

CHRONICLE



**Rennsportler
beeindrucken
beim KR Hamm**

S.6

**Drachenboot
Festival
Hannover**

S.4

**Sensationelle
WDM in Essen**

S.24

**Kanuwandern
auf der Ruhr**

S.16

The 12. World Games 2025

werden vom 7. bis 17. August 2025 in Chengdu in der chinesischen Provinz Sezuan stattfinden. 61 Disziplinen mit 254 Medaillenwettbewerben werden an 10 Wettkamptagen ausgetragen. Die Kanuwettbewerbe (Marathon, Drachenboot und Polo) gehen vom 9.-16. August über das Wasser. Trotz der Tatsache, dass Chengdu eine Metropole mit 20 Mio Einwohnern ist, soll die maximale Fahrzeit zwischen den Wettkampforten bei nur 60 Minuten liegen. Eine Mega-Veranstaltung mit über 4.000 der weltbesten AthletenInnen. Im Jahr 2029 wird dieses Mammutevent in Karlsruhe stattfinden. Mehr dazu unter

<https://www.theworldgames.org/>



In dieser Ausgabe:

Drachenboot Hannover	4
Rennsport in Hamm	6
Interview L. Göbels	10
Kanuwandern Ausfahrt	16
Regatta Herdecke	19
Westdeutsche Meisterschaft Baldeneysee	24
Schnupperkurse Sommer	28
Vorbereitung DM	30

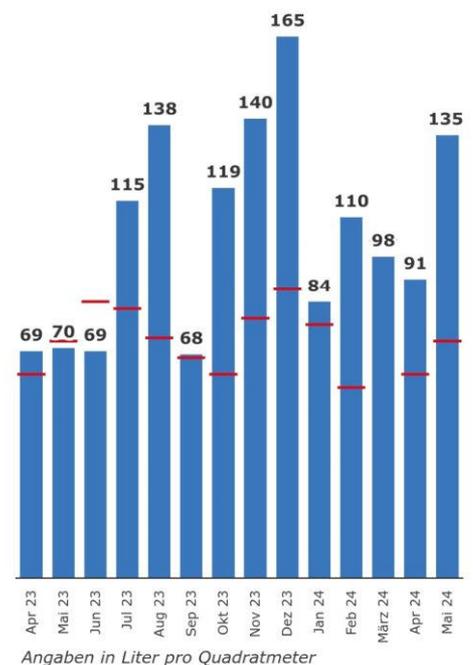
Zahlen der letzten Monate

Wie die nebenstehende Statistik ziemlich deutlich zeigt, sind die Niederschlagsmengen der letzten 12 Monate in NRW eindeutig extrem erhöht. Damit ist der Beweis erbracht, warum die Hochwasserlagen der Ruhr (>3,60m) so oft ein Training der Rennsportler unmöglich gemacht hat. Gut, wer an einem Kanal trainiert!

Quelle: WDR aktuell 5/2024

Nordrhein-Westfalen

In rot ist das **vieljährige Mittel (1961-1990)** markiert.





Ein sehr schönes Video vom K1-5.000m-Langstreckenrennen der Herren bei den

2023 ICF Canoe-Kayak Sprint World Championships Duisburg

findet sich bei YouTube unter diesem Link

<https://www.youtube.com/watch?v=ShqIOFoMFZI>

Beeindruckend zu sehen, wie die Athleten den Umgang mit den Booten beherrschen. Und zwar nicht nur auf dem Wasser, sondern auch beim Ein- und Aussteigen bei den Portagen. Erfreulicherweise konnte der Deutsche Nico Paufler, der in München und bei der KG Essen trainiert, den 3. Platz belegen. Seine Wiedereinstiege ins Boot sind nur noch als Akrobatik zu bezeichnen.

Wir sind nicht unbedingt stets die Nr. 1, aber wo wir sind, ist immer vorne!

Auf REDDIT ist ein älterer Thread vom 30. August 2016 zu finden, in dem verschiedenen Menschen die Frage gestellt wurde, ob es von Anfang an Anzeichen dafür gab, dass ihre Beziehung dem Untergang geweiht war.

Es war eine hoch interessante Lektüre mit den verschiedensten Antworten. Eines der Dinge, die herausstachen, war der **Kanu-Test**. Daran kann man angeblich ablesen, wie lange ein Paar durchhält, wenn man sich genau anschaut, wie es eine Kanufahrt bewältigt.

Wenn man noch nie mit jemandem zusammen in einem Kanu gesessen hat, ist eine Menge Teamarbeit und Abstimmung erforderlich. Es erfordert auch eine klare Kommunikation unter Stress. Die Paare, die gut zusammenarbeiteten und sich am Ende der Fahrt noch gut verstanden, hatten in der Regel eine langandauernd gute Beziehung. Die Paare, die im Wasser landeten, klatschnass waren und sich übereinander ärgerten, kamen nicht so gut zurecht.



DJK Ruhrwacht Drachenboot-Team beim Drachenbootfestival in Hannover erfolgreich

Das Drachenboot-Team der DJK Ruhrwacht hat beim diesjährigen Drachenbootfestival am Maschsee in Hannover beeindruckende Ergebnisse erzielt. Mit großem Engagement und Teamgeist konnte das Team in den verschiedenen Disziplinen durchweg gute Platzierungen unter den 23 gestarteten Teams erreichen.



Auf der 250m- sowie der 500m-Strecke sicherte sich das Ruhrwacht-Team jeweils den 2. Platz in den B-Finals und insgesamt den 8. Platz in der Gesamtwertung. In beiden Wettbewerben zeigte die Bootsbesatzung herausragende Leistungen und kämpfte sich in spannenden Rennen durch das starke Teilnehmerfeld.

Besonders guten Erfolg erzielten die Drachenbootpaddler im 4.000m-Langstreckenrennen, bei dem das Team den 4. Platz erreichte und dabei 14 andere Teams hinter sich ließ. Besonders

spannend waren die Wenden, bei denen es jedes Mal aufs Neue heiß gefightet wurde, so dass es in der letzten Wende sogar mit fünf Booten gleichzeitig durch die Kurve ging. Dieses Ergebnis unterstreicht die Ausdauer und das Durchhaltevermögen der Mannschaft, die sich über die lange Distanz hinweg behaupten konnte und einen beeindruckenden Teamgeist zeigte. Das Drachenbootfestival am Maschsee ist eines der wichtigsten Events der Drachenbootszene und zieht jedes Jahr zahlreiche Teams und Zuschauer an. Für das DJK Ruhrwacht Team war es eine großartige Gelegenheit, sich mit anderen Teams zu messen und die eigenen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Die DJK Ruhrwacht bedankt sich bei allen Unterstützern und Fans, die das Team angefeuert und diesen Erfolg möglich gemacht haben. Ein besonderer Dank gilt auch den Organisatoren des Drachenbootfestivals für die hervorragende Durchführung des Events.

Mit diesen Ergebnissen im Rücken freut sich das DJK Ruhrwacht Team sehr auf das nächste Jahr am Maschsee in der niedersächsischen Landeshauptstadt.



Das Kanurennsport-Team der DJK Ruhrwacht Mülheim beendete die 52. Hammer Frühjahrsregatta mit 8 Siegen, 3 zweiten und 6 dritten Platzierungen. Großartige Siegleistungen auf dem Datteln-Hamm-Kanal zeigten mit vier ersten Plätzen das Team der Herren Leistungsklasse sowie Klara Dix beim Schülermehrkampf, Madeline Heumann und Julian Thiet in den Direktläufen der Schüler.

Marc Klahr und Vitalii Bilous kamen in den Wettbewerben der Herren Leistungsklasse zu vier Siegen. Im Zweier-Kajak gewannen die DJK Herren die Finalrennen über die 200m Sprint- und 500m-Kurzstrecke. In einer Renngemeinschaft mit dem Kanu Team 2000 kamen zwei weitere Goldplaketten im Vierer-Kajak über die 200 und 500m Distanz dazu. Über Vorläufe in den Wettbewerben über 125m, 200m und 500m sicherte sich Marc Klahr die Startberechtigung für die Finalrennen. In allen drei Rennen belegte Marc Klahr hinter Mathias Panzer (Blau-Weiß Rheidt) mit guten Sprintleistungen den zweiten Rang.

8 Beeindruckende Siege für die



Juniorenfahrer Fynn Roth erreichte über Vor- und Zwischenläufe das Finale im Einer-Kajak der Junioren über die 500m Kurzstrecke. Dort konnte er sich den dritten Platz erpaddeln. Dritte Plätze im Zweier-Kajak erkämpften sich Fynn Roth und Finn Glasow in den Finalrennen über 200m und 500m.





Die DJK-Rennsportler in Hamm



Zwei Siege gingen auf das sportliche Erfolgskonto von Madeleine Heumann. Sie gewann die Direktläufe im Einer-Kajak der Schülerinnen Altersklasse 13 über 125m und 500m. Ihr Vereinskollege Julian Thiet sicherte sich eine Goldplakette in einem Direktlauf der Schüler Altersklasse 14, indem er sich gleich am Start an die Spitze des Teilnehmerfeldes setzte und die Führung bis ins Ziel nicht mehr abgab.







Mit einem Sieg im Gesamtklassement beendete Klara Dix in der Altersklasse 10 ihre Teilnahme am Schülermehrkampf, der mit einem athletischen Parcours in der Halle, einem 125m Paddelsprint und einem 1.000m Langstrecken-Wettbewerb drei Disziplinen beinhaltete.

Dritte Plätze gab es für Madeleine Heumann, die in einer Renngemeinschaft im Vierer-Kajak mit dem Castroper TV Platz nahm und für Emilie Schindowski, die in der Renngemeinschaft mit dem WSV Rheine im Wettbewerb über die 500m an den Start ging. Einen weiteren dritten Rang für die DJK Ruhrwacht erpaddelten sich Klara Dix und Emilie Schindowski im Zweier-Kajak der Schülerinnen B über die 500m Kurzstrecke. Eliah Jeserich überquerte in einem Direktlauf ebenfalls im Einer-Kajak als Dritter die Ziellinie.



In jedem Betrieb, jeder Firma, jeder Partei, aber auch jedem Verein gibt es die Personen, die immer ganz vorne in der ersten Reihe zu finden sind. Im Hintergrund gibt es aber überall viele Menschen, ohne die alles nicht möglich wäre, die durch ihren Einsatz ihren unverzichtbaren Beitrag zum Ganzen leisten. So auch bei der DJK Ruhrwacht. Der Chronicle (Rüdiger Klahr) hat ein Interview mit Lars Göbels, dem Bootshauswart geführt, um ein weiteres Licht hinter die „erste Reihe“ zu werfen.

... denn man sieht nur die im Licht



Seit wann bist du bei der DJK-Ruhrwacht und wie hat das alles angefangen?

Ja also, ich bin seit 2008 Mitglied der DJK-Ruhrwacht und bin dadurch hierher gekommen, dass ich mal als Gastfahrer hier war. Ich war früher in Kupferdreh beim TVK und dann bin ich dadurch hier hängen geblieben, weil die Truppe, die Mannschaft und das ganze Ambiente hier einfach schön war. Das war im Jahr 2008, seit 2009 bin ich Hausmeister und seit 2010 wohne ich hier.

Und wie hat das mit dem Hausmeister angefangen, hat Dich jemand gefragt?

Der Eddie (Hüppop) kam und hat gesagt, wir brauchen einen Ersatzmann für unseren Hausmeister, erstmal als Stellvertreter. Und ich sagte, okay, mache ich aufgrund meiner technischen Ausbildung und Kenntnisse. Nach ein paar Monaten hatte sich der eigentliche Hausmeister zurückgezogen, ein Haus gebaut und keine Zeit mehr. Und seitdem bin ich dann fest hier als Hausmeister.

Dein Titel ist aber nicht Hausmeister, sondern Bootshauswart. Facility Manager könnte man auch „neudeutsch“ sagen. . .

Nein, oh Gott, das will ich so nicht. Bootshauswart heißt der Posten, den ich hier ausfülle.

Die nächste Frage ist dann: kannst Du beschreiben, was der Bootshauswart so im Einzelnen macht, ohne dass das dann vollständig ist in der Aufzählung?

In erster Linie bin ich natürlich für die Erhaltung des Bootshauses oder für Probleme am und im Haus zuständig, ob Holz, Elektrik oder sonst was, um die technischen Sachen hier wie die Heizung zum Beispiel zu kontrollieren und zu betreuen. Dann auch für den Grünschnitt. Das ist Teil meines Mietvertrages, dass ich den Grünschnitt am Haus und drumherum mache. Im Endeffekt die Betreuung des gesamten Objekts mit Haus und Hof. **Auch Winterdienst?**

Winterdienst gehört auch dazu und Absprachen mit Firmen, das organisieren, koordinieren von Firmen für Sonderaufgaben, wenn mal zum Beispiel die Heizung gemacht werden muss, mit dem Heizungsbauer telefonieren oder oder oder. Alles, was so mit Dienstleistern, die für uns arbeiten, zusammenhängt, zu koordinieren.

Du bist gelernter Elektriker?

Gelernter Energieanlagen-Elektroniker. Ich war damals der erste Lehrgang, der erste Ausbildungsgang der Energieanlagen-Elektroniker, ich habe das in zwei Stufen gemacht. Erst als Elektroanlageninstallateur zwei Jahre und nach dem bestandenen Gesellenbrief kam noch anderthalb Jahre der Energieanlagen-Elektroniker. Gelernt habe ich in Ratingen.

e, die im Dunkeln sieht man nicht!

Wenn wir jetzt über die Arbeitsgebiete sprechen, gib'ts da Dinge, wo du sagst, nee, muß ich nicht wirklich haben, das mache ich überhaupt nicht gerne...

Also ich sag mal so: große Projekte, die wir mal hatten oder aktuell mit dem Wasserschaden vorne an der Hausfront. Wenn ich erst einmal dran bin, ist das okay. Aber wenn ich das Ganze erst mal alles organisieren muss, hinter allen herlaufen, bis ich dann so weit bin, dass ich wirklich Hand anlegen kann. Das kann schon mal passieren, dass das ein bisschen dauert, sich etwas zieht. Das sind so Sachen, wo ich da immer denke, muss nicht sein.

Und wenn wir von Sachen geredet haben, die Du nicht gerne machst, was machst du gerne?

Da würde ich als erstes sagen, wenn was zu tun ist, bin ich immer direkt dabei. Also Grünschnitt mache ich eigentlich stets ganz gerne, ob es jetzt Rasenmähen mit dem Aufsitzer ist oder auch die Hecken zu schneiden. Und ich bastele auch gerne mal irgendwo, wenn was anfällt. **Aber ich setze mal „basteln“ in Anführungszeichen.**

Ja gut, jetzt geht es z. B. um den Basketballkorb. Da habe ich alles unten liegen, das werde ich wahrscheinlich in den nächsten Tagen machen. Also solche Sachen eben. Das nenne ich basteln, fummeln, frickeln...

Verständlich, da geht man lieber dran als ein kaputtes Fenster an der Front.

Ja, klar. Weil ich da weiß, das wird wieder ein Riesenaufwand. Da wird ja nicht nur die Glasscheibe irgendwie auswechselt, sondern wir müssen innen alles trennen, wahrscheinlich einen Teil der Fassade wieder abnehmen, damit man an die Halterungen des Fensters kommt. Das sind so Sachen.

Verstehe, aber wenn wir über Angenehmes und Unangenehmes reden, was sind für Dich im Jahr die Highlights bei der Ruhrwacht?

Highlights sind natürlich die Drachenboot-Festivals. Moment, mal überlegen, das ist in diesem Jahr das 28., dann habe ich bis auf eines alle mitgemacht. Die ersten Jahre als aktiver Paddler. Und dann in der Organisation, doch in den letzten drei Jahren habe ich mich wieder etwas rausgenommen. Das Drachenbootrennen in Österreich natürlich auch. Nicht mehr aktiv, aber da war ich 10 Jahre dabei. Und die Veranstaltungen, die hier am und im Haus stattfinden. Ich fahre auch mal zu den Veranstaltungen, so wie ich es am Baldeneysee gemacht habe. Einfach um den Jugendlichen und Kindern zu zeigen, schaut, da kommt einer gucken, der ist auch noch im Vorstand; um einfach mal Präsenz zu zeigen und zu unterstützen.



Das ist auch interessiert und sehr angenehm aufgenommen worden.

Das ist dann immer so eine Sache, jeder kocht sein eigenes Süppchen und das finde ich dann in einem Verein nicht schön. Und mich interessiert das jetzt auch persönlich, was die Kinder da machen und tun und um die Wette fahren. Ich meine, ich kenne das ja persönlich durch meine Tochter. Die war ja auch bis zum Abi im Olympiakader. Und dann ist Tokio ja verschoben worden. Nach dem Abi ging's dann ans Studieren und damit war sie dann aus allem raus. Jetzt ganz



neu ist seit ein paar Wochen, dass ich der Silke ein bisschen helfe bei den Kindern, beim Anfängertraining. Also was sie nicht allein auf die Kette kriegt, weil es dann einfach zu viel ist. Da habe ich gesagt, okay, meine Drachenbootmannschaft kommt ja auch nicht mehr regelmäßig und irgendwas muss ich tun. Dann komme auch mal wieder raus. Und ich mache es sehr gern.

So, jetzt kommen wir dann mal an den Punkt „Eingemachtes“. Willst Du ein bisschen über Dich erzählen, was Du gerne tust, was z.B. Deine Vorlieben beim Essen sind, über Deine Hobbies?

Also, geboren bin ich in der Stadt Kettwig, ein richtiger Kettwiger. Dann war da die große Gebietsreform in den 70er Jahren, da ist Kettwig nach Essen gekommen. Die Kettwiger haben sich so lange gewehrt, bis sie das versprochene Freibad bekommen haben. Dann habe ich 11 Jahre in Essen- Frohnhausen gewohnt, bis 2007. Aber meine Mutter ist gebürtiges Saarnerin, da ist schon die Verbindung nach Mülheim. Als dann hier im Haus die Wohnung frei wurde, da habe ich dann gesagt, okay, dann nehme ich hier die Wohnung in Mülheim. Das passte gut, weil ich ja schon seit 1998 im Mülheim gearbeitet habe. Das war im Jahr 2010. Ich wohne auch sehr gerne hier, weil ich hinten an der Wohnung den Garten habe. Was soll ich noch von Hobbies erzählen? Außer dem Paddeln habe ich noch den Modellbau von RC-Autos und Schiffen. Das baue ich gerne, also Modellboote, große ferngesteuerte Modellboote. Ich habe auch schon viele Autos gebaut, allerdings Bausätze. Und ja, dann Motorrad fahren, steht auch ganz hoch im Kurs bei mir. Dann natürlich noch Camping mit dem Wohnwagen.

Ich erinnere mich aber noch gut aus anderen Gesprächen mit Dir: eine Leidenschaft von Dir sind Autos von früher, die Oldtimer.

Autos, ja. Das war früher aber mehr. Ich bin als 18-Jähriger 2 Jahre lang im Rallyesport gefahren. Hier herum so im regionalen Bereich, als Fahrer, nicht Beifahrer. Das war in meiner Sturm- und Drangzeit. Später habe ich dann auch oft den Streckenposten gemacht. Wünschen würde ich mir immer noch einen schönen französischen Oldtimer. So einen tollen R5, habe da auch einen im Auge, der wartet auf mich. Leider fehlt mir aber immer noch eine Garage dafür, daran scheitert es bisher. Einem schönen interessanten Italiener wäre ich aber auch nicht abgeneigt oder auch VW oder Opel. Da gibt es schon Modelle, da würde ich nicht „Nein“ sagen.

Aber jetzt sag doch mal, ich weiß ja immer, wenn ich an deiner Tür vorbeigehe: Du bist gerade am Kochen, weil das so lecker riecht. Welche Vorlieben hast Du da? Also

erstmal koche ich selber leidenschaftlich gerne.

Ansonsten, so fürs Essen gehen, bin ich gerne beim Italiener, beim Griechen oder auch Türken. Auch wenn ich gerne nach Frankreich fahre, die Franzosen haben ja eine ganz eigene Küche. Wenn dann die Übersetzungs-App das falsch übersetzt hat... ach du Schande, was ist da bloß auf dem Teller?



Wie ist Dein Verhältnis zu Haustieren?

Ich hab eine Leidenschaft für Haustiere und habe früher selber Vögel gezüchtet. Da bin ich durch meinen Schwiegervater dran gekommen, der hatte eine große Vogelzucht. In der Wohnung in Haarzopf habe ich 12 Vögel in der Küche gehalten, Zwergpapageien, Kanarien und Wellensittiche. Dann später noch 2 Kaninchen, die ich quasi von meiner Tochter und einer Bekannten „geerbt“ hatte. Die habe ich dann 13 Jahre lang hier im Garten gehabt. Vögel und Kaninchen, das sind so die Tiere, mit denen ich mich viel beschäftigt habe.

Und um noch weiter ins Eingemachte zu gehen, gibt es Musik, die du gerne hörst, Wagner oder Pink oder....

Ich bin ja in den 80er und 90er groß geworden. Da gab es von Pop und Rock über New Wave und Synthie-Pop bis hin zu Hip-Hop und elektronischer Musik alles. Für mich vor allem das ganze Gebiet von Dance-Pop. Captain Jack, Ace of base, Dr. Alban und so. Und ABBA natürlich, zeitlos. Heute höre ich gern, was so im Radio läuft, Mainstream. Fürs Motorradfahren habe ich meine Playlists, da kann ich den ganzen Tag fahren und höre nix doppelt.

Und was liest du gerne?

Im Moment gerne Krimis, also Technik-Krimis, Adventure- Krimis, keine Biografien oder Prosa. Das ist auch so bei den Filmen, die ich gerne schaue. Marvel oder James Bond zum Beispiel. Aber auch gerne Dokumentationen, über Technik und geheimnisvolle Orte zum Beispiel. Moderne Archäologie im weitesten Sinne, weil man das ja auch selbst erleben kann. Oft durch Zufall, da stehen dann mitten im Wald alte Bunker oder am Meer. Ansonsten schaue ich gern die Nachrichten auf mehreren Sendern, um immer ein umfassendes Bild über den Zustand unserer Gesellschaft zu haben. Wenn man die Informationen der verschiedenen, meist öffentlich-rechtlichen, Sender gegeneinanderhält und vergleicht, kommt in der Summe schon ein recht korrektes Bild dabei heraus.

Wenn wir jetzt zum Ende kommen, ist da noch irgendetwas, das Du loswerden möchtest? Wo wir dann schreiben könnten: „Der Bootshauswart wünscht sich....“ Zum Beispiel, dass alle Kinder und Sportler brav sind....

Ach, da sind sie ja eigentlich. Da läuft alles. Der Zusammenhalt im Verein ist an sich ganz gut und schön. Wenn ich Hilfe brauche, bekomme ich sie meist sehr kurzfristig. Zum Beispiel, als es mir vor kurzem plötzlich am Abend nicht gut ging, da waren junge Sportler da, die haben sofort geholfen. Das gibt mir auch viel Hoffnung auf die Zukunft. Nicht nur daddeln, daddeln, jeder für sich, sondern sie engagieren sich und machen was, sie haben Werte, die sie hier umsetzen. Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann, dass auch die erwachsenen Mitglieder mehr in den Verein investieren würden. Nicht finanziell, sondern zeitlich, dass sie den Verein, die Abteilungen und mich mit ihren Kenntnissen und Fähigkeiten mehr unterstützen würden, bei der Instandhaltung vom Haus und Garten zum Beispiel. Hatte jetzt aktuell einen Aufruf gestartet über die Vereinsapp bzgl. Grünpflege. Keine einzige Rückmeldung, nicht die geringste Reaktion. Es gibt ja Gott sei Dank so etwas wie einen harten Kern von Helfern, die „Rentnergang“, da läuft viel. Also das wäre so ein Wunsch: einfach mehr freiwillige Unterstützung, ohne Aufruf, Bitten oder Betteln.

Vielen Dank Lars für das interessante und offene Gespräch.





Gar nicht so einfach . . .

. . . einen K4 in der Leistungsklasse an den Start zu bringen



Nur die wenigsten Kanuvereine in Deutschland, die sich im „Amateursportbereich“ bewegen, sind in der Lage, einen K4 der LK zusammen zu stellen. Jenseits der Juniorenklasse ist der Schwund an leistungsfähigen Sportlern bei den meisten Vereinen einfach zu groß. So auch bei der DJK Ruhrwacht. Also machten sich die beiden LK-Paddler Marc und Vitalii auf die Suche nach geeigneten Partnern und wurden beim Kanuteam 2000 in Oberhausen fündig. Die dort trainierenden Sportler Dustin und Timo befinden sich in der gleichen Lage und begrüßen die Zusammenarbeit mit den Mülheimer Sportlern. Die Crew wird sich im Jahr 2024 bei den Regatten, die vereinsoffene Meldungen zulassen, an den Start begeben. Bei der völlig unvorbereiteten Premiere in Hamm konnten die 4 Herren über 200m und 500m die Konkurrenz schlagen und kehrten siegreich mit den Goldmedaillen heim.



Am Samstag, 08.06.2024, war die DJK Ruhrwacht mit einem schönen Info-stand gegenüber der Schleuseninsel beim Mülheimer „Voll die Ruhr“ dabei.

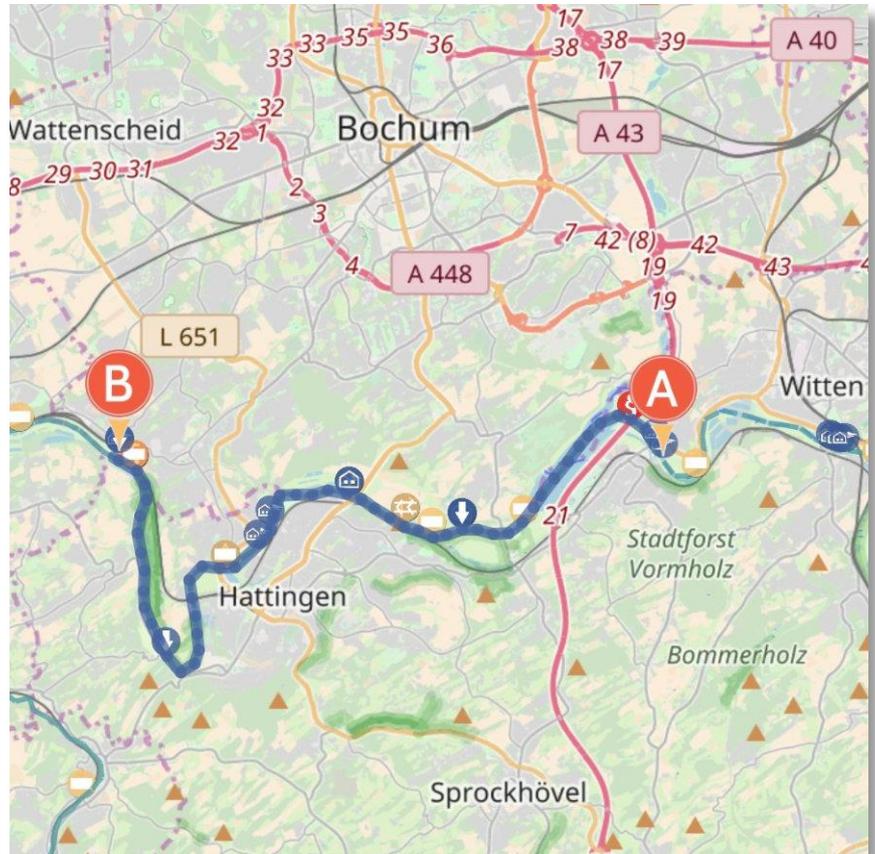
Diese Veranstaltung bot ein großes Kinder-Jugend- und Familienfest mit zahlreichen Mitmachaktionen, Sportangeboten und einem großartigen tollen Bühnenprogramm. Bei strahlendem Sonnenschein informierten die fleißigen und freiwilligen Helfer:innen der DJK Ruhrwacht alle Interessenten über das breite Sportangebot der DJK. Das aufgestellte Ergometer erfreute alle kleinen und große Besucher. Rundum eine gelungene Vereinspräsentation.

Bei strahlendem Sonnenschein informierten die fleißigen und freiwilligen Helfer:innen der DJK Ruhrwacht alle Interessenten über das breite Sportangebot der DJK. Das aufgestellte Ergometer erfreute alle kleinen und große Besucher. Rundum eine gelungene Vereinspräsentation.



Kanu-Wanderfahrt von Witten (KE Witten) bis Bochum Dahlhausen (LDKE)

8 Mitglieder der DJK Ruhrwacht haben sich am 9. Juni früh morgens nach der Europa-Wahl zum Bootshaus aufgemacht einen Anhänger mit Booten und Ausrüstung zu beladen. Die Fahrt mit 2 PKWs ging zuerst nach Witten zum Abladen aller Vereinsboote und einem Privatboot bei schönstem Wetter mit etwas Wind. Der leere Anhänger wurde dann noch in Bochum Dahlhausen stationiert. Unter den Mitfahrerenden war auch ein neues Mitglied, der sich sofort bereit erklärt hatte einen Wagen für die Tour zu stellen. Im Tumult eines Jugendfestes ging es beim KC Witten zu Wasser und den Kemnader See mit leichtem Wellengang und Wind entlang. An der Staumauer nahmen wir links die Bootsgasse und sausten



nacheinander die Schräge im Boot hinab. Alle schafften es ohne Probleme und so konnten wir unter der Burg Steinberg die Schleuse mit Teichrosen erreichen, wo die Boote an bequemen Kanustegen aus dem Wasser und hinter der Staustufen wieder zu Wasser gelassen wurden. Erste Stärkungen halfen uns wieder weiter zu fahren in Richtung Hattingen. Hier gab es ein wenig Strömung und klare E-Gitarrensounds ließen uns an ein Mietkanu mit Gettoblaster denken aber dann stand am Ufer hinter einem Schilfbüschel ein Mann mit E-

Gitarre und spielte leibhaftig und echt gut! Nach ein paar flotten Ruhrkilometern mit Strudeln und kleineren Schwällen kamen bei Welper einige Perception Carolinas in den Blick und dann die Treppen der Hattinger Campingplatzes, wo zwei Kanu-Trainer mehrere Wildwasserkanus für die Rolle vorbereiteten. Hier wurde erst einmal Rast gemacht und die Bootsgasse den zwei Erstbezwingern erläutert. Pegelcheck 180 cm für Hattingen – paßt!

Ich postierte mich für eine Reihe Videos, bevor ich selbst einstieg und die Rutsche ritt. Als alle wohlbehalten und um eine Kanu-Erfahrung glücklicher unten angekommen waren – keine Kenterungen und fast alle trocken – ging es mit guter Strömung im Rücken weiter flussabwärts. Einige der Mietkanuten aus Hattingen überholten wir dann und tauschten Telefonnummern aus, um ihnen nachträglich die Videoaufnahmen zu senden. Wir hörten schon von weitem das Rauschen des Wehrs und fanden Dahlhausen zur Rechten wie immer sehr hübsch und heimelig. Die kleine Bootsgasse war rasch hinter uns im warmem Sonnenschein und wir steuerten den Steg des LDKC an.



Bericht und Fotos: Thomas Glasow



Alle Boote wurden in die Nähe des Anhängers gebracht und zwei von uns fuhren nach Witten, um das Zweitfahrzeug zu holen. Als wir zurückkehrten, war der Anhänger beladen und startklar, um heim nach Mülheim zu rollen.

Paddeln: 3 Std 19 min und 4 Std 19 min Spaß

Schäden: 2 überrollte preisgünstige Paddel – sonst nichts.

Lohn: 20 km Paddelstrecke, 3 Bootsgassen und 1 x Umtragen für jeden mit viel Sonne und noch mehr Lakritz, schöne Landschaft und eine sehr abwechslungsreiche Fahrt – zu empfehlen!



 Sparkassenstiftung
Mülheim an der Ruhr

DJK Ruhrwacht erhält Förderung durch die Sparkassenstiftung Mülheim a. d. Ruhr

Die DJK Ruhrwacht e.V. hat von der Sparkassenstiftung Mülheim an der Ruhr einen Förderbetrag in Höhe von 2.400,00€ zum Erwerb eines Zweier-Kajaks erhalten. Die DJK Ruhrwacht e.V. möchte die sportliche Entwicklung seiner Kanurennmannschaft fördern und weiter ausbauen. Dafür sollen die jugendlichen Rennsportler angepasstes Sportmaterial zur Verfügung gestellt bekommen. Dank der Förderung durch die Sparkassenstiftung ist die Anschaffung von einem Zweier-Kajak der neuesten Bauform im Wert von 4.000,00€ sichergestellt.

Die DJK Ruhrwacht e.V. bemüht sich um Nachhaltigkeit beim Erwerb dieses Kanubootes. Die DJK Ruhrwacht e.V. schafft ein gebrauchtes Mannschaftsboot an, das von der Vertriebsfirma aufbereitet wurde und auch die üblichen Gewährleistungen sicherstellt. Damit liegt der Anschaffungspreis deutlich unter dem üblichen Marktwert von 6.000,00€. Sportler der DJK Ruhrwacht, die ab dem Grundschulalter trainieren, sollen so motiviert werden, dem Mülheimer Sport die Treue zu halten. Die DJK Ruhrwacht e. V. gestaltet für seine Schüler, Jugendlichen und Junioren ein sehr abwechslungsreiches Training im spezifischen und athletischen Bereich. Nach einer Weiterentwicklung der konditionellen und spezifischen Fähigkeiten sind auch in 2024 Wettkämpfe auf regionaler und überregionaler Ebene wie Westdeutsche- und Deutsche Meisterschaften vorgesehen. Der Kauf eines Zweier-Kajak dient einer Verbesserung der sportlichen Rahmenbedingungen für Nachwuchssportler.

...sagt man. Vorausgeworfen hat sich erstmal gar nix. Eher hat es mich umgeworfen... genau eine Woche vor der Regatta in Herdecke hat mich Corona erwischt. Wie passend! Wenn ich nicht bis spätestens Donnerstag wieder virenfrei bin, hat sich das mit der Übernachtungsregatta erledigt! Glücklicherweise habe ich bereits alle Vorplanungen abgeschlossen, die Menge der Einkäufe ist notiert, der Menüplan sowieso. Ich darf also ruhig erstmal krank sein, finde ich. Warum plötzlich Trainer und Sportler Panik schieben, weiß ich gerade nicht.

Es wird Dienstag, ich liege immer noch flach... Am Mittwoch geht es mir besser und, siehe da: negativ! Also, ab ins Bootshaus, das Anfängertraining wartet. Gleichzeitig kann ich allen versichern, dass ich wieder fit bin und wir ganz bestimmt in Herdecke übernachten. Ich werde doch den Spaß nicht verpassen! Ab Donnerstag starte ich dann schon mal mit den Einkäufen, am Abend soll der Anhänger gepackt werden. In Herdecke gibt es zwar auch genug Geschäfte in der nahen Umgebung, aber bei einer Anreise ab 18 Uhr, mit Zeltaufbau und Training haben wir keine Zeit zum Einkaufen. Für Freitag hat Hannah sich angeboten, beim Einkauf zu helfen. Die weiß gar nicht, worauf sie sich eingelassen hat: nach 5 Stunden und 6 Geschäften haben wir alles, was wir brauchen und lagern können. Hamburger und Gehacktes für Bolognese, sowie frisches Obst kaufen wir erst am Samstag vor Ort.

47. Herdecker Kanuregatta



Nachdem wir alles in verschiedene Boxen vorsortiert haben (eine Box für jede Mahlzeit), können wir durchatmen. Das Größte ist erledigt. Wir fahren erstmal nach Hause. Simone Glasow hat noch Platz im Auto (unseres ist jetzt schon überfüllt und wir müssen noch Eliah und Jasper mitnehmen) und holt später die Kiste mit dem Abendessen für Freitag ab. Gegen 18:30 Uhr sind dann auch wirklich alle Sportlerinnen und Sportler in Herdecke angekommen. Unter einigem Gewusel werden die Zelte aufgebaut, das Verpflegungszelt bekommt seinen Platz und der Pavillon steht auch. Franz ist schon seit dem Morgen dort und hat bereits ALLEINE das Mannschaftszelt und den Pavillon an der Strecke aufgebaut. Jetzt hilft er uns, damit im Versorgungszelt auch gleich gekocht werden kann. Rechtzeitig **nach** der Trainingseinheit und **vor** dem Eröffnungsspiel der Fußball-Europameisterschaft in Deutschland, (ja die fängt am gleichen Tag auch an) steht das Gyros auf dem Tisch.

Regeln müssen auch sein, findet die Mannschaft: bei der Frage nach dem Abwasch stellt sich heraus, dass ICH hier die Regeln aufstellen soll. Ich frage: „Wer will wann abwaschen?“ Umgehend wird überlegt, wie das denn am Besten in den Rennplan passt, die Sportlerinnen und Sportler teilen sich auf und schon ist auch der Abwasch abgehakt. Nach einem erfolgreichen Eröffnungsspiel, die Deutsche Nationalmannschaft gewinnt in München mit 5:1 gegen Schottland, geht es zum Schlafen in die Zelte.

Während des Frühstücks ergießt sich plötzlich nochmal ein Wolkenbruch über unserem Zeltplatz. Die Sportler nehmen's gelassen, ist nur Wasser, egal, ob von oben oder von unten. Damit hat sich das Wetter dann aber auch beruhigt und wir bekommen einen tollen doch auch sonnigen Samstag.

Vor dem Frühstück war ich bereits mit Simone und Finn einkaufen. Jetzt haben wir wirklich alles da, und ich starte mit der Schnippelei für den Obstsalat. Nicole hilft mir und bald haben wir 4 Schüsseln voll. Immerhin sind wir mit 26 Personen, die alle irgendwann Hunger haben werden. Das Mittagessen mit den Hamburgern zieht sich ein bisschen in die Länge, weil es bei der Regatta heute keine wirkliche Mittagspause gibt. So kommt immer mal wieder eine kleine oder größere Gruppe zum Zelt und meldet Bedarf an sättigenden Burgern an. Die Spaghetti schieben wir am Abend schon nach hinten, trotzdem bleibt so viel übrig, dass wir beschließen, am Sonntag nicht zu kochen, sondern die Reste zu verwerten.



Die Bockwurst werden wir einfach am nächsten Wochenende als Hotdogs bei der Regatta in Lünen aufbrauchen. Am Sonntag wird es wetterbedingt nochmal ein bisschen stressig: sieht nach Regen aus, so dass wir versuchen, die Zelte direkt nach dem Frühstück noch trocken wieder abzubauen. Das klappt leider nur bedingt. Immer wieder regnet es, die Zelte können nur in den Regenspauzen abgebaut werden, einige Zelte stehen noch bis kurz vor Abfahrt aufgebaut auf dem Rasen und sind völlig durchnässt. Am Ende geht aber doch alles zügig voran: alles ist schnell wieder verstaut, unser Anhänger angekuppelt und es geht zurück zum Bootshaus, wo alles zum Trocknen aufgehängt werden muss. Franz macht die letzten Fotos, Sportler präsentieren ihre Medaillen und feiern ihre Erfolge.

Noch ein letztes Wort:

Auch für die Müllentsorgung, das Wasserholen und sämtliche anderen (unangenehmen) Aufgaben findet sich immer jemand, der gerade Zeit hat und mal eben mit anpackt und etwas erledigt. Die älteren Sportler betreuen in ihren Rennpausen die Jüngeren, helfen beim Boote tragen und sorgen dafür, dass die Schüler auch zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Jakob betreut als Trainer die Jugendfahrer, Hannah und Till, die als Helfer mitgefahren sind, haben die Betreuung der Schüler A und B übernommen. Franz betreut sowieso alle und ich kann mich ganz auf den Zeltplatz konzentrieren. Streitereien gibt es nicht. Ich muss niemanden suchen, jeder hilft, wo er kann. Zugegeben, das Wochenende, die Planung und die Nachbereitung waren anstrengend, aber ich möchte dieses Wochenende mit Euch allen nicht missen. Vielen lieben Dank für diese Erfahrung.

**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

**SPORT, SPIELE
& SPASS**

AB 12 UHR SCHNUPPERPADDELN KANUWANDERN

**FÜR DIE GANZE
FAMILIE, ALLE
FREUNDE & GÄSTE**

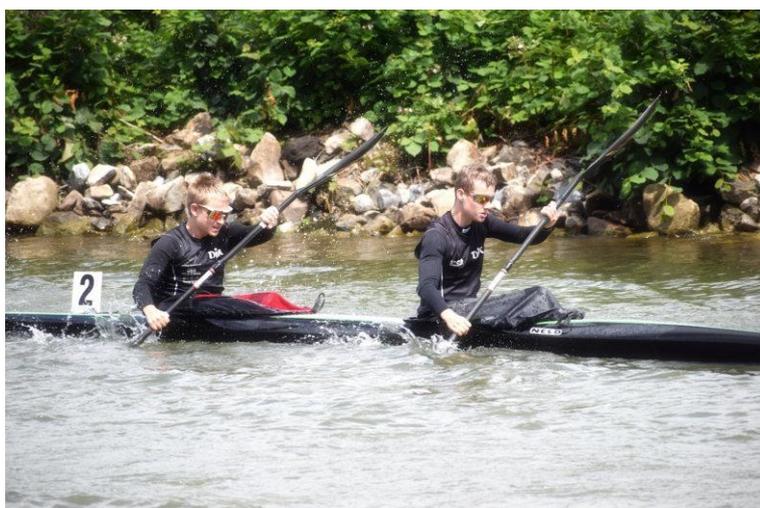
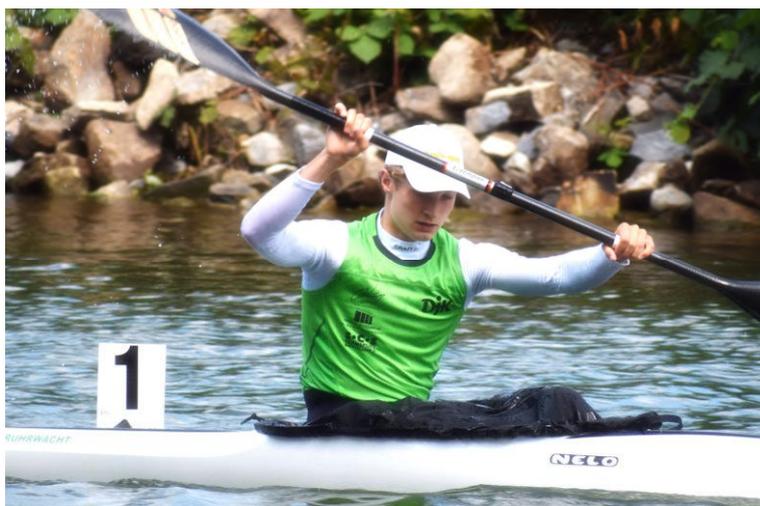


DJK-Athleten zeigen überragende Leistungen in Lünen

Bericht Franz Bodsch

Die Rennmannschaft der DJK Ruhrwacht kam bei der 50. Lünener Kanuregatta zu 3 Goldplaketten sowie zu 5 zweiten und 6 dritten Finalplätzen. Erfolgreichster Sportler auf dem Dattel-Hamm-Kanal war für die Ruhrwacht Miguel Heckhoff, der mit zwei Siegen im Einer-Kajak und gemeinsam mit seinem Partner Yannick Glittenberg im Zweier-Kajak der Junioren drei Goldplaketten auf seinem Medaillenkonto verbuchen konnte. Die Wettkämpfe in Lünen wurden über die 200m-Sprintstrecke und 500m-Kurzstrecke ausgetragen.

Die Regatta auf dem Dattel-Hamm-Kanal diente der Rennmannschaft zur Vorbereitung auf die Westdeutschen Meisterschaften, die vom 05.07. – 07.07.2024 auf dem Baldeneysee in Essen ausgetragen werden. Bestens vorbereitet für diese westdeutschen Titelkämpfe sind die Junioren der Ruhrwacht. Miguel Heckhoff gewann beide Wettbewerbe im Einer-Kajak der Junioren über 200 und 500m. Das Duo Miguel Heckhoff und Yannick Glittenberg paddelte sich im Zweier-Kajak über die 200m Sprintdistanz direkt nach dem Start in die Spitzengruppedes Feldes und glänzte im Endspurt mit dem Gewinn der Goldmedaille. Über die 500m-Distanz erkämpfte sich der Zweier-Kajak mit Miguel Heckhoff und Fynn Roth den 2. Platz im Finale. Fynn Roth pasierte beim 200m-Sprint im Einer-Kajak als Drittplatzierter die Ziellinie.





Klara Dix sicherte sich den Gesamtsieg in der Wertung des Schülermehrkampfes der weiblichen Altersklasse 10 nach einem 1.200m-Laufwettbewerb, sowie einem Paddelwettbewerb über 200m und 500m. Gemeinsam mit Emilie Schindowski folgte für Klara Dix im Zweier-Kajak der Schüler B in einem Direktlauf noch ein 4. Rang. Madeleine Heumann paddelte im Einer-Kajak der Schülerinnen A im Einer-Kajak über 200m auf den 2. Platz im Endlauf. Im Finale über die 500m-Kurzstrecke folgte für das Nachwuchstalente der DJK Ruhrwacht noch ein 3. Platz. Bei der Herren der Leistungsklasse paddelte Marc Klahr im Einer-Kajak über die 500m-Distanz auf den 2. und im 200m-Sprint auf den 3. Platz. Sein Vereinskollege Vitalii Bilous erreichte im 500m-Finale den 3. Rang. In den Wettbewerben der Zweier-Kajaks über 200m paddelten Marc Klahr und Vitalii Bilous als Zweitplatzierte ins Ziel. Auf Rang 3 folgte ihnen das zweite Duo der Ruhrwacht mit Jakob Vöing und Fynn Roth. Das 500m-Finale beendeten Jakob Vöing und Fynn Roth auf Rang 3. In den Wettbewerben der Jugendfahrer erreichten Philipp Kahse und Simon Furche das Finale im Zweier-Kajak über 500m und konnten den 6. Platz belegen. Für Philipp Kahse folgte noch ein 6. Platz im Einer-Kajak über 200m.



Bericht: Franz Bodsch

DJK Junioren holen sich fünf Titel bei den Westdeutschen Meisterschaften



Sechs Titel, drei Vizemeisterschaften und drei dritte Plätze sicherte sich das Team der Ruhrwacht in den Finalrennen bei den Westdeutschen Meisterschaften der Kanurennsportler auf der Regattastrecke in Essen. Von acht möglichen Titeln paddelten die leistungsstarken Junioren Miguel Heckhoff, Yannick Glittenberg, Finn Glasow und Fynn Roth zu insgesamt fünf Meisterschaften. Den sechsten Meistertitel steuerte Madeleine Heumann mit dem Gesamtsieg im Kanumehrkampf der Altersklasse 13 bei.



In der Königsklasse der Junioren, dem Einer-Kajak über die 500m Kurzstrecke, kam es zu einem Doppelerfolg der DJK-Athleten. Miguel Leon Heckhoff und Yannick Glittenberg starteten auf nebeneinander liegenden Bahnen in der Mitte des Feldes und spornten sich so gemeinsam über die gesamte Wettkampfdistanz an. Am Ende siegte Miguel Heckhoff in 1:57,91 min vor seinem Teamkollegen Yannick Glittenberg, der sich in 1:59,01 min die Vizemeisterschaft sicherte. Fynn Roth, der das erfolgreiche DJK-Team komplettierte, überquerte die Ziellinie in 2:04,59min auf Rang acht.

Seine herausragende Form im Sprint bestätigte Miguel Leon Heckhoff mit dem Gewinn der westdeutschen Meisterschaft im Einer-Kajak über die 200m Sprintstrecke. Mit einer sehr hohen Schlagfrequenz verschaffte sich das Nachwuchstalents der DJK Ruhrwacht gleich nach dem Startsignal einen kleinen Vorsprung vor seiner Konkurrenz und baute diesen kontinuierlich bis ins Ziel hinein aus. In der Siegerzeit von 00:42,15 sec verwies er seinen Konkurrenten Branimir Dimitrov von der KG Essen (00:43,16 sec) auf den zweiten Rang. Mit einer herausragenden Sprinterleistung holte Yannick Glittenberg in diesem 200m Finale in einem starken Endspurt in der Zeit von 00:43,40 sec die Bronzemedaille. Sein Teamkollege Fynn Roth kam in der Zeit von 00:44,02 sec auf Rang fünf über die Ziellinie. Im Finale über die 1.000m im Einer-Kajak sicherte sich Yannick Glittenberg zudem eine weitere Bronzemedaille. Die Ruhrwacht Junioren Fynn Roth und Miguel Leon Heckhoff überquerten die Ziellinie auf Rang sechs und neun.

Der Titelsammlung fügte der Vier-Kajak mit Miguel-Leon Heckhoff, Fynn Roth, Finn Glasow und Yannick Glittenberg eine weitere Goldmedaille hinzu. Mit einer halben Bootslänge Vorsprung gewann das DJK Quartett den Wettbewerb über die 500m Kurzstrecke sehr eindeutig und verwies die Konkurrenten aus Hamm und Essen auf die Plätze zwei und drei. Das Duo Miguel Leon Heckhoff und Yannick Glittenberg holte sich zudem in den Wettbewerben der Zweier-Kajaks über 500m Kurz- und 1.000m Mittelstrecke unangefochten beide Mannschaftstitel.



Madeleine Heumann hatte ein umfangreiches Paddelprogramm im Kanumehrkampf zu absolvieren, bevor ihr Sieg in der Gesamtwertung der weiblichen Altersklasse 13 feststand. Der Kanumehrkampf bestand aus einem Athletikteil, der im Vorfeld der Meisterschaften durchgeführt wurde. Bereits hier legte Madeleine Heumann mit vorderen Plätzen die Grundlage für den späteren Titelgewinn. Es folgten auf dem Baldeneysee in Essen noch ein 100m Sprint sowie die 1.000m

Mittelstrecke. Im Wettbewerb der Schülerinnen A im Einerkajak konnte Madeleine im Finale den fünften Platz belegen. Beim Kanumehrkampf der Altersklasse 12 belegte Emilie Schindowski den 17. Platz, während Julian Thiet in der Altersklasse 14 seinen Wettkampf mit dem 15. Rang beendete.

Mit dem dritten Platz im Gesamtklassement beendete Klara Dix in der Altersklasse 10 ihre Teilnahme am Schülermehrkampf, der mit einem 800m Laufwettbewerb, einem Paddelparcour und einer 1.000m Paddelstrecke drei Disziplinen beinhaltet. In den Wettkämpfen der Langstrecke sicherten sich Philipp Kahse und Simon Furche den zweiten Platz im ZweierKajak der Jugend über 5.000m.

In vier Wettbewerben gab es für das Team der DJK Ruhrwacht sechste Plätze durch Fynn Roth und Finn Glasow (Zweier-Kajak Junioren, 500m), Klara Dix und Emilie Schindowski (Zweier-Kajak Schülerinnen B, 2.000m), Philipp Kahse und Simon Furche (Zweier-Kajak, Jugend, 1.000m) und Philipp Kahse (Einer-Kajak Jugend, 1.000m B-Finale). Platz neun in den Finalrennen erreichten Philipp Kahse und Simon Furche (Zweier-Kajak Jugend, 500m), Philipp Kahse (Einer-Kajak Jugend, 1.000m, B-Finale) und Julian Thiet (Einer-Kajak Schüler A, 500m, B-Finale)



Rennsportwart Maximilian Metzging lobte sein DJK Team: „Wir haben ein gutes Ergebnis für die DJK Ruhrwacht bei einer Westdeutschen Meisterschaft abgeliefert. Die Mannschaft hatte engagiert auf diese Titelkämpfe hintrainiert und konnte die sportlichen Leistungen in Medaillen und vordere Plätze umsetzen. Nach einer kurzen Erholungsphase beginnen wir mit den Vorbereitungen auf die Deutschen Meisterschaften“.





Sommerferien: Sommerloch?

Nicht bei uns!

Bericht: Silke Kahse

Wir waren auch in den Sommerferien
gleich zwei Kanu-Schnupperkurse
am 19. und 20. August und unter dem Motto
und Dienstag gleich 13 Kinder
fanden und sich von uns

Bei wundervoller
Jugend auf dem
der eingestiegen
weitere
Zum
rum
h



Ferien fleißig und haben in der ersten Ferienwoche
Kurse durchgeführt. Jeweils in der Zeit von 17:30 bis
18:30 Uhr. Die Meeresjungfrauen und Paddelpiraten haben am Montag
und am Dienstag unseren schönen, vielseitigen Sport zeigen lassen.

Am Mittwoch wurde bei tatkräftiger Unterstützung unserer Vereins-
mitglieder ein Wasser und an Land ausprobiert, ABC-gepaddelt, gekentert und wie-
der neue und zwei Sportler, die bereits am Mittwoch und Donnerstag
Abschied mit Gruppenfoto bekommen und jeder Paddelirat einen persönlichen Erinne-
rungsbrief am Mittwoch oder Donnerstag vorbeizuschauen. Dieses Angebot haben
auch 2 Jungen angenommen. Ein weiterer Junge hat sich noch während des Schnup-
perkurses dem Verein angeschlossen, erhöht sich damit die Bilanz der Neuanmeldungen auf
Jahr schon gewinnen konnten, erhöht sich damit die Bilanz der Neuanmeldungen auf
höchstwahrscheinlich 13 DJK Young Stars!

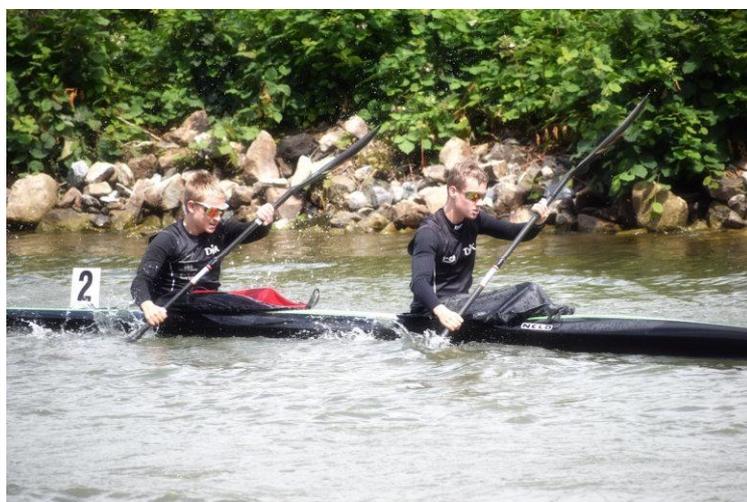


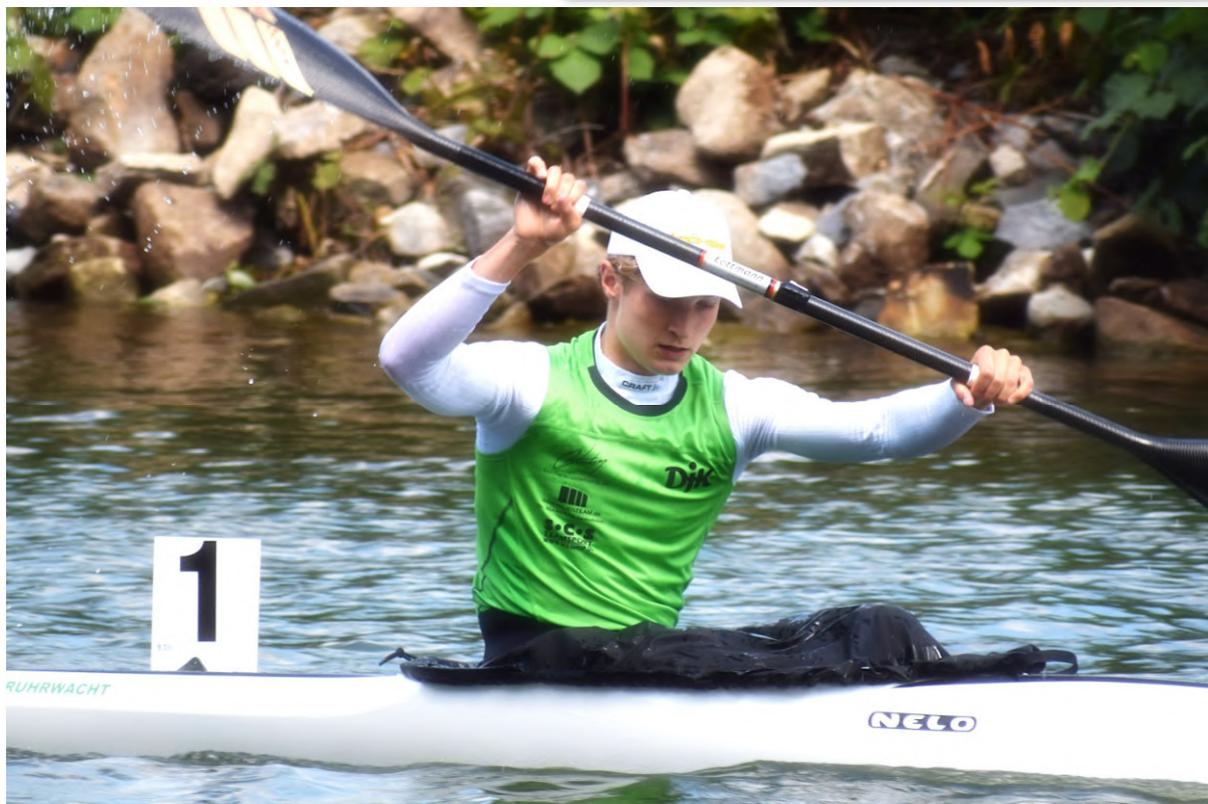
Aktuell bereiten sich in den Schulferien die Sportler der DJK Ruhrwacht intensiv auf die Deutschen Meisterschaften im Kanurensport vor. Die nationalen Titelkämpfe finden vom 13.08.2024 bis 18.08.2024 auf dem Beetzsee in Brandenburg statt.

Die DJK Junioren Miguel Leon Heckhoff, Yannick Glittenberg und Fynn Roth nehmen vom 29.07.2024 bis 03.08.2024, zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung für die Titelkämpfe, an einem Lehrgang des Kanu-Verbandes NRW in Essen teil. Ziel dieses Lehrgangs ist die Zusammensetzung und das Training der Mannschaftsboote im Zweier- und Vierer-Kajak. Darüber hinaus nehmen die 9 Junioren der NRW Auswahlmannschaft am 03.08.2024 in Duisburg an der Verabschiedung der deutschen Nationalmannschaft, die in Paris bei den Olympischen Spielen an den Start geht, teil.

Madeleine Heumann, die sich im Kanumehrkampf der Altersklasse 13 und im Einer-Kajak über 500m einen Startplatz bei der Deutschen Meisterschaft erpaddelte, hat bereits am 26.07.2024 in Hamm an einem Trainingstag des Kanu-Verbandes NRW teilgenommen. Philipp Kahse und Simon Furche, die sich für die Wettbewerbe im Zweier-Kajak der Jugend qualifiziert haben, bereiten sich intensiv auf der heimischen Ruhr vor.

DJK-Sportler bereiten sich auf die Deutschen Meisterschaften vor





Gebet eines Kanuten aus dem Englischen

Lord grant me the serenity to walk the portages I must, the courage to run the rapids I can, and the wisdom to know the difference.

Herr, gib mir die Gelassenheit, die Portagen zu gehen, die ich gehen muss, den Mut, die Stromschnellen zu fahren, die ich fahren kann und die Weisheit, jeweils den Unterschied zu erkennen.

KANU + KUNST

