

DJK Ausgabe 5/2024

CHRONICLE

Lichterpaddeln

S.4

Ruhrwacht Jugendtag

S.10

DJK Verbandstag 2024

S.18

Miguel H. in Portugal

S.27

DJK Ruhrwacht gewinnt Nachhaltigkeitspreis der Stadt Mülheim

S.28

XMas-Bakery und Nikolauspaddeln

S.34 ff

Das war ´s dann!

Ende 2021 gestartet, liegt hiermit nun die letzte Ausgabe des DJK Chronicle aus meiner Feder für die geneigte Leserschaft der DJK Ruhrwacht vor. Dank der Unterstützung einiger weniger DJK-Mitglieder (ein ausdrücklicher, großer Dank an Silke, Franz und Max) ist es mir wohl zumeist gelungen, das Clubgeschehen 4 bis 5 Mal pro Jahr konzentriert und kurzweilig darzustellen. Dass dabei der Schwerpunkt zumeist auf dem Rennsport gelegen hat, ist der Tatsache zuzuschreiben, dass von den anderen Abteilungen partout keine Zulieferung von Text und Bild erfolgt ist. Sei ´s drum, eine Menge von interessanten und teils auch kuriosen Themen aus der weiten Welt des Kanusports hat die einzelnen Ausgaben wohl recht passend und unterhaltsam abgerundet.

Doch zum Ende des Jahres 2024 verlasse ich den Verein. Damit fehlt mir, da ich die Regatten der Rennsportabteilung nicht mehr begleiten und die Veranstaltungen höchstens noch als Gast besuchen werde, das Material, kundig und fundiert eine Vereinszeitschrift zu erstellen. Vielleicht wird dieses m. E. sehr wichtige Mittel der internen und externen Vereinskommunikation in anderer Hand und Form irgendwann neu aufleben.

Allen Menschen, die ich bei der Ruhrwacht in den vergangenen Jahren kennenlernen durfte, sage ich meinen ausdrücklichen Dank. Ich habe aus jeder einzelnen Begegnung viel gelernt und immer etwas mitgenommen. Wir treffen uns sicher an der einen oder anderen Ecke der Welt, deshalb, wie man hier so sagt:

Man sieht sich! Machtet gut und bis die Tage!!

Ausgabe 5/2024

ZAHL DES HEFTES 5/24

In dieser Ausgabe:

Lichterpaddeln	4
Ki/Ju Nachhaltigkeit	8
Jugendtag 2024	10
Back to the roots	13
Tag der Talente	15
DJK Verbandstag	18
Mehr Platz für SportlerInnen	22
Auftakt Waldlaufserie	23
Termine Rennsport 2025	24
DJK gewinnt 1. Preis	28
DJK XMas Bakery	34
DJK Nikolauspaddeln	36
Schwimmen für Young Stars	39
WOOP	41



IN EINEM BOOT

Warum Leistungssport so wichtig für die Gesellschaft ist

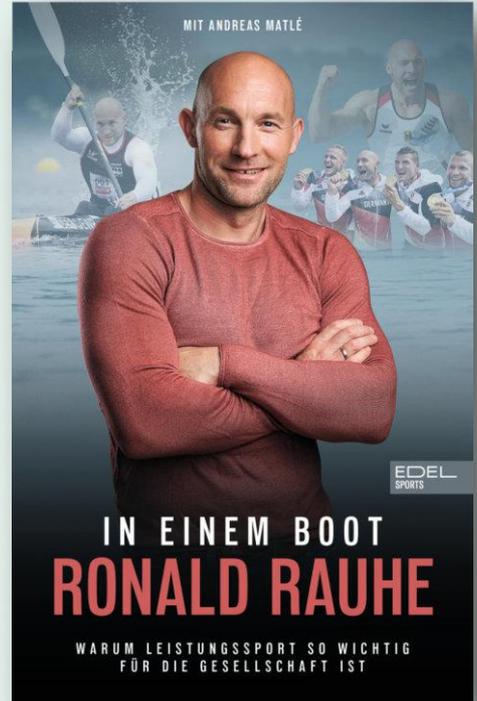
Autor: Ronald Rauhe

Ronald Rauhe war jahrelang der beste Kanusportler Deutschlands und ist einer der erfolgreichsten deutschen Sportler der vergangenen Jahrzehnte überhaupt. Er nahm an sechs Olympischen Spielen teil, gewann zweimal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze. Darüber hinaus ist der gebürtige Berliner sechzehnfacher Weltmeister.

Seine beinahe drei Jahrzehnte währende Karriere war mit extremen Entbehrungen verbunden. Immer wieder musste er seine Komfortzone verlassen und unorthodoxe Wege beschreiten, um sich den Herausforderungen des Leistungssports stellen zu können. Am Ende waren es aber genau diese Faktoren, die ihn immer besser und stärker gemacht haben.

Rauhens elementares Anliegen ist die Ermutigung und das Bekenntnis zu Leistung - in einer Gesellschaft, in der das Mittelmaß zum Standard geworden ist. Ein wichtiges Buch zur Diskussion über gemeinschaftliche Werte und soziale Ziele, in der Ronald Rauhe einen klaren Standpunkt bezieht.

Geschenktipp



A A Y K A K A Y K A Y Y K K A A K A Y A A A Y K Y K Y A Y K
K Y Y A K Y A A A Y K A A K K Y A K K K A A A K A A Y K A A
K K K Y A K A K A Y K K Y K K A K Y A A A A K A A K K
Y K A A K Y A A K K K K A Y A Y Y Y Y A K A A K K K K
K K A Y Y A A K K Y Y A Y A A K A A K A A Y K A K K A K
K K A A A K A A A K K A K K K Y A A A Y K Y A Y A K Y K A A
K K Y K A A A A A A A A K K A A A K Y Y A K A K A K K Y
K K K K K K A K Y Y K Y Y K K A A Y A K A A A K Y A K K A A
K A K K A K A Y K A A Y A K Y Y K K A Y K K K A A A K A
K K A K A K A A A K A A K A Y A Y K A K A Y A Y K K A K Y Y
A A A Y A K K K A K K A K Y K A Y K K A K K Y K A A K K Y Y
Y K K K Y K K Y A A A K K K K A K A Y K K K K A A K K K Y
K K A K A Y K A A K A K K Y Y A K A Y A A K Y A A A A A A
A A A A K K Y A A K K A A Y K K A A A Y A A K Y A K A Y K
A K K A K K A Y K A A Y K Y K A K Y A A K K Y K K K K A
K Y K A A K K Y A Y K A K K K Y K A K A Y A Y K Y A A K K
K A Y Y K K A K Y K A Y A A K A Y A A Y Y A K K Y K Y K K
K K K K A K A Y A A K K A Y A Y K K Y A K A A A Y K A Y
A Y K A K K K A A K A K A Y A A A K K Y K K A Y K A Y Y
K Y A Y K A Y A K A K Y Y K Y K A K A A Y K Y K K A Y K A K
A K A K K A K K A K K K A A A K Y Y Y K A K A A A A K
K A K Y Y K A K K Y K Y A K Y A A A A K A K A Y A A K K A
K K A A A K K A K A K K A A K A A Y A A Y A A K K A Y A
K A K K Y Y K K A Y A Y K K A K K Y Y K K A A A K A

Zu finden ist das Wort

K A Y A K

So unglaublich es auf den ersten Blick scheint, ist das Wort Kayak doch nur ein einziges Mal in diesem Gitter vorhanden. Viel Erfolg!

**Zweifler
siegen
nicht
und
Sieger
zweifeln
nicht!**

Unter dem Motto: „Lichterpaddeln unterm Sternenzelt - paddelt mit der Jugendabteilung in den Sonnenuntergang!“ hatte die Jugendabteilung alle Mitglieder und Eltern eingeladen, am Mittwoch, den 02. Oktober 2024 ab 18:00 Uhr die Boote mit Lichtern und Laternen zu schmücken und gemeinsam zu paddeln.

Die Resonanz war toll: mit so vielen Teilnehmern hatte ich, ehrlich gesagt, nicht gerechnet! Es hatten sich so viele Eltern und junge Sportler beteiligt, dass wir 3 große Drachenboote benötigt haben, damit alle Platz finden konnten.

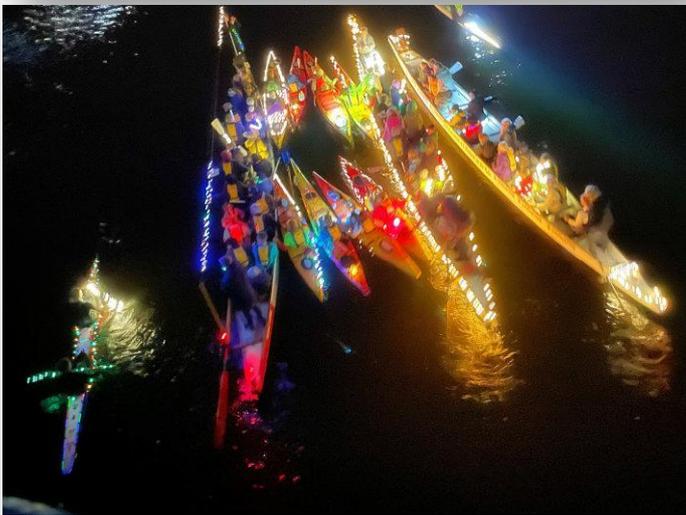
Dazu kamen noch die Wanderbootfahrer, die sich ebenfalls mit 8 Booten, davon zwei 2er Kajaks, angeschlossen haben. Die Jugendfahrer der Rennsportabteilung waren mit zwei K2 und einem K1 ebenfalls auf dem Wasser.

Nach einer Stunde waren dann auch alle Boote, Sportler, Paddel und sonstiges Zubehör wunderschön geschmückt und beleuchtet, so dass wir mit beginnender Abenddämmerung um kurz nach 19 Uhr endlich aufbrechen konnten.



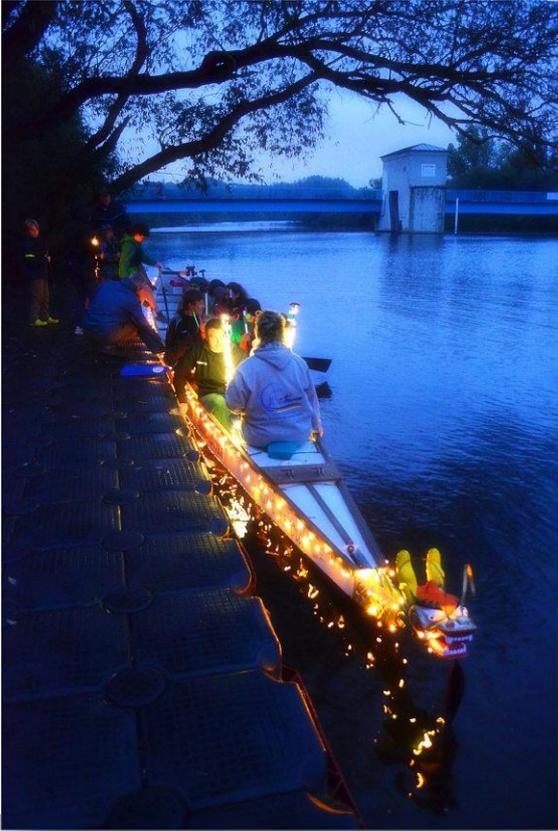
Ein Bericht von Silke Kahse





Fotos ©DJK Ruhrwacht





Da es leider aber doch recht kalt war, sind wir nur bis zur Mendener Brücke gepaddelt, wo wir dann unserer Clara, die ihren 8. Geburtstag gefeiert hat, ein Geburtstagslied gesungen haben.

Im Anschluss haben wir uns bei Stockbrot und Kinderpunsch zusammen ans Lagerfeuer gesetzt, der Pavillon wurde ebenfalls geöffnet und so haben wir den Abend langsam ausklingen lassen. Zu Gunsten der Jugendabteilung ist noch der eine oder andere Euro in den Jugend-Pinguin gewandert, wofür ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken möchte.

Großartig, dass so viele mitgemacht und so zum Erfolg des Abends beigetragen haben. Es lohnt sich, in die Jugendabteilung Zeit zu investieren und auch die anderen Abteilungen mit einzubeziehen. Für mich war es ein gelungener Abend und ich durfte viel positives Feedback erfahren. Danke auch an die Eltern, die mich spontan mit Stockbrotteig unterstützt haben und auch für die vielen schönen Fotos und Videos, die mich erreicht haben. Vielleicht findet Ihr Euer Bild bald auf der Collage an der Jugendwand wieder?



Unter dem Motto „Zeig Deine Nachhaltigkeit“ hat die Kanujugend NRW am 22.09.2024 zu einem Projekttag eingeladen, für den wir gerne den Clubraum in unserem Bootshaus zur Verfügung gestellt haben.

Und weil es sich um ein Projekt für und mit der Vereinsjugend handelt, haben wir unsere jüngeren Sportlerinnen und Sportler eingeladen, zusammen mit uns und anderen Vereinen zu überlegen, was wir im direkten Umfeld unseres Vereinsgeländes nachhaltig für die Umwelt, unseren Sport und unser notwendigstes Trainingsgerät, nämlich die Ruhr tun können. Gerade in der Woche vor dem Projekttag haben genau die anwesenden Sportler beim halbjährlichen RuhrCleanUp mitgeholfen, die Gewässer und das umgebende Gelände vom Müll zu befreien.

Das größte Thema aber war die Sonnenenergie, die ja gerade sowieso in aller Munde ist. Nachdem wir bereits einige Solarmodule auf dem Dach des Bootshauses installiert haben, um das Wasser für die Duschen zu erwärmen, kam die Überlegung, ob denn nicht auch die sogenannten Balkonkraftwerke in irgendeiner Weise für uns nutzbar sein könnten. Daraus entstand dann die Idee, eine Powerstation mit Solarmodulen anzuschaffen, die es den Kindern und Jugendlichen ermöglichen würden, zukünftig beim Training und auf Regatten u.a. ihre Handys und Musikboxen aufzuladen. Ein, wie wir finden, toller Beitrag zur Reduzierung des ökologischen Fußabdruckes und wirklich förderwürdiges Projekt. Durch die Fördergelder der Kanujugend NRW konnte dieses Projekt bereits in Angriff genommen und eine Solaranlage bestellt werden. Dies natürlich, wegen der kürzeren Lieferwege und der daraus resultierenden Nachhaltigkeit, von einem Anbieter in Nettetal.

ZEIG DEINE NACHHALTIGKEIT

Weitere Ideen, die schon bald in unserem Verein umgesetzt werden sollen, sind der Bau von Nistkästen und die Errichtung eines Insektenhotels in Verbindung mit einer Blumenwiese und besonders insektenfreundlichen Pflanzen, die in ausrangierten Booten angepflanzt werden sollen. Für die Umsetzung, vielleicht schon in den Osterferien, haben sich bereits erwachsene Vereinsmitglieder angeboten, nachdem sie das Nachhaltigkeitsplakat gesehen und von der Idee gehört haben. Aufgrund ihrer Berufe (u.a. ein Gärtner) und handwerklichen Fähigkeiten wollen sie den Kindern und Jugendlichen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Das Material hierfür werden wir von unseren Vereinsmitgliedern erbitten, denn schließlich hat jeder irgendwelche brauchbaren Dinge im Keller liegen, die er selbst nicht mehr benötigt.



Bericht und Foto © Silke Kahse

ACHHALTIGKEIT

Außerdem möchten wir ein Tauschregal aufstellen, damit die Vereinsmitglieder nicht mehr benötigte Dinge wie Spiele, Filme oder anderes untereinander tauschen können. So bekommen Dinge, die bei dem einen nicht mehr gebraucht werden, bei einem anderen Vereinsmitglied eine neue Chance und eine neue Aufgabe. So werden wir einen weiteren wichtigen Beitrag leisten können, altes und gebrauchtes im Kreislauf zu behalten und wieder zu verwerten. Das Tauschregal kommt übrigens aus dem Keller der Jugendwartin, wo es bereits seit einigen Jahren darauf wartet, einer neuen Bestimmung zugeführt zu werden.

Ein Bericht von Silke Kahse

Wenn die letzte Regatta gepaddelt ist und sich die Vereinsjugend aller Altersklassen zu einem gemeinsamen Abenteuer trifft, dann ist es wohl wieder Zeit für den Jugendtag. Dieses Mal hatte es die Truppe nach Oberhausen in die Adventure World verschlagen, um Lasertag zu spielen. Ein Event, für das die Jugendabteilung bereits im April abgestimmt hat. Mit dem Vereinsbus, den Fahrzeugen einiger bereits motorisierter Mitglieder und mit Hilfe der Eltern wurden insgesamt 22 Sportlerinnen und Sportler nach OB kutschiert.

JUGENDTAG

5. OKTOBER 2024

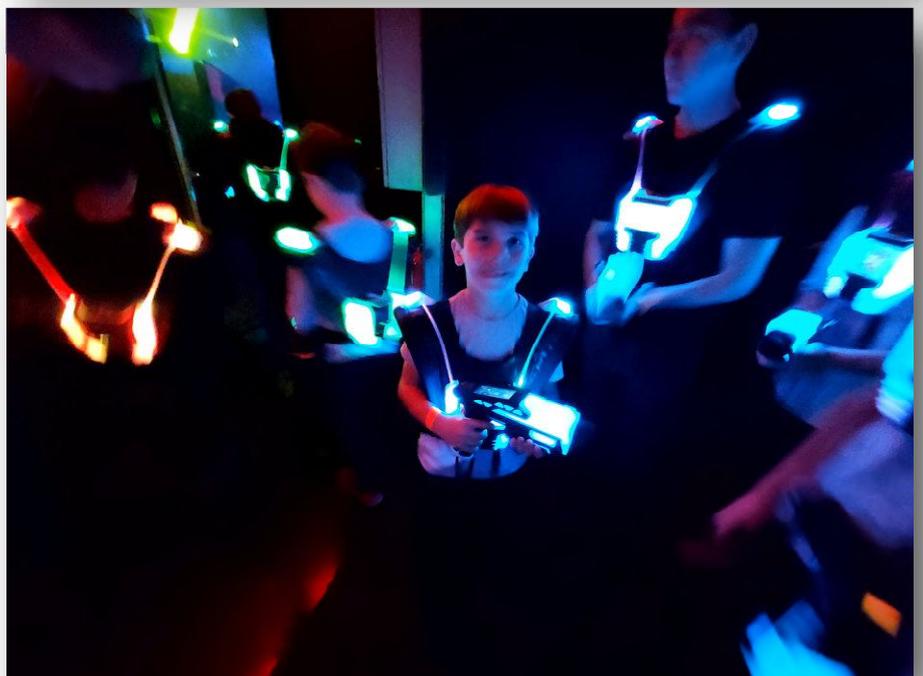


Fotos ©DJK Ruhrwacht

Vor Ort standen dann 4 Stunden Zeit zur Verfügung, die aber auch recht schnell vergangen sind. Dass es leider nur eine Lasertaghalle gab und die auch nur für maximal 20 Personen bespielbar war, war ein bisschen schade, konnte aber auf Nachfrage durch verschiedene Spielmodi ausgeglichen werden.

Außer der Lasertaghalle gab es noch die Möglichkeit, sich beim „Bullriding“ zu versuchen. Rekordhalter ist Fynn, der den Bullen ganze 22 Sekunden bezwungen hat. Den Negativrekord hält dagegen Jakob, den der Bulle bereits nach 2 Sekunden abgeworfen hat.

Zurück im Bootshaus gab es für alle Pommes und Burger, anschließend, weil immer noch nicht müde, wurde im Hof noch Basketball und Volleyball gespielt, bis alle Kinder und Jugendliche von Ihren Eltern abgeholt wurden und der Jugendtag um 19:30 Uhr für erfolgreich beendet erklärt werden konnte.





BACK TO THE ROOTS

Wer sich gern mit den Grundlagen, aber auch einigen hilfreichen Tipps und Tricks für das Kanufahren und Paddeln beschäftigen möchte, findet auf diesen Internetseiten viele, zum Teil auch bebilderte und bewegte, Hinweise und Anleitungen. Viel Spaß beim Stöbern!

Kayarchy - the sea kayaker's online handbook and reference

home equipment technique safety sea & weather environment activities retail outlets links full contents articles

Paddling your sea kayak (1)

Starting out, carrying your kayak, getting in and out

Starting out

Anyone learning to kayak is likely to have more fun if they first develop water confidence in a swimming pool. A reasonable standard would be the ability to swim 50 yards in light clothing, and to duck underneath an empty floating kayak and come up the other side.

If you just want to go short distances on hot days, maybe a sit-on-top is the right kayak for you. Otherwise we recommend using a classic sea kayak, in which case you must learn to roll. It's quite easy as long as you have a good instructor. Two 2-hour sessions should be all it takes. Learn in a swimming pool but practice in the sea every time you go out. See [Rolling Your Kayak](#).

A total beginner can step into a kayak and go for a trip straight away, in sheltered waters and with an experienced guide. In a two-day intensive course, a beginner could acquire solid techniques for maneuvering, staying upright and rolling. And in a two-week intensive course, a beginner could learn all there is to know about practical sea kayaking.

WITHIN THIS SECTION:

- Starting out
- Carrying your kayak
- Getting into your kayak
- Capsizing, wet exit, emptying your kayak
- Where to leave your kayak
- Basic paddling position
- Paddling forwards
- Paddling backwards
- Sweep strokes
- Stern rudder
- Draw strokes
- Support strokes
- Sculling brace
- Low brace / high brace
- Stern brace
- Kayaking on fast-moving water
- Kayaks & surf

RELATED SECTIONS:

<https://www.kayarchy.com/html/02technique/001paddlingyourkayak/001basics.htm>

KAYAK PADDLING

Home Kayaks Fishing Comparison Knowledge Books

CATEGORY: KAYAKS

- Paddle as Stern Rudder - Kayak Technique Explained
- How to Hold the Paddle - Kayak Beginner Tips
- Kayak Paddling Techniques and Tricks - The Ultimate Guide
- Paddling Paradise: Kayaking in Portugal's Coastal Marvels
- Paddle Through Paradise: 7 Best Kayaking Destinations in France
- Best Kayak Dog Platforms, Seats, Deck, Attachments, & Outriggers - Quality Family Time

<https://www.kayakpaddling.net/category/kayaks/>

wikiHow - hier lernst du alles

SPORT & FITNESS > IM FREIEN

Kanu fahren

unter Mitarbeit von wikiHow Staff

Fakten gecheckt PDF herunterladen

In diesem Artikel: Dich mit der Ausrüstung vertraut machen In ein Kanu einsteigen Mit einem Kanu paddeln Mit einem Kanu anlegen Verwandte Artikel Literaturhinweise

Kanufahren ist eine großartige Outdoor-Aktivität, bei der du das Wasser genießen kannst, ohne dabei nass zu werden (also...hoffentlich). Ein Artikel kann natürlich nicht das Gefühl vermitteln, das du bekommst, wenn du tatsächlich auf dem Wasser paddelst und Kanufahren lernst, aber wir können dir die Grundlagen des Kanufahrens näherbringen - und vielleicht können wir dir ja auch gerade mit diesem Artikel Lust machen, es überhaupt erst auszuprobieren?

Teil 1 **Dich mit der Ausrüstung vertraut machen** PDF herunterladen

1 **Lerne dein Kanu kennen.** Das Kanu wurde von den Ureinwohnern Nordamerikas als vielseitiges und leichtes Gefährt für die Fortbewegung auf Flüssen und Seen entwickelt. Es ist ein schlankes, offenes Boot, das vorne und hinten spitz zuläuft. Es gibt Kanus in verschiedenen Größen, für eine Person, zwei oder sogar drei oder mehr Passagiere. Der vordere Teil eines Kanus nennt sich Bug, der hintere Heck. Der Korpus des Kanus ist der Rumpf. Ein Kanu wird traditionell mit Paddeln bewegt. [1] Tatsächlich gibt

<https://de.wikihow.com/Kanu-fahren>



LEIDER ZU SPÄT

Für das Jahr 2024 kommt dieser Reisetipp definitiv zu spät, aber ab jetzt ist ja reichlich Zeit, so etwas zu planen und dafür dann 2025 ein außergewöhnliches Event zu erleben.

Die schwimmende Santa-Lucia-Parade in Kopenhagens Kanälen

Am 13. Dezember 2024 konnte man eine alternative Version der traditionellen dänischen Santa-Lucia-Parade erleben, bei der Kajaks mit Lichtern und Weihnachtsdekoration durch die Kanäle fahren. Die Parade ist ein wunderschöner Anblick, den man von den Kais rund um Kopenhagen genießen kann. Die Kajakfahrer singen in Nyhavn, Christianshavn und am Højbro Plads zudem stimmungsvolle Weihnachtslieder.

Wenn man selbst an der Parade teilnehmen möchte und kein eigenes Kayak mitbringen will, kann man Kajaks bei EventSiteWeb (octopuspms.com) buchen.

Der Abend beginnt in jedem Jahr in der Kayak Bar mit heißem Glühwein und „æbleskiver“ (kleine Apfelpfannkuchen) ab 15:00 Uhr. Anschließender Zeitplan:

- 17:00 Abfahrt von der Kayak Republic Bar
- 17:15 Nyhavn 1. Halt mit Gesang
- 17:45 Christianshavn 2. Haltestelle mit Gesang
- 18:10 Blox 3. Haltestelle mit Gesang
- 18:30 Højbro Plads 4. Halt mit Gesang
- 18:45 Kajak Bar und Republik letzter Halt mit Gesang.

Danach gibt es einen gemütlichen Ausklang des Abends in der Kayak Republic Bar mit noch mehr Glühwein und vielen „æbleskiver“. Außerdem wird in der Kayak Bar eine heiße Bouillabaisse mit Brot zum gemeinsamen Abendessen mit Freunden und Familie serviert. Sieht so aus, als ob sich der Trip durchaus lohnen könnte. . . .

DJK RUHRWACHT BEIM „TAG DER TALENTE“

Die Rennmannschaft der DJK Ruhrwacht beteiligte sich mit einem eigenen Informationsstand Kanu beim Projekt „Tag der Talente“, das vom Mülheimer Sport Bund in der Westenergie Sporthalle in Mülheim ausgerichtet wurde.

Im Rahmen des Projektes „Grundschulen machen Sport“ wurden im Laufe des Schuljahres 2024 insgesamt 1.300 Kinder auf ihre sportmotorischen Fähigkeiten getestet. Nach einer Sichtung durch den MSB erhielten die besten Kinder der 3. Klassen eine Einladung zum „Tag der Talente“. Insgesamt 58 Kinder folgten der Einladung und informierten sich an 5 Sportständen über Kanu, Badminton, Hockey, Floorball und Kunstrad.

Die DJK Ruhrwacht konnte das Element Wasser in der Sporthalle natürlich nicht nachstellen und musste auf visuelle und semispezifische Elemente der Darstellung und Erlebnisvermittlung zurückgreifen. Dazu diente ein Werbevideo, ein Schülerboot mit Paddel sowie ein Paddelergometer. In mehrere Gruppen aufgeteilt, vermittelten unsere Trainer Jens Öttgen, Franz Bodsch und Jule Glittenberg, wie sich Paddelbewegungen auf dem Trockenen anfühlen. Umfangreiches Informationsmaterial mit Kontaktdaten wurden den Kindern mit auf den Heimweg gegeben. Vielleicht wird ja das eine oder andere Kind einmal beim unserem Kanuwuchstraining auftauchen und erste Eindrücke des Wintertrainings mitnehmen.



Kameradin?

Von H. Brücke, Berlin.

Warum sagen wir eigentlich immer: Kameradinnen und Kameraden? Warum nicht einfach und sachlich: Kameraden?

Hier scheint ein Sprachgebrauch vorzuliegen, der von irrtümlichen Voraussetzungen ausgeht, und der berichtigt werden sollte; aus mancherlei Gründen.

Zum ersten ist das Wort „Kameradin“ sprachlich unschön, und geradezu häßlich ist die Mehrzahl „Kameradinnen“. Zum andern aber ist es auch dem Sinne nach falsch. Denn der Begriff des Kameraden umfaßt die Begriffe von Anhänglichkeit, gegenseitigem Verstehen, von gegenseitiger Unterstützung, von Zusammenhalten in Gut und Böse und von Zusammengehen durch Dick und Dünn — kurz, die Begriffe der Freundschaft und Treue. Und dieses alles ohne Rücksicht auf das Geschlecht des Kameraden. In der Regel wird dieser von gleichem Geschlecht sein; daß es auch anders sein kann, erleben wir zuweilen bei schon recht lange verbundenen Eheleuten. Grundsätzlich aber ist die Kameradschaft ungeschlechtlich, ja sie steht über allem Geschlechtsunterschied. Und also auch der Kamerad.

Und wir begehen eine Art Vergewaltigung, wenn wir diesem Begriff eine Silbe hinzufügen, die ihn von sei-

nem höheren Standpunkt in das Geschlechts-Betonte wieder herabzieht: aus dem Kameraden wird eine Kameradin. Auch zwingen wir damit unsern Damen — oder doch der Mehrzahl unter ihnen — eine Rolle auf, die sie gar nicht spielen wollen. In unserm Paddelverein wollen die weiblichen Mitglieder und Fahrtgenossen der Masse der männlichen Mitglieder gegenüber doch eben nicht Dame sondern Kamerad sein! Wozu also die Betonung des Weiblichen? Daß eine Dame immer Dame bleibt, auch wenn sie vielleicht einem unserer männlichen Kameraden mehr ist — also Kameradin ist —, geht uns als breite Masse männlichen Vereinsvolkes nichts an. Uns gegenüber ist sie und bleibt sie Kamerad. Und das sollten wir auch äußerlich dadurch zum Ausdruck bringen, daß wir das Wort „Kameradin“ streichen. Für diejenigen Damen, welche durchaus und nur als Dame ihres Herrn angesehen und behandelt zu werden wünschen, bliebe nur der Titel „Gnä' Frau“ vorzuschlagen.

Ich bin daher so frei, diesen Vorschlag zu machen: wir D. K. V.-er streichen das Wort „Kameradin“ aus unserm Wortschatz und setzen dafür dort, wo der Unterschied betont werden muß, „weiblicher Kamerad“. Dann würde das „Kameraden“ ohne Zusatz beide Geschlechter umfassen.

FUNDSTÜCKE AUS DEM NETZ

Kanú, nicht Kánu!, 1927

Der Unfug frißt immer weiter; jetzt ist er schon bis nach Hamburg gedrunken. Wir Älteren haben nie anders als Kanú gesagt, mir ist es jedesmal ein Schlag ins Gesicht, wenn ich vom lieben Kánu und von unserem herrlichen Kánusport reden höre, und allen anderen, die an Kanú gewöhnt sind, wird es ebenso wehtun, ja geradezu lächerlich vorkommen.

Schuld ist die verdeutschende Schreibung, die der Tonsilbe zu wenig Körper gibt. Es ist, auch sonst, ein großer Mangel der Schrift, dass die Betonung nicht zum Ausdruck kommt. Als die Engländer auf Haiti das Wort von den Eingeborenen für ihre Einbäume als Ka-nú hörten, schrieben sie es nach ihrer Orthographie 'canoe'. Wir haben natürlich nicht den geringsten Grund, die englische, nur für Engländer bestimmte Schreibung zu übernehmen und mögen gern Kanu schreiben, sollten aber die ursprüngliche Betonung, die bereits vollständig eingebürgert war, beibehalten. Es gereicht unserer Sprache nur zum Vorteil, wenn gelegentlich einmal bei sonst gut deutsch klingenden Fremdwörtern der Ton auf der letzten Silbe liegt. Wer durchaus die erste betonen will, mag Kajak sagen.

Deutsch würde selbst Kanú nicht anmuten, denn wir haben keine Endung -u. Solange man Canoe schrieb, sah das Wort zwar noch fremder aus, aber das oe zog wenigstens zwingend den Ton an sich. Kanuu oder Kanuh würde wohl dieselbe Wirkung haben, werden aber kaum Anklang finden. Es muss schließlich auch mit der jetzt schon allgemein gültigen Schreibung Kanu gehen. Und so sollte auch kein Kanudler, der auf sich hält, vom Kánu reden.

Also bitte, liebe Jugend, bleiben wir beim Kanú Kanú Kanú, und treiben wir nach wie vor eifrig, selbst an milden Wintertagen, Kanúsport! (Lange, Kanu-Sport, 1927)



Zeichnung: Arthur Nikolaus

Zölzer-und Thule- Dachträgersysteme



Jetzt auch
mit seitlichem
Hub-und
Elektrolift



2007/2008

fast 40 Jahre • langlebig • sicher • innovativ

freude
mit

plasti-nautic
DIRECTION ROLAND PAGNOULLE - CORBAIS - BELGIEN
KUNSTSTOFFBOOTEN

10 verschiedene Modelle
ab D.M. 300

Fordern Sie unseren
Prospekt an

Vertretung für Deutschland
Karlfried Wasel
Bottrop - Peterstrasse 10

Werbung Fa. Plastinautic (Belgien)
mit Niederlassung in Bottrop 1960er Jahre



Postbote im Kanu, Stadt Wehlen in Sachsen beim Elbhochwasser 1940

Coronabedingt mussten, nach einem Hybridversuch im Jahr 2021, die weiteren Verbandstage der DJK leider entfallen. Umso erfreulicher, dass in diesem Jahr der Verbandstag in gewohnter Form stattfinden konnte. Neben ganz viel administrativer Verbandsarbeit legten bei diesem Verbandstreffen die Fachwarte der einzelnen Sparten ihre Berichte vor. Für die Abteilung Kanusport hat der DJK-Fachwart Edgar Hüppop das getan und eine beeindruckende Bilanz der vergangenen Jahre gezogen, garniert mit den eingefügten Bildern.

DJK-VERBANDSTAG 2024



Foto ©DJK Ruhrwacht

In den letzten drei Jahren fanden trotz der coronabedingten Einschränkungen zahlreiche Projekte im allgemeinen Sport der Drachenbootabteilung, der Kanuwanderabteilung, dem Leistungssport, in der Mitgliedergewinnung sowie diversen Bauvorhaben statt. Die DJK Ruhrwacht Mülheim erhielt in 2021 das Zertifikat des Deutschen Kanu-Verbandes als „Aktiver Kanuverein“. Im Rahmen der allgemeinen Bemühungen um eine Verbesserung der Mitgliedergewinnung ist es dem Verein gelungen, eine Steigerung der Mitgliederzahlen zu erreichen.

Kanuschule

Seit der Einführung der Kanuschule mit seinen Kursen im Drachenbootsport, Stand-Up Paddling, Kanuwandersport, Kanupolo und Kanurennsport konnten viele am Wassersport Interessierte erste Einblicke in die Outdoorsportart Kanu machen. Junge und ältere Teilnehmer unternahmen erste Schritte in den Booten der entsprechenden Kanudisziplinen. Zahlreiche Teilnehmer entschlossen sich, sich dem Kanuwandersport anzuschließen. Diese Gruppe wächst stetig und entwickelte sich zu einem aktiven Bestandteil des Vereins.

Allgemeine sportliche Zusammenarbeit

Im Rahmen verschiedener Projekte führte die DJK Ruhrwacht Mülheim gemeinsam mit dem Mülheimer Sportbund verschiedene Kanuveranstaltungen durch. Dazu zählte das MSB Projekt Sport im Park sowie zwei Veranstaltungen im LSB-Projekt „Bewegt Älter werden“ mit Kanuwandern und Drachenbootfahren.

Drachenbootfestival

Nachdem in 2020 das Drachenbootfestival der DJK Ruhrwacht Mülheim coronabedingt abgesagt werden musste, startet man in diesem Jahr einen Wiedereinstieg in das Festival. Es bleibt abzuwarten, wie diese Sportveranstaltungen von Vereinen, Betriebsmannschaften und Freizeitgruppen angenommen wird. Bisher wurde alles unternommen, um einen erfolgreichen Neustart zu gestalten.

Leistungssport

Nachdem zuletzt 2021 noch massive Einschränkungen im Kanurensport durch die Corona-Pandemie und die Hochwasser-Katastrophe im Sommer 2021 bestanden, konnten ab dem Winterhalbjahr 2021/2022 ein normaler Trainingsbetrieb und ab dem Sommerhalbjahr 2022 auch wieder ein nahezu vollumfänglicher Wettkampfbetrieb wie vor der Pandemie aufgenommen werden, zur großen Freude der Jugendlichen. Nach einer Rekordbilanz bei der Westdeutschen-Meisterschaft in Köln 2022 (6x Gold, 1x Silber, 3x Bronze) ragte sportlich Yannick Glittenberg bei der Deutschen Meisterschaft in Brandenburg an der Havel 2022 heraus. Er gewann die Silbermedaille im Vierer-Kajak sowohl über 500m als auch 5000m und errang zudem die Bronzemedaille im Zweier-Kajak über 1000m. Ebenfalls hervorzuheben ist der 11. Platz von Miguel Leon Heckhoff im Einer-Kajak über 200m.

Die Saison 2023 stand dem Vorjahr in nichts nach. Auf der Westdeutschen-Meisterschaft in Köln (3x Gold, 1x Silber, 5x Bronze) überstrahlte die Nachwuchssportlerin Madeleine Heumann die Bilanz. In der Altersklasse 12 gewann sie sowohl den Kanumehrkampf als auch die 2000m Langstrecke im Einer-Kajak und ließ eine Bronzemedaille über die 500m folgen.



Foto ©DJK Ruhrwacht

Die Deutsche Meisterschaft fand 2023 ebenfalls in Köln statt. Hier stellte die DJK Ruhrwacht e.V. Mülheim mit Miguel Leon Heckhoff einen Deutsche Meister im Vierer-Kajak über 500m. Eine Bronzemedaille erpaddelte der Jugendsportler zudem noch im Zweier-Kajak über 500m. Als hoher Favorit im Einer-Kajak über 200m gestartet, nachdem Miguel alle Rennen der Saison in Deutschland gewinnen konnte, platze leider der Traum einer Medaille, als im Vorlauf sein Paddel brach. Das Ergebnis der Westdeutschen-Meisterschaft 2024 in Essen übertrumpfte nochmals das Jahr 2022 mit 6x Gold, 5x Silber und 3x Bronze.

In 3 Altersklassen konnten Medaillen errungen werden, wobei die Sportler der DJK insbesondere in der Juniorenklasse die Konkurrenz dominierten und 5 Meistertitel im Einer, Zweier und Vierer erpaddelten. 6 Sportler konnten sich so für die Deutsche Meisterschaft in Brandenburg an der Havel qualifizieren, ebenfalls ein neuer Bestwert.

Nach den deutlichen Einschränkungen durch die Coronapandemie stellte sich die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes gerade im Anfängerbereich mit einigen Schwierigkeiten dar. Hier war die Gewinnung von neuen Anfängern nicht leicht und aufgrund des fehlenden Kontaktes über 2 Jahre Corona-Pandemie verlor die Abteilung auch einige jüngere Mitglieder. In den höheren Altersklassen der Jugend und Junioren erfreute man sich an Zuwachs aus anderen NRWereinen, was die hohe Qualität des Trainings widerspiegelt.

Mithilfe der Kooperation mit einer Grundschule im Schulsport und einem erweiterten Angebot in der Kinder-Kanu-Schule konnte 2024 der Turnaround vollzogen werden und die Abteilung erfreut sich einem guten Zulauf in Kinderbereich. Im Bereich Kanupolo sah die Entwicklung eher negativ aus. Bis auf wenige Schüler verließen gerade die älteren Polospieler den Verein. In der Kanupolo-Abteilung soll durch gezielte Nachwuchsarbeit der Wiederaufbau zügig vorangetrieben werden.

Bauvorhaben, Förderungen, Digitalisierung

Die DJK Ruhrwacht Mülheim nahm in den letzten drei Jahren zahlreiche Förderprogramme in Anspruch. Mit Zuschüssen der Sportpauschale sowie dem Förderprojekt Moderne Sportstätten 2022 wurden Umbaumaßnahmen des Hantelraumes, Teilmodernisierung der Duschen, einem Vordach für den Eingang des Boothauses sowie dem Bau einer neuen Bootstellage umgesetzt. Durch das Programm „Stärkung und Förderung von Engagement“ konnten für alle Abteilungsleiter gebrauchte Laptops angeschafft werden. Damit verbesserte die Ruhrwacht die Voraussetzungen für eine datenschutzkonforme Verarbeitung der mitgliederbezogenen Vereinsdaten.

Edgar Hüppop
DV Fachwart Kanusport



Foto ©DJK Ruhrwacht

Sportsgeist trifft Kohlenfeuer

20. DJK-Bundessportfest 2026 in Essen

4000 Sportler. 25 Wettkampfstätten.
17 Sportarten. Eine Bewegung.

22. – 25. Mai 2026 in Essen

www.djk-bundessportfest.de

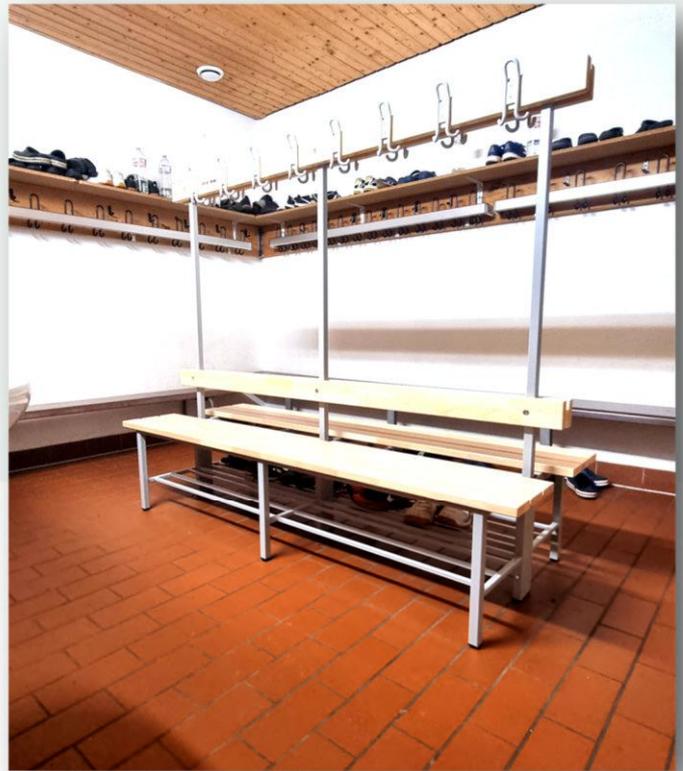


**Sportsgeist
trifft Kohlenfeuer**



Pünktlich zum Trainingsauftakt für die neue Saison 2025 trafen im Oktober nach 3 Monaten Lieferfrist die neuen Doppelumkleidebänke von Sport Th.... am Verein ein. Finanziert zu 2/5 aus dem Förderprogramm der Volksbank Rhein-Ruhr ersetzen die beiden modernen Bänke die bereits in die Jahre gekommenen und teils notdürftig wieder zusammengeschweißten Sammlerstücke in der Herren- und Damenumkleide. Mit der Förderzusage im Sommer kann der Verein so der insbesondere in diesem Jahr steigenden Zahl an Kanuten im Nachwuchsbereich gerecht werden und ausreichend Umkleidemöglichkeiten und Sitzflächen anbieten. Das Team aus Lars, Jürgen und Max räumte zunächst die alten Bänke aus der Umkleide, teilweise mussten diese auseinander geflext werden, und baute danach die neuen Bänke auf, nachdem auch die fehlenden Muttern nachgeliefert wurden. Zum großen Vorteil der neuen Bänke fand in der Herrenumkleide vor Kopf eine weitere Bank ihren Platz an der Wand, so dass die Sitzplatzzahl deutlich gesteigert werden konnte. Und auch unsere Putzfrau wird sich freuen, da die neuen Bänke, im Gegensatz zu den alten, über Schuhgitter verfügen, wodurch endlich weniger Schuhe auf dem Boden verweilen.

Aber auch die alten Bänke wurden zweckdienlich verwertet. Während die beiden Grundbänke von Lars aufgearbeitet wurden und nun die Sitzmöglichkeiten im Holzunterstand am Pavillon erweitern, wurden die Hakenleisten der alten Bänke in der Damenumkleide genutzt, um dort weitere Plätze zwischen den Fenstern anzulegen, aber auch alte Haken in den Duschen zu ersetzen. Nach der Modernisierung der Duschen ist damit ein weiterer Schritt zu modernen Umkleiden im Verein geschafft.



Fotos ©DJK Ruhrwacht

Ein Bericht von Max Metzging

MEHR UMKLEIDEPLÄTZE FÜR MEHR SPORTLERINNEN

ALLER ANFANG IST SCHWER- GUTE ERGEBNISSE BEIM AUFTAKT DER WINTERWALDLAUFSERIE

Ein Bericht von Max Metzger

Am 17.11.2024 begann diesen Winter die alljährliche Waldlaufserie der Kanuten im Bezirk 8 und mittendrin war das Team der DJK-Ruhrwacht. Als Vizemeister der Vereinswertung 2023/24 und mit einigen Medaillengewinnern der letzten Saison, aber auch Neulingen gespickt, ging es bei ungemütlichem Nieselregen um 08:00h morgens am Verein oder Zuhause los zum Beyenburger Stausee in Wuppertal. Dabei stellte schon die Selektion dieses Austragungsortes als Auftaktveranstaltung gemäß dem Titel alle Teilnehmer vor eine große Herausforderung unmittelbar zu Beginn der Serie. Traditionell sonst an 2. oder 3. Stelle forderte die sehr bergige Strecke in Wuppertal gerade den 8km-Läufern und -Läuferinnen alles ab, ist man doch gerade zu Beginn der Serie noch nicht lange ins winterliche Lauftraining eingestiegen. Glücklicherweise spielte vor Ort das Wetter mit und es stellten sich trockene Bedingungen bei mittleren einstelligen Temperaturen und leichtem Wind ein.

Den Auftakt machten wie immer die jüngsten Athleten über die 3km-Strecke. Als jüngste Teilnehmerin absolvierte die 5-jährige Annika tapfer die Strecke. Ihre ältere Schwester Clara belegte einen guten 4. Platz bei den Schülerinnen C. Klara konnte bei den Schülerinnen B einen starken 5. Platz erringen. Über die 3km der männlichen Jugend gelang unserem Trio ein Dreifach Erfolg; Simon siegte vor Julian und Oskar. Über 8km im gleichen Alter kämpften sich Philipp und Noah das erste Mal auf der langen Strecke auf einen soliden 3. bzw. 4. Platz vor. Einen weiteren Dreifacherfolg gelang den männlichen Junioren, bei denen Fynn vor Miguel und Leif den Sieg errang. Und auch in der männlichen Leistungsklasse zeigten die DJK Athleten ihre bereits gute Lauf-Frühform. Vorjahressieger Bennet gewann den 8km-Lauf vor Timo. Markus wurde in der Altersklasse C über 8km Dritter.

Ebenso zeigten die Eltern starke Leistungen bei ihrer Teilnahme. Andreas und Markus belegten bei ihrer Premiere den 3. und 4. Platz in der Altersklasse B über 8km in einem sehr starken Teilnehmerfeld. In der weiblichen Altersklasse B siegte Christiane über die 3km-Strecke. Thomas belegte in der Altersklasse C auf der kurzen Strecke ebenfalls den 1. Platz, während Alexander im gleichen Rennen auf dem 3. Rang landete. Simone und Silke nahmen an der weiblichen Walking-Meisterschaft über 3km teil.

Nachdem der schwere Auftakt nun geschafft ist steht in 3 Monaten dann der 2. Lauf der Serie in Bochum am Kemnader-Stausee Mitte Februar an. Dann auch wieder auf flachem Terrain. Bis dahin bleibt nun genug Zeit, Laufkilometer beim Training zu sammeln und die gute Ausgangsposition dann weiter auszubauen.

DJK Ruhrwacht e.V. Termine Kanurennsport **alle**

Termin	Veranstaltung	Ort	Gruppe
17.11.2024	Waldlauf	Wuppertal	alle
22.11.-01.12.24	Warmwasserlehrgang	Milfontes	Miguel
29.11.-01.12.24	Lehrgang KV NRW	Duisburg	Leo, Fynn
20.-23.12.2024	Lehrgang KV NRW	Essen	NRW-Kader Junioren
02.-06.01.2025	Lehrgang KV NRW	Duisburg	NRW-Kader Junioren
11.01.2025	Tageslehrgang KV NRW	N.N.	Madeleine
30.01-02.02.25	Lehrgang KV NRW	Duisburg	NRW-Kader Junioren
08.02.2025	<i>Mannschaftswettkampf</i>	<i>Emsdetten</i>	<i>Schüler C-A</i>
15.02.2025	Tageslehrgang KV NRW	N.N.	Madeleine
16.02.2025	Waldlauf	Bochum	alle, ggf. exkl. DKV- Teilnehmer
22.02.2025	DKV-Athletik-Test	Kienbaum	Miguel, Fynn, Leo, Leif
24.02-09.03.25	Warmwasserlehrgang	Belek	Auswahl NRW-Kader Junioren
09.03.2025	Waldlauf	Kupferdreh	alle exkl. Belek Teilnehmer
22.03.2025	Kadertest	Duisburg	Madeleine, Fynn, Leif
29./30.03.25	Lehrgang KV NRW	N.N.	Madeleine
05.04.2025	1. DKV-Sichtung	Duisburg	Miguel, Fynn, Leo, Leif
06.04.2025	Waldlauf	Essen	alle, ggf. exkl. DKV- Teilnehmer
05./06.04.2025	Marathon WDM/DM	Rheine	ggf. Auswahl Max
10.-14.04.2025	Lehrgang KV NRW	Duisburg	NRW-Kader Junioren
12.-19.04.2025	Trainingslager Ostern	Verein	Max
22.-26.04.2025	<i>Trainingslager Ostern</i>	<i>Verein</i>	<i>Franz/Jens</i>
25.-27.04.2025	2. DKV-Sichtung	Duisburg	Miguel, Fynn, Leo, Leif
02.-04.05.2025	Gr. Brandenburger Regatta	Brandenburg	NRW-Kader Jugend
03./04.05.2025	Einladungsregatta	Datteln	alle exkl. Junioren
09.-11.05.2025	Landesmeisterschaft Einer Langstrecke	Essen	alle
15.-21.05.2025	Lehrgang Int. Regatta	Racice	DKV-Kader-Junioren
17./18.05.2025	Einladungsregatta	Recklinghausen	alle
23.-25.05.2025	Int. Jun./U23-Regatta	Bratislava	DKV-Kader Junioren
24./25.05.25	Regatta mit WDM KMK Athletik	Hamm	alle bis auf NRW Junioren

24./25.05.2025	Lehrgang KV NRW	Duisburg	NRW-Kader Junioren
27.05.-01.06.25	Lehrgang KV NRW	Duisburg	NRW-Kader Jugend
31.05-01.06.25	Gr. Wiesbadener Regatta	Wiesbaden	NRW-Kader Junioren
14./15.06.2025	Einladungsregatta	Lünen	alle
16.-21.06.2025	Lehrgang KV NRW	Duisburg	NRW Schülersauswahl
28./29.06.2025	Übernachtungsregatta	Herdecke	alle
03.-06.07.2025	Junioren EM	Pitesti	DKV-Kader Junioren
05./06.07.2025	Jugendbreitensportspiele	Düsseldorf	Anfänger, Schüler C&B
11.-13.07.2025	Westdt. Meisterschaft	Köln	alle
23.-27.07.2025	Junioren WM	Montemor	DKV-Kader Junioren
21.-26.07.2025	<i>Trainingslager Sommer</i>	<i>Verein</i>	<i>Franz/Jens</i>
25.-27.07.2025	UWV DM NRW	Essen	NRW-Kader Jugend/Junioren
08.-16.08.2025	UWV DM NRW K2/4	N.N./Duisburg	NRW-Kader Jugend/Junioren
15.-17.08.2025	Lehrgang KV NRW	N.N.	NRW Schülersauswahl
23.08.2025	<i>Paddeln für junge Talente</i>	<i>Verein</i>	<i>alle</i>
26.-31.08.25	Deutsche Meisterschaft	Köln	Auswahl Max
06./07.09.2025	Drachenbootfestival	Mülheim	alle
13.09.2025	Jugendtag	Verein	alle
20./21.09.2025	Einladungsregatta	Herringen	alle
27./28.09.2025	Einladungsregatta	Wuppertal	Auswahl
27.09.2025	Kadertest	Duisburg	NRW-Kader
02.10.2025	Lichterpaddeln	Verein	alle
21.-23.11.2025	Lehrgang KV NRW	Duisburg	NRW-Kader Jugend/Junioren
07.12.2025	Nikolauspaddeln	Verein	alle

TERMINE 2025

KANURENNSPORT

Alle Termine ohne Gewähr. Bei Zweifeln oder Fragen unbedingt mit den TrainerInnen Rücksprache nehmen!

DJK Ruhrwacht e.V. Termine 2025 bis **AK 14**

Termin	Veranstaltung	Ort	Gruppe
17.11.2024	Waldlauf	Wuppertal	alle
08.02.2025	<i>Mannschaftswettkampf</i>	<i>Emsdetten</i>	<i>Schüler C-A</i>
16.02.2025	Waldlauf	Bochum	alle
09.03.2025	Waldlauf	Kupferdreh	alle
06.04.2025	Waldlauf	Essen	alle
05./06.04.2025	Marathon WDM/DM	Rheine	ggf. Auswahl Max/Franz
22.-26.04.2025	<i>Trainingslager Ostern</i>	<i>Verein</i>	<i>Franz/Jens</i>
03./04.05.2025	Einladungsregatta	Datteln	alle
09.-11.05.25	Landesmeisterschaft Einer Langstrecke	Essen	alle
17./18.05.2025	Einladungsregatta	Recklinghausen	alle
24./25.05.25	Regatta mit WDM KMK Athletik	Hamm	alle
14./15.06.2025	Einladungsregatta	Lünen	alle
28./29.06.2025	Übernachtungsregatta	Herdecke	alle
05./06.07.2025	Jugendbreitensportspiele	Düsseldorf	Anfänger, Schüler C&B
11.-13.07.25	Westdt. Meisterschaft	Köln	alle
21.-26.07.2025	<i>Trainingslager Sommer</i>	<i>Verein</i>	<i>Franz/Jens</i>
23.08.2025	<i>Paddeln für junge Talente</i>	<i>Verein</i>	<i>alle</i>
06./07.09.25	Drachenbootfestival	Mülheim	alle
13.09.2025	Jugendtag	Verein	alle
20./21.09.2025	Einladungsregatta	Herringen	alle
27./28.09.2025	Einladungsregatta	Wuppertal	alle
02.10.2025	Lichterpaddeln	Verein	alle
07.12.2025	Nikolauspaddeln	Verein	alle

TERMINE 2025

KANURENNSPORT BIS AK 14

Alle Termine ohne Gewähr. Bei Zweifeln oder Fragen unbedingt mit den TrainerInnen Rücksprache nehmen!

Während in Deutschland der erste Schnee sanft fiel und die Temperaturen in Richtung Gefrierpunkt wandern, weilte Miguel in T-Shirt und kurzer Hose in Vila Nova de Milfontes. Aber nicht um Urlaub zu machen, sondern um in warmen Gefilden schon früh möglichst viele Trainingskilometer für die neue Saison abzuspuhlen. Mit den besten Junioren des NRW-Kaders und einigen U23-Athleten ging es für 10 Tage in das mit bis zu 25 Grad Ende November durchaus noch sommerliche Portugal. Paddel morgens ins Flugzeug in Düsseldorf geladen, Hinflug, 3h Busfahrt nach Milfontes, blieb am 1. Tag danach nur noch Zeit um die Leihboote von Nelo und Plastex vor Ort einzustellen. Am Folgetag ging es dann aber los auf dem Rio Mira, dessen Steg in unmittelbarer Nähe zum Atlantik jeden Morgen eine schöne Aussicht bot. Mit Rädern konnten die Sportler von der Unterkunft zum Bootshaus und zum Restaurant fahren, das Essen wurde als sehr gut und ausreichend gelobt. Bereits am 2. Tag machte jedoch das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Starke Stürme vom Atlantik kommend erlaubten es nicht an diesem Tag aufs Wasser zu gehen, so dass Hanteln und eine Radtour auf dem Programm standen. Am darauffolgenden Morgen wurde aber der Grundstein für die nun folgende Woche wettermäßig gelegt, warme Temperaturen, kaum Wind, so sollte es dann auch bleiben. Insgesamt wurden in den 9 Trainingstagen vor Ort 160km gepaddelt, davon das meiste in langen (10-20km) Grundlageneinheiten, was auch der Hauptfokus zum Beginn der Saison jedes Jahr im Winter ist. Trotzdem gab es auch einige Einheiten mit kurzen Sprints oder höherem Tempo.

TRAININGSEINSTIEG IN DER SONNE PORTUGALS



Abgerundet wurden die bis zu 4 Einheiten am Tag mit ein paar Kraft-/Laufeinheiten, die aber auch mal durch Fußballspielen ersetzt wurden. Insgesamt war Miguel mit dem Trainingslager sehr zufrieden, was sowohl seine eigene Leistung als auch die Gegebenheiten vor Ort betraf. Nun gilt es, in den letzten Wochen bis Weihnachten noch einige Kilometer zuhause auf der Ruhr zu sammeln, ehe erstmal der Krafraum und die Laufschuhe Vorrang haben. Aber die Perspektive ist lohnenswert. Anfang März geht es für Miguel, bereits zum 2. Mal nach 2024, zusammen mit Leonard mit dem NRW-Verband für 14 Tage in die Türkei nach Belek, um wieder im Warmen vor der Nationalmannschaftsrankliste viele Kilometer zu sammeln, da man sich im warmen gerade für kurze schnelle Einheiten besser bewegen kann, als im dann noch kühlen Deutschland.

Die DJK Ruhrwacht e.V. wurde für ihre Bemühungen für mehr Nachhaltigkeit von der Stadt Mülheim an der Ruhr im Rahmen des Preises für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit mit dem ersten Preis ausgezeichnet. Mit diesem Preis werden Projekte von Vereinen ausgezeichnet, die einen Beitrag zum Umwelt-, Natur- und Klimaschutz oder zu den 17 nachhaltigen Entwicklungszielen der Vereinten Nationen leisten. Mit der Auszeichnung des Sportvereines DJK Ruhrwacht e.V. zeigt die Stadt Mülheim an der Ruhr, dass der Sport einen hohen Stellenwert in der Nachhaltigkeitsstrategie der Stadt einnimmt.

Im Jahr 2022 nahm die DJK Ruhrwacht e.V. Nachhaltigkeit in ihr Leitbild auf und verfolgt seitdem die Umsetzung der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen. Der Verein identifizierte verschiedene Handlungsfelder, z.B. Sportstätten, Sportausbildung, Natur und Umwelt sowie Mobilität, und überprüfte die Vereinsentwicklung bzgl. dieser. Besonders im Bereich Klimaschutz und dem damit verbundenen Bereich der Energieeinsparung wurden seit 2022 beachtliche Erfolge erzielt. Die erzielten Ergebnisse zu allen 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen veröffentlichte die DJK Ruhrwacht e.V. als erster Sportverein in Mülheim an der Ruhr in ihrem Nachhaltigkeitsbericht 2024/2025. Als Kanusportverein liegt es ebenso im Interesse des Vereines, sich den ändernden Rahmenbedingungen, die einen Einfluss auf die Ausübung des Kanusports haben, zu stellen und sich dem Klimawandel anzupassen. Z.B. führte die zunehmende Anzahl an Hochwasserlagen in den letzten Jahren dazu, dass der Kanusport, insbesondere der Trainingsbetrieb auf der Ruhr, starken Einschränkungen unterlag.

DJK RUHRWACHT GEWINNT ERSTEN NACHHALTIGKEITSPREIS DER STADT MÜLHEIM AN DER RUHR

Ein ausführlicher Bericht von Markus Bibus

Der Nachhaltigkeitsbericht zeigt auf, in welchen Handlungsfeldern noch Umsetzungsbedarf besteht, um sich dieser Herausforderung stellen zu können und auch die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen weiter zu verfolgen.

Dies nahm die DJK Ruhrwacht e.V. zum Anlass, sich mit dem Projekt „Nachhaltigkeitsberichterstattung“ an dem von der Stadt Mülheim an der Ruhr durchgeführten Wettbewerb für den Preis für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit teilzunehmen. 16 Vereine reichten 17 Wettbewerbsbeiträge ein. Neben der DJK Ruhrwacht e.V. nahmen vier weitere Sportvereine an diesem Wettbewerb teil: DJK Tura Dümpten, TC Selbeck e.V., SV Raadt 1967 e.V. und Turnerbund Speldorf 1895 e.V.. Dies zeigt, dass das Thema Nachhaltigkeit für die Sportvereine der Stadt Mülheim an der Ruhr ein wichtiges Thema darstellt.

Vor der Preisverleihung am 8. November 2024 im Medienhaus der Stadt bot sich bereits die Gelegenheit, sich mit Vertretern der teilnehmenden Vereine oder des Wettbewerbsveranstalters über den Wettbewerb und den Wettbewerbsbeiträgen auszutauschen. Dies wurde durch verschiedene Projektsteckbriefen, mit denen die Wettbewerbsbeiträge vorgestellt wurden, unterstützt. Neben einer Kurzvorstellung der Projekte und Nennung der Vereine wurde zu jedem Projekt angegeben, welchen von neun aufgeführten thematische Schwerpunkte durch die Projekte jeweils abgedeckt wurden:

Verein	Projekt
DJK Tura Dümpten	Bewässerung Sportanlage
Mülheimer Initiative für Klimaschutz e.V.	Bienenlehrpfad Mülheim an der Ruhr - Eppinghofen
TC Selbeck e.V.	Grünes Ass: Nachhaltige und ressourcenschonende Zukunft im TC Selbeck heute am morgen denken!
Bürgerverein Styrum e.V.	Styrum putzt sich
SV Raadt 1967 e.V.	Bau eines Fahrradabstellplatzes
SV Raadt 1967 e.V.	Fertigen von Parkbänken aus recyceltem Kunstrasen für die Platzanlage SV Raadt
Förderverein der JUNI e.V.	Im Färbergarten – Wo man Farben essen kann
BUND e.V.	Naturschutzwiese BUND KG Mülheim
Turnerbund Speldorf 1895 e.V.	Pflanzen, Bienen, Insekten und Gemeinschafts-Gewächshaus
ADFC Oberhausen/Mülheim e.V.	Mapathon-Erarbeitung eines Radverkehrsnetzes für Mülheim a der Ruhr
Wandelwinkel e.V.	Projekt Wandelwinkel
Förderverein der Pestalozzi-Schule e.V.	Grünes Klassenzimmer und bienen-/insektenfreundliche Bepflanzung des Schulgartens und des Schulgeländes
Mollys sustainable life e.V.	Leihlibrary: Zirkuläres Wirtschaften Bottom up – Konzeptentwicklung
Verein der Freunde und Förderer des Klosters Saarn e.V.	Nachhaltig Leben macht Schule
Kleingartenverein Eppinghofen e.V.	Wildbienenland des KGV Eppinghofen
DJK Ruhrwacht e.V.	Nachhaltigkeitsberichterstattung

Die teilnehmenden Vereine und die eingereichten Projekte



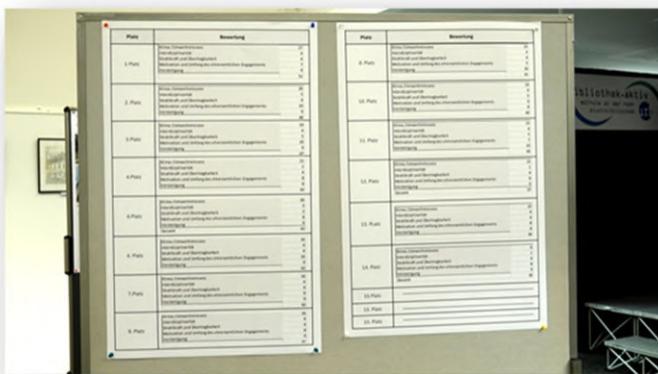
Der Wettbewerbsbeitrag der DJK Ruhrwacht e.V war der einzige eingereichte Beitrag, der mit seinen Schwerpunkten alle neun genannten Themenbereiche abdeckte. Wassermanagement, Ressourcenverbrauch, Treibhausgase, erneuerbare Energien, umweltfreundliche Technologien, Biodiversitätsschutz, Abfallmanagement und ökologischer Fußabdruck. Dies zeigte

bereits, dass die DJK Ruhrwacht e.V. mit ihren Nachhaltigkeitsaktivitäten einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt und nicht nur einzelne Themenbereiche als relevant ansieht. Die Ermittlung der Platzierungen erfolgte nicht nach den neun genannten Themenbereichen. Hierzu wurden die Wettbewerbsbeiträge nach den Kriterien Klima-/Umweltrelevanz, Interdisziplinarität, Strahlkraft und Übertragbarkeit, Motivation und Umfang des ehrenamtlichen Engagements und Verstetigung bewertet. Diese Bewertung wurde ohne Nennung der Vereine und Projekte bereits vor der Preisverleihung auf einer Schautafel präsentiert. Sie zeigt, dass die prämierten Projekte ebenbürtig waren und der erste und dritte Platz nur durch vier Punkte getrennt waren.

Die Preisverleihung für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit wurde von Bürgermeister Markus Püll mit einer herzlichen Begrüßung eröffnet. In der Eröffnungsrede dankte er allen teilnehmenden Vereinen, die durch ihre Projekte einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung der Agenda 2030 in Mülheim leisten. Umwelt- und Klimadezernent Felix Blasch dankte in seiner anschließenden Rede ebenfalls den Vereinen für ihr Engagement. Bürgermeister Markus Püll und Dezernent Felix Blasch wiesen darauf hin, dass Reden alleine nicht ausreicht. Sie sind stolz darauf, dass die Vereine mit ihrem Handeln und ihren Projekten einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Zukunft Mülheims leisten.

Die Projekte der Preisträger*innen wurden mit Kurzvideos, die sie selber produzierten, vorgestellt. Mit den Videos zeigten die Preisträger*innen, dass die Themen Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit nicht nur ernsthafte, sondern emotionale Themen darstellen und sie ihre Projekte mit Leidenschaft und Freude umsetzten.

Der Beitrag „Nachhaltigkeitsberichterstattung“ der DJK Ruhrwacht e.V. erhielt folgende Bewertung:



Klima- und Umweltrelevanz:

Der Verein hat durch die Erstellung eines umfassenden Nachhaltigkeitsberichts einen bedeutenden Beitrag zum Umweltschutz und zur Förderung nachhaltiger Vereinsarbeit geleistet. Besonders hervorzuheben ist das Engagement in den Bereichen Energieeffizienz, Müllvermeidung und umweltfreundliche Mobilität. Die Reduktion des Energieverbrauchs in den Sportstätten um mehr als 40 % sowie

die gezielte Müllvermeidung bei Sportveranstaltungen, wie beim Drachenbootfestival, sind beispielhafte Maßnahmen, die unmittelbar zur CO₂-Minderung und Ressourcenschonung beitragen. Die Verankerung des Themas Nachhaltigkeit in der Satzung des Vereins zeigt ein langfristiges und strategisches Handeln, das klar auf die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele der UN (SDGs) ausgerichtet ist. Das Projekt ist ein gutes Beispiel dafür, wie Sportvereine durch gezielte Maßnahmen einen positiven Einfluss auf die Umwelt und das Klima ausüben können.

Interdisziplinarität:

Die Interdisziplinarität des Projekts wird durch die Integration verschiedenster Handlungsfelder sichtbar, die alle wesentlichen Aspekte der Nachhaltigkeit abdecken. Der Verein hat in verschiedenen Bereichen, wie Natur- und Landschaftsschutz, Klimaanpassung, sowie Weiterbildung und Soziales, Maßnahmen ergriffen, die das Thema Nachhaltigkeit auf mehreren Ebenen angehen. Besonders positiv ist, dass der Verein seine Mitglieder nicht nur im Bereich Ökologie weiterbildet, sondern auch auf die Themen Gleichstellung, ethisches Verhalten und Inklusion/Integration achtet. Diese integrativen Ansätze sorgen dafür, dass das Nachhaltigkeitskonzept des Vereins weit über die rein ökologischen Maßnahmen hinausgeht und somit die gesamte Vereinsarbeit umfasst.

Strahlkraft und Übertragbarkeit:

Das Konzept des Vereins hat eine hohe Strahlkraft und dient als Vorbild für andere Organisationen. Der Bericht und die damit verbundenen Maßnahmen zeigen, dass Nachhaltigkeit in allen Bereichen der Vereinsarbeit integriert werden kann. Die entwickelten Konzepte, wie die Müllvermeidung und das Ressourcenschonungskonzept beim Drachenbootfestival, sind übertragbar auf andere Veranstaltungen und können als Best-Practice-Beispiel dienen. Auch die umweltfreundliche Mobilität, bei der Mitglieder vermehrt mit dem Fahrrad zum Training kommen, könnte in anderen Sportvereinen als Modell übernommen werden, um den CO₂-Ausstoß zu reduzieren.

Motivation und Umfang des Ehrenamtes:

Die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele wird maßgeblich durch das ehrenamtliche Engagement des Vereins getragen. Der Umfang der umgesetzten Maßnahmen ist beeindruckend, besonders angesichts der Tatsache, dass der Verein aus einer überschaubaren Zahl an aktiven Mitgliedern besteht. Der Verein hat nicht nur energieeffiziente Maßnahmen umgesetzt, sondern auch nachhaltige Denkweisen innerhalb der Vereinsstruktur etabliert. Die regelmäßige Weiterbildung der Mitglieder, wie etwa die Teilnahme an Öko-

logieschulungen, zeigt das langfristige Engagement und den Wunsch nach kontinuierlicher Verbesserung. Das hohe Maß an Eigeninitiative und das fortlaufende Bestreben, das Nachhaltigkeitskonzept weiterzuentwickeln, unterstreichen die starke Motivation des Vereins.



von links nach rechts: Marius Schreckenber (Energiepark Styrumer Ruhrbogen GmbH, Geschäftsleitung), Brigitte Erd (Bündnis 90/Grüne, Vorsitzende des Umweltausschusses), Hans-Peter Winkelmann (DJK Ruhrwacht e.V.), Markus Bibus (DJK Ruhrwacht e.V.), Markus Püll (Bürgermeister Mülheim a.d. Ruhr), Michael Ramrath (Energiepark Styrumer Ruhrbogen GmbH, Geschäftsleitung) (Foto: ©Helena Grebe, Stadt Mülheim an der Ruhr)

Zusammenfassendes Feedback

Der Verein hat mit der Erstellung des Nachhaltigkeitsberichts einen bedeutenden Schritt in Richtung einer zukunftsfähigen und umweltbewussten Vereinsarbeit gemacht. Die Umsetzung der Maßnahmen in den Bereichen Energieeffizienz, Müllvermeidung und umweltfreundliche Mobilität sind besonders lobenswert und tragen zur Erreichung der Nachhaltigkeitsziele der UN bei. Die umfassende Betrachtung des Themas Nachhaltigkeit, die alle relevanten Handlungsfelder wie Natur- und Landschaftsschutz sowie soziale Inklusion einbezieht, zeigt, dass der Verein nachhaltig denkt und handelt. Besonders hervorzuheben ist die hohe Motivation der ehrenamtlichen Mitglieder und deren kontinuierliches Engagement. Das Projekt setzt ein starkes Zeichen für andere Vereine und Organisationen und kann als Modell für eine erfolgreiche Integration von Nachhaltigkeit in die Vereinsarbeit dienen.

Die Bewertung der DJK Ruhrwacht ergab in der Summe 51 von 75 möglichen Punkten.

Kriterium	Max. mögliche Punktzahl	Erreichte Punktzahl
Klima- und Umweltrelevanz	45	27
Interdisziplinarität	5	4
Strahlkraft und Übertragbarkeit	5	4
Motivation und Umfang des ehrenamtlichen Engagements	10	7
Verstetigung	10	9
	75	51

Die DJK Ruhrwacht e.V. wurde für dieses Engagement mit dem 1. Platz prämiert und erhielt ein Preisgeld in Höhe von 5.918,00 Euro. Mit diesem Preis ist die DJK Ruhrwacht e.V. in der Lage, ihr vereinsinternes Nachhaltigkeitsmanagement auf eine solide Basis zu stellen und Schritt für Schritt weiter zu entwickeln. Die DJK Ruhrwacht e.V. freut sich über die Auszeichnung und sieht diese als Ansporn, zukünftig noch mehr Anstrengungen zu unternehmen, um mit ihrer Nachhaltigkeitsstrategie einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der Mülheimer Nachhaltigkeitspolitik darzustellen.

Mit dem zweiten Platz wurde der Verein Mollys sustainable life e.V. mit dem Projekt „Leihbrary“ prämiert. Der Kern dieses Projektes ist der Ansatz „Leihen statt Kaufen“, um einen ressourcenschonenden Umgang mit Produkten zu ermöglichen, ökologische und finanzielle Vorteile nutzen zu können und das Bewusstsein für nachhaltigen Konsum zu fördern. Dieses Projekt wurde mit einem Preis in Höhe von 3.550,80 Euro ausgezeichnet.

Der dritte Platz ging an den Turnerbund Speldorf 1895 e.V. . Mit ihrem Projekt hat der TBD Speldorf einen Beitrag zur Biodiversität geleistet und ihr Vereinsgelände ökologisch angepasst. Durch eine insekten- und bienenfreundliche Bepflanzung und dem Anlegen zweier Teiche wurde ein Lebensraum für verschiedene Tierarten geschaffen und ein Beitrag zum Artenschutz erbracht. Dies wurde um ein Gewächshaus für Obst und Gemüse und eine vereinseigene Bienenzucht ergänzt, die jährlich ca. 80 Liter Honig erbringt. Für dieses Engagement wurde der TBD Speldorf 1895 e.V. mit 2.367,20 Euro ausgezeichnet.



Die drei Preisträger (von links nach rechts): 3. Platz: TBD Speldorf 1895 e.V., 1. Platz: DJK Ruhrwacht e.V., 2. Platz: Mollys sustainable life e.V. (Foto: ©Helena Grebe, Stadt Mülheim an der Ruhr)

Ein besonderer Dank gilt Hans-Peter Winkelmann, ohne dessen Engagement der Nachhaltigkeitsbericht 2024/2025 nicht entstanden wäre. Nur durch seinen Einsatz war es möglich, an diesem für die Stadt Mülheim an der Ruhr wichtigen Wettbewerb teilzunehmen und den 1. Platz zu erreichen.

Ebenso geht ein „Danke!“ an Rüdiger Klahr, der kurzfristig quasi aus dem Nichts das Video erstellte, mit dem die DJK Ruhrwacht e.V. sich und das Projekt „Nachhaltigkeitsberichterstattung“ in eindrucksvoller und emotionaler Weise präsentieren konnte.

Die Videos der Preisträger sind unter den folgenden Links abrufbar:

1. Platz: DJK Ruhrwacht e.V.

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/shared/datei_download.php?uid=89456d30785ac788da8871a189d667fc

2. Platz: Mollys sustainable life e.V.

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/shared/datei_download.php?uid=80b492558a423a68f3e983a79b426034

3. Platz: TBD Speldorf 1895 e.V.

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/shared/datei_download.php?uid=1fa3bdb1f0a35ff2cf88b32613c63da9

Der Nachhaltigkeitsbericht 2024/2025 ist auf der Homepage der DJK Ruhrwacht e.V. unter "www.djk-ruhrwacht/verein/nachhaltigkeit" abrufbar. Die Projektsteckbriefe aller Bewerber sind zu finden unter

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/shared/datei_download.php?uid=eceecfaf98ff59900a41c782dd290f80

Der Preis für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit wurde dieses Jahr zum ersten Mal vergeben. Das Preisgeld entspricht einem Prozent der Einspeisevergütung, die im Energiepark Styrumer Ruhrbogen (ESR) von Mülheimer medl und Gelsenwasser erwirtschaftet wird. Da der Preis erstmalig vergeben wurde, wurde die Einspeisevergütung der letzten zwei Jahre als Grundlage herangezogen. Somit konnte ein Preisgeld in Höhe von insgesamt 11.836,00 Euro ausgeschüttet werden. Da der Preis jährlich vergeben wird, wird sich das zukünftige Preisgeld aus der Einspeisevergütung von nur einem Jahr ergeben und geringer ausfallen.



DJK RUHRWACHT

XMAS-BAKERY



Auf die Plätzchen, fertig, los!

In den Geschäften kann man schon lange Punsch, Lebkuchen, Spekulatius und andere Leckereien kaufen. Höchste Zeit, um über die Weihnachtsbäckerei der DJK Ruhrwacht nachzudenken. Und endlich zu handeln!

Auch in diesem Jahr haben wir wieder mit Euch Weihnachtsplätzchen für das Wichteln und unsere Weihnachtsfeier am 18. Dezember 2024 gebacken. Zu Punsch und fröhlichen Weihnachtsliedern von den „üblichen Verdächtigen“, wie „In der Weihnachtsbäckerei“ von Rolf Zuckowski, haben wir am Samstag, dem 7. Dezember, von 10 Uhr an oben im Bootshaus Teig ausgerollt, ausgestochen und verziert, was die Küche hergab! Die Sportlerinnen und Sportler, die samstags trainieren, sind teilweise später dazu kommen und haben tatkräftig mitgebakken.

Mit dem Plätzchenrezept meiner Uroma, der Hilfe von einigen Eltern beim Backen und großzügigen Sachspenden zum Verzieren der vielen Plätzchen, ist die DJK X-Mas Bakery auch in diesem Jahr wieder zu einem Erfolg geworden.



Ein Bericht von Silke Kahse

Falls Ihr für dieses Jahr noch nicht genug habt, hier das Plätzchenrezept meiner Uroma:

- 250g Butter
- 220g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 500g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver



Für etwas Abwechslung variiere ich den Grundteig gerne mit Backkakao, gemahlene Nüssen, Mandeln, Kokosflocken, Marzipan oder verschiedenen Aromen und Gewürzen wie Spekulatius oder Apple Crumble.



Am 8. Dezember um 14 Uhr sollte es für uns zum alljährlichen Nikolauspaddeln ein letztes Mal in diesem Jahr auf die Ruhr gehen. Tja, sollte...

Leider führte die Ruhr Hochwasser, nachdem es tagelang geregnet hatte. Zuerst sah es noch ganz gut aus, aber an diesem Morgen hat uns der Pegelstand doch noch einen Strich durch die Drachenboote gemacht. Die von der Drachenbootabteilung geplante Schnitzeljagd ist damit buchstäblich ins Wasser gefallen. Aber Philipp Altegör ist ja flexibel und hat die Schnitzeljagd kurzfristig anpassen und auf das Außengelände rund um das Bootshaus verlegen können. In zwei Gruppen ging es dann mit einem großen Fragenkatalog los: die erste Gruppe in Richtung des unteren Steges, wo wir das Anfängertraining gestalten, die zweite Gruppe sprintete zum großen Steg oberhalb des Wehrs. Nach insgesamt jeweils 17 Fragen durften sich die Teilnehmer oben im Clubraum bei Kinderpunsch, Glühwein und ganz viel Kuchen und vorweihnachtlichem Gebäck ausruhen

NIKOLAUSPADDELN MIT SCHNITZELJAGD

Ein Bericht von Silke Kahse



In diese gemütliche Runde platzte dann unverhofft, ganz in Rot gekleidet und mit einem Glöckchen läutend, ein alter dicker Mann mit weißem Haar und langem Rauschebart. Der Nikolaus stand plötzlich bei uns in der Tür!

Ganz spontan haben die kleinen und großen Kinder „In der Weihnachtsbäckerei“ angestimmt und so unseren Gast begrüßt. Der Nikolaus hat sich sehr über das Lied gefreut und sich bei allen mit Mandarinen und einem Milka-Weihnachtsmann bedankt. An die Kinder und Sportler gerichtet, hat der Nikolaus darüber gesprochen, wie sehr er sich freut, dass die Kinder so oft und gerne zum Bootshaus kommen. Auch, dass er weiß, wieviel Training und Zeit es kostet, und dass es sich immer wieder lohnt, zur Regatta zu fahren, sich mit anderen Sportlern zu messen und wieder aufzustehen und weiterzumachen, auch wenn man mal nicht gewonnen hat und keine Medaillen mitnehmen kann. Dafür sind dann die Eltern und Trainer da, die die kleinen und großen Sportler wieder aufmuntern und unterstützen, wo sie nur können. Und wenn der Nikolaus sagt, dass wir uns einen großartigen Sport ausgesucht haben, dann muss ja was dran sein...





WINTERTRAINING IM SÜDBAD



Foto ©SwimMH

Seit dem Ende der Herbstferien können wir mit den jungen Sportlerinnen und Sportlern nicht mehr mit dem Kanu zum Paddeln auf die Ruhr. Deshalb verlagert sich unser Wintertraining seit vielen Jahren in die Ruhrauen für das Lauftraining, ins Bootshaus und in die Turnhalle an der Holzstraße gegenüber vom Jugendzentrum Café Fox. Dort trainieren wir auch für den Athletikwettkampf, der immer im Februar in Emsdetten ausgerichtet wird. Das macht allen viel Spaß, aber unseren eigentlichen Sport, die Boote und das Paddeln ersetzt das leider nicht.

Mit ein bisschen Kreativität, mit 2 unserer Poloboote und mit großem Einsatz unserer Trainer und Helfer haben wir uns dann am 23. November zum ersten Mal im Südbad zu einem Paddeltraining mit den Mittwoch- und Donnerstag Gruppen sowie den Sportlern von Franz und Jens Trainingsgruppe getroffen. Um 19:00 Uhr ging es los: mit 14 Kids im Wasser und drei Trainern, bunt gemischt und zuerst auch ohne wirkliches Trainingskonzept haben wir die Boote im Tiefwasser eingesetzt. Da es sich um ein echtes Pilotprojekt handelt, weil wir noch nie mit den Kids im Südbad trainiert haben, mussten wir uns alle erst einfinden und schauen, was wirklich möglich ist. Klappt das mit den Booten überhaupt? Was müssen wir machen, dass es klappt?





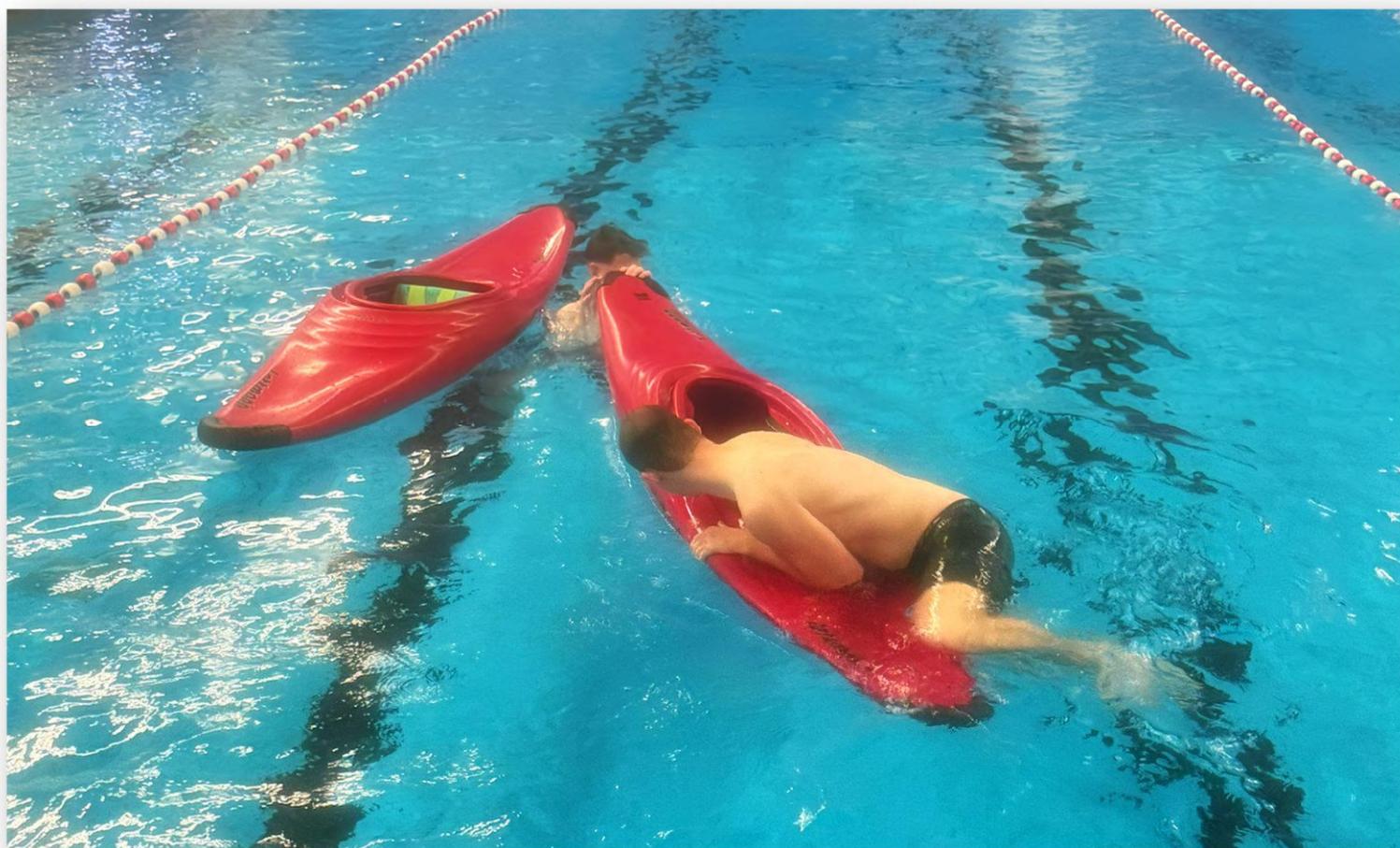
Und: nichts ist so alt, wie der Plan von gestern: die Boote einfach nur ins Wasser und die Kids ein- und aussteigen lassen klappt nicht. Es ist doch sehr schwierig für die Jungs und Mädels, aus dem Wasser ins Boot einzusteigen. Kurz vor dem Kentern und Versenken der beiden roten Poloboote sind Philipp und Jakob ins Wasser gesprungen, um die beiden Boote zu retten... Die nächste Hürde war, die beiden geretteten Boote wieder aus dem Becken an Land zu holen und auszuleeren. Ist noch viel schwieriger, als auf dem Steg zu liegen und ein Kanu zu leeren, haben wir festgestellt.

Fortan hatten unsere Polos also einen Bodyguard. Das hatte den Vorteil, dass die Boote nicht mehr abgetrieben sind und wir endlich so etwas ähnliches wie Training machen konnten. Die Boote mit der Luke nach unten gedreht und hintereinander aufgereiht konnten die Kids dann darauf zuschwimmen, tauchen und die Boote von innen ansehen. Kurz Luft geholt und dann zum nächsten Boot weiter geschwommen und getaucht. Wer kann ins Boot klettern und sich hinstellen? Hier ist Gleichgewicht gefragt, aber auch das haben alle mehr oder weniger schnell geschafft und sich so mancher Herausforderung gestellt.

Die Zeit verging rasend schnell und schon war die erste Stunde im Südbad auch schon wieder vorbei! Schnell ist der ein oder andere noch vom 3m Brett gehüpft und dann hieß es nur noch zusammenpacken, anziehen und sich von den Eltern abholen lassen. Von vielen Kindern und deren Eltern habe ich in den letzten Tagen gehört, wie gut es allen gefallen hat und wie begeistert die Kids zuhause vom Schwimmtraining mit den Booten erzählt haben. Das freut uns alle natürlich sehr!

Zusammenfassend stelle ich fest, dass das Training aus Übungsleitersicht leider nur suboptimal war: es ist für die Sportlerinnen und Sportler zu schwierig, so eine anstrengende Stunde im Tiefwasser zu absolvieren. Auch sind nicht alle so geübt und sicher im Wasser, wie es für eine ganze Stunde im Tiefwasser sein sollte. Ich selbst und auch Jens kommen ja beide aus dem Anfängerschwimmen, deshalb glaube ich, dass es sicherlich anders ablaufen wird, wenn wir auch das Lehrschwimmbecken nutzen können.

Dabei käme es auf den Versuch an: wir sind bereit, seid Ihr das auch? Unser nächster Versuch startet am Samstag, den 18. Januar 2025 um 18 Uhr im Lehrschwimmbecken. Im Anschluss hängen wir um 19 Uhr noch eine Stunde im Tiefwasser hinten dran. Zu dem Termin werden wir wieder eine Umfrage über die Teilnahme starten.





Die DJK Ruhrwacht

SUCHT

DICH

- ✓ DJK Chronicle
- ✓ Grafik
- ✓ Video

Wenn Du dazu Lust hast
und Dich damit
einbringen willst,
melde Dich am besten
bei Franz

WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die ganz ohne Vorkenntnisse oder komplizierte Gebrauchsanweisung auskommt. Zuerst beschäftigt man sich mit seinen Wünschen und möglichen Hindernissen, die bisher einer Realisierung dieser Wünsche im Wege standen. Heraus kommt schließlich ein klarer Plan, der Dir hilft, Deine Träume umzusetzen.

1. WISH (Wunsch)

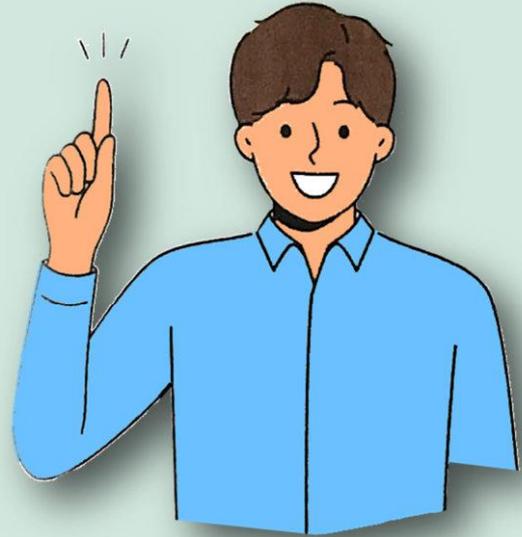
Definiere einen realistischen und erreichbaren Wunsch, der Dir wirklich am Herzen liegt. Es muss gar nicht unbedingt ein Gesundheitsziel sein. Etwa: Du möchtest ab sofort weniger mit anderen streiten, morgens meditieren oder zuckerhaltige Getränke meiden - alles machbar!

Beispiel: Ich möchte jeden Tag vor der Schule/Arbeit joggen, um mich fitter zu fühlen und Stress abzubauen.

2. OUTCOME (Ergebnis)

Bestmögliches Ergebnis formulieren. Visualisiere das bestmögliche 'Ergebnis, das sich durch das Erreichen Deines Wunsches ergibt. Stelle Dir vor, wie Du Dich fühlst und welche positiven Veränderungen dies in Deinem Leben bewirkt. Male Dir wirklich bis ins Detail aus, wie schön es sein könnte, das Ziel zu erreichen.

Im obigen Beispiel: Ich werde mich energiegeladener fühlen, besser schlafen und positiver gestimmt sein.



„WOOP MACHT WÜNSCHE WAHR“



3. OBSTACLE (Hindernisse)

Identifiziere interne Hindernisse, die Dich von der Erfüllung des Wunsches abhalten könnten. Seien es alte Gewohnheiten, fehlende Motivation oder Zeitmangel. Stell Dir Fragen wie:

- Was hindert mich, mir meinen Wunsch zu erfüllen?
- Warum probiere ich es nicht aus?
- Warum ist das denn ein Hindernis für mich?

Unser Beispiel:

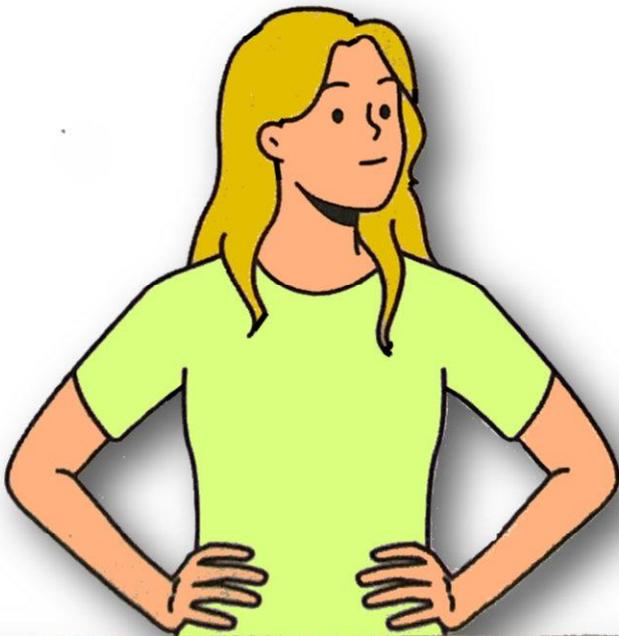
Ich gehe abends meistens zu spät ins Bett und fühle mich morgens zu müde, um zu joggen.

4. PLAN

Erstellen Dir einen Wenn-Dann-Plan: wenn Hindernis X auftritt, dann verhalte ich mich nach Schema Y. So wird das Hindernis - das ich konkret benennen und mir vorstellen kann - zum Auslöser für mein neues, zielführendes Verhalten. Menschen, die Wenn-Dann-Pläne einsetzen, haben laut wissenschaftlichen Studien bis zu dreimal mehr Erfolg beim Umsetzen ihrer Ziele.

Unser Beispiel:

Wenn ich merke, dass es wieder spät wird, dann lege ich mir abends bereits Laufkleidung und -schuhe für den nächsten Morgen raus.



Dein persönlicher WOOP-Plan

1. Wunsch (Wish)

Was ist Dein spezifisches Ziel?
(Schreibe hier den Wunsch auf)

2. Ergebnis (Outcome)

Wie wirst Du Dich fühlen oder was wird sich ändern, wenn Du Dein Ziel erreichst?
(Visualisiere und beschreibe das bestmögliche Ergebnis)

3. Hindernis (Obstacle)

Welche persönlichen Hindernisse könnten Dich daran hindern, Dein Ziel zu erreichen?
(Identifiziere und notiere die größten Hindernisse)

4. Plan

Was wirst Du konkret tun, wenn Du auf dieses Hindernis stößt?
(Formuliere einen Wenn-Dann-Plan. Beispiel: Wenn ich Heißhunger auf etwas Süßes bekomme, dann esse ich einen Apfel.)

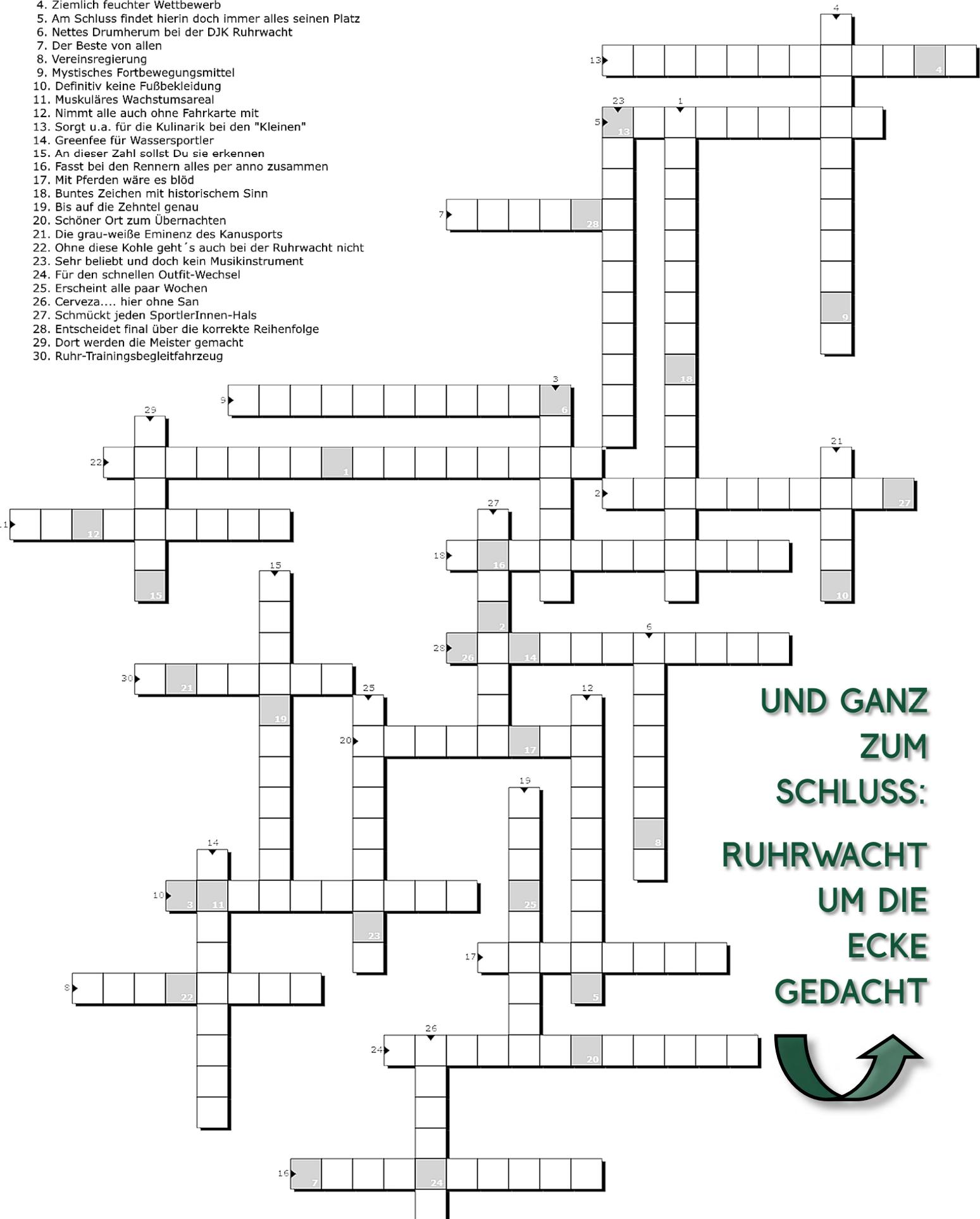


Frohe Weihnachten

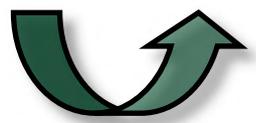
*ein ruhiges und besinnliches Fest,
schöne Stunden zum Luftholen
und viel Freude
wünscht allen LeserInnen*

der DJK Chronicle

1. Vierer-Höhepunkt für ambitionierte SportlerInnen (2 Worte)
2. Eine geht immer noch rein
3. Quasi der "Besserwisser" von Amts wegen
4. Ziemlich feuchter Wettbewerb
5. Am Schluss findet hierin doch immer alles seinen Platz
6. Nettes Drumherum bei der DJK Ruhrwacht
7. Der Beste von allen
8. Vereinsregierung
9. Mystisches Fortbewegungsmittel
10. Definitiv keine Fußbekleidung
11. Muskuläres Wachstumsareal
12. Nimmt alle auch ohne Fahrkarte mit
13. Sorgt u.a. für die Kulinarik bei den "Kleinen"
14. Greenfee für Wassersportler
15. An dieser Zahl sollst Du sie erkennen
16. Fasst bei den Rennern alles per anno zusammen
17. Mit Pferden wäre es blöd
18. Buntes Zeichen mit historischem Sinn
19. Bis auf die Zehntel genau
20. Schöner Ort zum Übernachten
21. Die grau-weiße Eminenz des Kanusports
22. Ohne diese Kohle geht 's auch bei der Ruhrwacht nicht
23. Sehr beliebt und doch kein Musikinstrument
24. Für den schnellen Outfit-Wechsel
25. Erscheint alle paar Wochen
26. Cerveza.... hier ohne San
27. Schmückt jeden SportlerInnen-Hals
28. Entscheidet final über die korrekte Reihenfolge
29. Dort werden die Meister gemacht
30. Ruhr-Trainingsbegleitfahrzeug



**UND GANZ
ZUM
SCHLUSS:
RUHRWACHT
UM DIE
ECKE
GEDACHT**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----