vertrag oder Schwur!

Einfach das, was Ihr an Fotos, Ergebnissen oder Berichten über Events aus Eurer Abteilung habt, schicken an

chronicle@djk-ruhrwacht.de

Gemeinsam machen wir was draus!

Der voraussichtliche Redaktionsschluss für die geplanten restlichen Ausgaben des Jahres 2024:
30. Juli | 30. September | 15. Dezember