

DJK Ausgabe 4/2024

CHRONICLE

**28. Drachenbootfestival
Mülheim a.d.Ruhr**

S.20

Olympic Hopes Games

S. 30

DM Brandenburg

S. 4

**Paddelpiraten &
Meerjungfrauen**

S. 16

Alles hat ein Ende....

... so auch die Regattasaison 2024. Mit den Wettbewerben beim KV 45 Herringen endete die sowohl erlebnis- wie auch höchst erfolgreiche Saison der Rennabteilung. Nicht alle Erwartungen konnten erfüllt werden, aber dafür gab es andere überraschende Ergebnisse. Große Mengen an Pokalen und Medaillen fanden bei den Sportlern und Sportlerinnen der DJK Ruhrwacht ein neues Zuhause. Westdeutsche und Deutsche Meisterschaften und vor allem eine Berufung zu den Olympic Hope Games zeigen, dass die Rennsportabteilung auf einem sehr guten Weg in die Zukunft ist. Die beharrliche und einfallsreiche, engagierte Arbeit der Jugendwartin trägt bereits reiche Früchte, so dass die Zukunft der Rennsportabteilung in sicherem Fahrwasser scheint. Alles in allem eine zufriedenstellende Rückschau und eine hoffnungsvolle Aussicht.

Biathlon mit Paddel und Pedal



Eine schöne Idee für eine körperlich vielseitige Tour auf der Niers ist in der Rheinischen Post beschrieben. Mit dem (Miet-) Kanu eine Strecke von 8,2, Km



paddeln und dann mit dem Fahrrad zurück zum Ausgangspunkt. Anspruchsvoll für Körper und Geist, erst recht für Ungeübte. Eröffnet aber sicherlich ganz neue Sichten von der Welt und auch von sich selbst.

https://rp-online.de/leben/gesundheit/biathlon-fuer-anfaenger-erst-paddel-dann-pedale_aid-118035281

Ausgabe 4/2024

In dieser Ausgabe:

| | |
|----------------------------------|----|
| Deutsche Meisterschaften | 4 |
| Sieben Rennsportler | 8 |
| Meerjungfrauen und Paddelpiraten | 16 |
| 28. Drachenbootfestival | 20 |
| Stadtregatta Wuppertal | 26 |
| Twenteregatta Hengelo | 28 |
| Olympic Hopes Games | 30 |
| Regatta Herringen | 32 |

In Deutschland gibt es ca.

300.000

stehende Gewässer (Seen, Teiche, Weiher)



Alle Seen in Deutschland haben eine Gesamtfläche von etwa 4.200 km². Das ist ungefähr so groß wie das Saarland, Hamburg, Bremen und Berlin zusammen. Die größten Seen sind der Bodensee, die Müritz und der Chiemsee. Kleine Seen sind natürlich deutlich häufiger zu finden als große Seen. Zum Vergleich: in Deutschland gibt es ungefähr 300.000 stehende Gewässer, von denen nur etwa 800 größer als 0,5 km² sind (etwa 70 Fußballfelder).

Für den Wassersport interessant ist, dass dazu ja noch die unzähligen Fluß- und Kanalkilometer kommen, die Wassersport mit dem Kanu und den verwandten Booten zulassen.

Für die AnhängerInnen des Kanuwanderns gibt es in jedem Land Reviere, die des Träumens wert sind. Um die Planungen für kommende Abenteuer in Deutschland etwas zu erleichtern, hat das Medienhaus Merian eine Zusammenstellung veröffentlicht, die 10 dieser Traumreviere vorstellt. Der Artikel ist unter diesem Link zu erreichen:



<https://www.merian.de/deutschland/kanutouren-in-deutschland>

Die 10 schönsten Kanutouren in Deutschland

Die DJK Ruhrwacht hat eine 115-jährige Vergangenheit. Ob sie eine dauerhafte Zukunft hat, weiß niemand. Aber sie hat eine starke Gegenwart und um die lohnt es sich in jedem Fall zu kämpfen!

Die Niagarafälle sind nicht hoch genug – **Rafael Ortiz** mag es extremer. Der Mexikaner hat im März 2017 mit dem Kajak den Palouse-Wasserfall in den USA bezwungen. 57 Meter freier Fall! Er ist der zweite Mensch, der diese Rekordhöhe gewagt und überlebt hat.

Für den 24-jährigen "Rafa" hat Wasser eine zusätzliche Dimension. Der Extrem- und Freestyle-Kayaker ist Spezialist für „vertikales Wasser“. Zwei Jahren zuvor bezwang er daheim in Mexiko den 40 Meter hohen Big Banana-Wasserfall, diesmal wagte er sich in Weltrekordhöhe.

Die Challenge: der berühmte Palouse im US-Bundesstaat Washington. 57 Meter hoch und damit 5 Meter höher als die Niagarafälle. Der Amerikaner Tyler Bradt hat diesen Sprung 2014 als Erster und bislang Einziger bewältigt.





Miguel-Leon Heckhoff und Yannick Glittenberg haben sich den Traum vom Gewinn einer Medaille bei den 103. Deutschen Meisterschaften im Kanurennsport erfüllt. Miguel-Leon Heckhoff sicherte sich die Bronzemedaille im Einer-Kajak der Junioren im 200m Sprintfinale. Yannick Glittenberg paddelte im Vierer-Kajak des Kanuverbandes NRW, der auf dem dritten Platz in Finale der Junioren über die 500m Kurzstrecke die Ziellinie passierte. Trainer Maximilian Metzinger zeigte sich voll zufrieden mit den Ergebnissen seiner Sportler: "Wir haben unser gestecktes Ziel mit dem Gewinn von zwei Medaillen erreicht. Der hohe Trainingsaufwand in dieser Saison hat sich für meine Sportler voll gelohnt."

Miguel-Leon Heckhoff paddelte im Finale der Einer-Kajaks über 200m vom Start weg in der Spitzengruppe des Teilnehmerfeldes mit und sicherte sich mit einer konstant hohen Schlagfrequenz den dritten Platz in 0:37,54 Minuten hinter dem neuen Deutschen Meister Romeo Schroller (DHFK Leipzig, 0:36,41 Minuten) und Julius Geisen (Heiligenseer Kanu-Club Berlin, 0:37,26 Minuten). „Ich war mir vor dem Start sicher, dass eine Medaille in Reichweite lag. Im Rennen selber bin ich wie in einem Tunnel gepaddelt,“ kommentierte der Junior der DJK Ruhrwacht sein Rennen. Mit dem Gewinn der Bronzemedaille hat Miguel-Leon Heckhoff sich für internationale Aufgaben qualifiziert. Der Deutsche Kanu-Verband nominierte noch während der nationalen Titelkämpfe den Nachwuchsfahrer der DJK Ruhrwacht in die Nationalmannschaft, die bei dem internationale Länderkampf Hope Games vom 19. – 22. September in Szeged/Ungarn an den Start geht. Miguel-Leon Heckhoff erreichte damit ein weiteres großes Ziel in seiner Sportlerlaufbahn. Darauf hat er lange mit einem intensiven Training auf der Ruhr und im heimischen Hantelraum hingearbeitet. Bevor es nach Szeged geht, folgen noch ein Lehrgang des Deutschen Kanu-Verbandes im Trainingszentrum Kienbaum bei Berlin sowie ein viertägiger Vorbereitungslehrgang auf der Wettkampfstrecke in Szeged. „Ungarn ist eine Kanurennsport begeisterte Nation. Die Teilnahme wird für mich noch ein besonderer sportlicher Höhepunkt in diesem Jahr,“ meint Miguel-Leon Heckhoff.



Seine gute Form im Einer-Kajak unterstrich das DJK-Nachwuchstalent mit dem Einzug in das 500m Finale. Für diesen Endlauf hatten sich nach den Wettkampfregeln 11 Teilnehmer qualifiziert. Das hat es bis noch nie gegeben. Im Zwischenlauf von Miguel-Leon Heckhoff gab es drei zeitgleiche Zweitplatzierte und erfüllten damit die Vorgaben für den Einzug in das Finale. In diesem Rennen überquerte Miguel-Leon Heckhoff auf dem 9. Rang die Ziellinie.

„Das war schon eine tolle Mannschaftsleistung. Ich habe mich im Endspurt voll reingehängt und total verausgabt,“ kommentierte Yannick Glittenberg den Gewinn der Bronzemedaille im Vierer-Kajak der Junioren über die 500m Kurzstrecke. Das Quartett des Kanuverbandes NRW in der Besetzung Lukas Drossert (SG Holzheim), Linus Engeln (CC Emsdetten), Branimir Dimitrov (KG Essen) und Yannick Glittenberg (DJK Ruhrwacht) hatte schon auf eine Medaille im Vorfeld der Meisterschaften gehofft. Nach einem explosiven Start paddelte das Quartett über die gesamte Strecke in der vorderen Position mit. Der Endspurt brachte dann die erhoffte Bronzemedaille hinter den neuen Deutschen Meistern des Landeskanu-Verbandes Berlin und der Rengemeinschaft Sachsen.



103. Deutsche

Meisterschaften

Beetzsee Brandenburg

Bericht Franz Bodsch

Für den 1000m Endlauf der Vierer-Kajaks hatte sich auch das zweite Boot des Kanu-Verbandes NRW qualifiziert. Hier nahm der DJK Sportler Fynn Roth Platz. Das NRW-Team konnte seine Bootsspitze auf dem 8. Platz über die Ziellinie schieben. Für Yannick Glittenberg folgte noch ein 9. Platz im Zweier-Kajak der Junioren. Über die 1000 Mittelstrecke paddelte er gemeinsam mit Jan Bratz von der KG Essen für die Renngemeinschaft des Kanu-Verbandes NRW.



Während Yannick Glittenberg nach den nationalen Titelkämpfen auf dem Beetzsee ab September eine Beschäftigung im Freiwilligen Sozialen Jahr beim Mülheimer Sportbund antritt, ist für Miguel Leon Heckhoff die Saison noch lange nicht zu Ende. Der DJK Sportler bereitet sich in den nächsten Wochen intensiv auf seinen internationalen Einsatz in Ungarn vor.



Den Ergebnissen der DJK Ruhrwacht bei den 103. Deutschen Meisterschaften fügten im Zweier-Kajak über die 2000m Langstrecke der Jugend Philipp Kahse und Simon Furch den 10. Platz hinzu. Madeleine Heumann paddelte auf der 2000m Distanz auf den 11. Rang und belegte im Kanumehrkampf der weiblichen Altersklasse 13 den 17. Rang im Gesamtklassament nach 2 Wettbewerben im Einer-Kajak und drei Wettkämpfen in der Athletik. Bericht Franz Bodsch



Es war einmal vor langer, langer Zeit, hinter den sieben Bergen, bei den sieben...RENNSPORTLERN! Nein, es waren 6 Rennsportler und es ist auch noch gar nicht so lange her.....

Den Anfang der Geschichte kennen wir alle: die Qualifikation bei den Westdeutschen Meisterschaften in Essen auf dem Baldeneysee zum Anfang der Sommerferien. Noch an diesem Wochenende steht fest, dass sich Madeleine, Yannick, Miguel, Fynn, Simon und Philipp für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften qualifiziert haben. Diese finden, wie schon vor zwei Jahren, wieder in Brandenburg statt; Max hat bereits ein Appartement für 6 Personen reserviert, aber auch Jakob und ich hätten Interesse, die Mannschaft nach Brandenburg zu begleiten. Kurzfristig wird eine zweite Unterkunft gebucht, Madeleine fährt gesondert mit ihren Eltern zur DM.

Damit beginnt dann auch direkt die Vorbereitungszeit: Für die Jungs und ihren Trainer mit vielen Trainingseinheiten auf dem Wasser, beim Hanteln und im Kraftraum. Für mich mit der Planung der Mahlzeiten. Wie auch beim letzten Mal soll es mittags einen Salat, abends eine warme Mahlzeit geben. Weil ich inzwischen weiß, dass Käsesuppe und Backfisch gar nicht geht und nur Wraps oder nur Obstsalat nicht satt machen, frage ich die Jungs nach ihren Wünschen. Die Wünsche der Jungs sind enorm vielseitig, helfen aber nur bedingt weiter: Fleisch... ok, das hatte ich mir ein bisschen anders vorgestellt. Ich beginne also damit, mir einen Menüplan zu überlegen, der in den Zeitplan der Regatta passt. Der Plan steht, ist genehmigt und damit stellt sich nur noch die Frage nach den Mengen. Die schätze ich inzwischen recht gut ein und so kann es losgehen. Von der Regatta in Herdecke haben wir noch ausreichend Getränke übrig, die wir jetzt mitnehmen können. Für Sonntagabend und Montagmittag habe ich bereits vorher eingekauft, alles andere wird Jakob mit mir am Montag vor Ort besorgen. Die Einkaufsliste steht, ich habe meinen halben Haushalt eingepackt (zumindest, was große Töpfe, Pfannen und sämtliche nützlichen Küchenhelfer betrifft, die ich so in der Woche brauchen würde). Schließlich bin ich lernfähig, noch eine Woche voller Zweitöpfe brauche ich nicht.

Silke und die Sieben

Eine wahre Geschichte, doch frei erzählt im Stile der Gebrüder Grimm





Sonntag, 11.08.2024

Um 10 Uhr sind wir alle am Bootshaus und Stephan hilft mir, den Bus zu Ende zu packen, damit auch wirklich ALLES mitkommt. (Zelt, Wäscheständer, Nummernkiste, Tische und Bänke, und das Gepäck natürlich) Nach einer Trainingseinheit geht es dann gegen 13:30 h endlich los. Um 19:15 Uhr kommen wir beim 6er Appartement an, die Jungs laden alles aus, über den Balkon, unnötige Wege werden vermieden.

ben Rennsportler

am! Ein lebhafter Bericht aus dem Auge des Sturms von Silke Kahse

Während die Sportler sich im Anschluss auf den Weg zum Beetzsee machen, um den Sattelplatz und einen Zeltplatz zu sichern, fange ich an, die Küche einzuräumen und die Burger für das Abendessen vorzubereiten. Glittenbergs sind schon am Morgen nach Brandenburg aufgebrochen, so dass Nicole mir jetzt bei der Arbeit hilft. 24 Cheeseburger später und tatsächlich satt kehrt dann gegen 23 Uhr Ruhe ein.

Montag, 12.08.2024

Um kurz vor 8:00 Uhr habe ich das Frühstück zwar vorbereitet und auch das Mittagessen steht bereits auf dem Ofen, aber von den Jungs ist noch nix zu hören oder sehen. Insgesamt gehen wir den Tag ein bisschen chillig an.



Das Wetter ist super, die Sonne brennt gnadenlos und die Mücken sind heiß auf Mülheimer... Nach einer ersten Einheit um 9:30 Uhr durften die Sportler sich nochmal auf der Tribüne erholen. Eigentlich mussten sie aber warten, bis Jakob und ich den ersten Mammut-Einkauf bewältigt hatten und sie wieder abholen würden. Leider sind Küche und vor allem der Kühlschrank ein wenig klein ausgefallen, daher werden wir am Mittwoch erneut einkaufen gehen müssen.

Zum Mittagessen gab es dann Schaschlik mit Pommes und Rösties. Alle werden satt, der Topf ist leer und schon geht es wieder zur Regattastrecke für eine zweite Trainingseinheit und die Auftaktfeier um 17:00 Uhr. Hier war dann alles dabei: technische Probleme bei einer ansonsten tollen Videoeinspielung, Jongleure von der Akrobatikschule Berlin und eine Gruppe Breakdancer. Dazu noch der Sänger, der schon vor 2 Jahren aufgetreten ist. Zum Abendessen gab's Tortellinisalat. Die Stimmung ist wirklich toll, es wird viel gelacht und Karten gespielt. Übrigens kann ich seit gestern Abend „Lügen“ nicht gerade besonders gut, aber ok...



Dienstag, 13.08.2024

Heute musste ich nur die Bolognese für das Abendessen vorbereiten. Mit der gewonnenen Zeit kann ich auch schon mal das Hackfleisch für den Bic-Mac-Salat morgen Mittag anbraten und kaltstellen. Da am Dienstag immer nur der KMK stattfindet, haben die Jungs frei und möchten gerne nach Berlin fahren. Jakob fährt, ich darf auch mit und so machen wir uns bei sonnig heißen 30°C auf den Weg zum Brandenburger Tor für einen kurzen Fotostopp und in die Mall of Berlin zum Shoppen, während Max Madeleine beim KMK betreut. Ausgestattet mit Parfum und neuen Klamotten ging es zurück zum Beetzsee für eine letzte Trainingseinheit. Der Ausflug hat mir das Mittagessen erspart, dafür habe ich dann aber die in der Unterkunft fehlende Teekanne gekauft.

Mittwoch, 14.08.2024

Miguel und Fynn starten heute bereits um kurz nach 8:00 Uhr mit der Sprintstrecke über 200m. Entsprechend früh sind die beiden aufgestanden und nach einem Frühstück um 6:00 Uhr im Stehen in der Küche (der Esstisch im Wohnzimmer kann nicht genutzt werden, weil Simon dort schläft) fahren Max und Jakob mit den beiden zur Regattastrecke. Ich habe bereits den Bic-Mac-Salat fertiggestellt und die Kartoffeln für heute Abend geschält. Bis Jakob uns abholt, bleibt noch Zeit und ich laufe 20 Minuten zum nächsten dm. Aber meine Kampfansage an die Mücken im Appartement läuft vorerst ins Leere, weil kein Insektenspray mehr vorrätig ist und die nächste Lieferung erst am 20.08. erwartet wird.



Zu Fynns Überraschung ist sein Vater gestern Abend nach Brandenburg gereist und wird ihn bei seinen Rennen heute anfeuern und unterstützen. Da der Rennplan für uns eine längere Pause über Mittag vorsieht, essen wir mittags im Appartement und fahren danach entspannt wieder zum nächsten Rennen. Für heute verspricht das geplante Rahmenprogramm wieder lustige Unterhaltung. Aber die Wahl von Mr. und Mrs. Regatta fällt buchstäblich ins Wasser, als sich hier plötzlich die Schleusen öffnen und es gießt wie aus Eimern. Ich habe ein Deja-vu: so einen Regenguss hatten wir 2022 auch. Die Sportler auf dem Wasser können kaum sehen, wo sie langfahren müssen und die Regattaleitung spielt laute Musik: Thunder von AC/DC... Nass bis auf die Unterwäsche und voller Hoffnung, dass der Bus den Wassermassen trotzt, fahren wir zurück zum Appartement. Während die Kartoffeln und der Spinat kochen, bietet sich Miguel an, Spiegeleier zu braten. Das ist nicht so wirklich meine Stärke, also bin ich froh, dass das jemand anderes übernimmt. Die Jungs sind sooooo unkompliziert....

Donnerstag, 16.08.2024

Das ist der Tag, der auch für mich zum ersten Mal richtig anstrengend wird. Der Rennplan heute ist eng, zwischendurch zurückzufahren wird zu knapp und der Tag insgesamt lang. Mein Wecker klingelt um 4:30 Uhr, damit der Schweinebraten auch abends fertig ist. Den Reissalat nehmen wir in der elektrischen Kühlbox mit an den See. Das Wetter hat sich beruhigt und als wäre nichts gewesen scheint die Sonne im Versuch, alles wieder gutzumachen. Am Vormittag treffen wir auch Franz an der Regattastrecke. Er hat sich ein Zimmer genommen und ist erst jetzt nachgekommen. An der Autogrammstunde der Nationalmannschaft, die gerade aus Paris von den Olympischen Spielen an den Beetzsee gereist ist, haben unsere Sportler kein Interesse, und so wird lieber wieder Karten gespielt



Freitag, 17.08.2024

Nochmal so ein früher Wecker wie gestern. Ich habe beschlossen, heute nicht zur Regattastrecke zu fahren. Das Essen wird ein bisschen aufwendiger. Zwar habe ich gestern schon die Pellkartoffeln gekocht, aber bis daraus ein Kartoffelsalat wird, muss erstmal viel gepellt werden. Da auch ein Obstsalat mit Quark zum Mittagessen geplant wurde, ist heute schnippeln angesagt. Zwischendurch tausche ich schon mal das Leergut um, dafür haben wir morgen keine Zeit.

Alles ist rechtzeitig fertig, als die Mannschaft zum Essen nach Hause kommt. Zum Abendessen soll es Hähnchenbollen mit Kartoffelwedges und Dip geben. Auch die Bollen werden eine längere Garzeit brauchen. Dummerweise läuft das Fett aus den Hähnchenbollen aus dem Ofen, durch die Schublade unter dem Ofen über den Fußboden.... Also laufe ich dann nochmal den km bis zum nächsten Rossmann und kaufe Backofenreiniger. Ungelogen: der Ofen war bestimmt zuletzt beim Einbau so sauber, wie ich ihn hinterlassen habe!

Bei der Gelegenheit bietet es sich an, heute auch schon das komplette Essen für morgen und Sonntag vorzubereiten. Samstagmittag ist Nudelsalat, für den Abend Gyros geplant. Leider ist der Kühlschrank ja sehr klein und nachdem das Fleisch für das Gyros geschnitten und eingelegt ist, muss es in den Kühlschrank. Und das Tzatziki will auch zubereitet werden und braucht dann einen Behälter. Es hilft alles nichts, ich laufe wieder los; auf dem Weg habe ich vorhin einen Woolworth gesehen. Ich kaufe also 3 passende Click-&-Lock Boxen. Als die Sportler zum Abendessen kommen, haben sie sich vorher noch den Empfang der Nationalmannschaft vor der Tribüne angesehen. War nicht so toll, ich hätte gar nichts verpasst... Wenn die wüssten, was sie an Kraftausdrücken verpasst haben...





Samstag, 17.08.2024

Wir haben Zeit! Das erste Rennen läuft erst gegen 11:20 Uhr. Für die Power bei den wichtigsten Rennen, wo es um Entscheidungen geht, habe ich dann hoffentlich mit einer riesigen Portion Rührei zum Frühstück ausreichend gesorgt. Um halb 11 sitze ich bei Sonnenschein auf der Tribüne, sehr gerne im Schatten, und werde heute die Rennen und den Tag genießen. Den Nudelsalat haben wir mitgenommen und werden wieder hier essen. Am Nachmittag kommt das Maskottchen „Beetzi“ vorbei und gesellt sich zu den Sportlern bei der Siegerehrung. Am Abend findet die Abschlussveranstaltung statt. Nicht, ohne vorher die Wahl von Mr. und Mrs. Regatta nachzuholen. Bei ein paar Spielchen und Schätzfragen ermittelt der Moderator die Gewinner. Interessant, was da so für Fakten bekannt werden: für die DM wurden 750 Medaillen bestellt und angeliefert. Die Anzeigentafel auf dem Wasser misst 64m². Aha! Es herrscht eine ausgelassene Party-Stimmung bei den mehr als 800 Sportlern und ihren Betreuern und Eltern vor Ort. Auch der Sänger darf nicht fehlen, es wird eine Show von 2 Feuerkünstlern und ein wahnsinniges Höhenfeuerwerk zum Abschluss geboten. Es war eine mega After-Show Party und ich fahre um 23 Uhr (zum ersten Mal) den Bus mit Fynn, Philipp und Simon zurück zum Appartement, während die anderen noch mit befreundeten Sportlern quatschen und zu Fuß zurückkommen werden.

Sonntag, 18.08.2024

Endspurt! Wir müssen um 9:00 Uhr die Appartements verlassen haben, damit wir rechtzeitig für die Langstreckenrennen an der Regattastrecke sind. Alle fassen mit an: Yannick spült, Simon trocknet ab, alle anderen sorgen dafür, dass die Unterkunft wieder aufgeräumt und alles, was wir mitgebracht haben, auch wieder im Bus landet. In der Zwischenzeit belege ich die Baguettes für die Rückfahrt. Max ist bereits mit dem Fahrrad vorgefahren, um Madeleine zu betreuen, deren Rennen bereits um 8:28 Uhr startet. Wie nicht anders zu erwarten, läuft alles wie am Schnürchen, ich kann mich auf „meine“ Jungs verlassen und um 13:00 Uhr können wir genau wie geplant in Richtung Mülheim starten und uns auf zu Hause freuen. Gegen 20:30 Uhr zu Hause, erwarten uns dann die Kanuwanderer, die uns mit Grillwürstchen einen herzlichen Empfang bereiten. Danke dafür!





Und wenn sie nicht...

Nein, sind sie nicht! Sie trainieren bereits wieder ganz fleißig auf der Ruhr! Miguel hat sich eine Bronzemedaille auf 200m im K1 und damit die Teilnahme an den Olympic Hopegames vom 19. bis 22. September in Szeged/Ungarn erpaddelt. Yannick hat im K4 eine Bronzemedaille gewonnen. Er wird ab September sein freiwilliges soziales Jahr beim MSB beginnen. Fynn, Simon und Philipp trainieren weiter und haben die nächsten Meisterschaften ganz fest im Blick. Max trainiert bald den halben NRW-Kader in Mülheim auf der Ruhr. Jakob konzentriert sich weiter auf seine Ausbildung und seine Trainer-Lizenz.

Und ich? Ich plane schon mal die nächsten Events für die Jugendabteilung und werde versuchen, im Anfängertraining viele neue Sportler zu begeistern, damit bald die nächsten DM-Teilnehmer nachrücken können.

PS: die DM 2025 findet vom 26.-31.08. in Köln statt, Save The Date!

Zusammenfassend bleibt noch zu erzählen, dass Brandenburg wirklich wieder eine tolle Regatta-Woche geplant und durchgeführt hat. Das Ganze drum herum, das Rahmenprogramm, alles ist mit viel Liebe zum Detail und auf die Bedürfnisse von Sportlern und Betreuern, sowie Zuschauern geplant und zusammengestellt worden. Die Nationalmannschaft war vor Ort und es wurde eine Autogrammstunde organisiert. Die Sportler durften sich beim Gewinn der Goldmedaille ein Lied aussuchen, dass bei der Siegerehrung gespielt wurde. Es gab Videoleinwände an der Strecke und am Sattelplatz, so dass viele Rennen live verfolgt werden konnten, auch wenn man mal gerade nicht auf der Tribüne sitzen konnte. Es gab neben dem bestellbaren Catering für die Sportler verschiedene Imbisswagen mit Pommes und Bratwurst, aber auch einen mit ungarischen Langos, einen Fischimbiss und einen Softeiswagen, sowie einen Kiosk, der Kaffee und Kuchen angeboten hat. Und, ganz wichtig: es gibt eine überdachte Tribüne!

Eine tolle Stimmung herrschte bei der Feier zum 115. Geburtstag der DJK Ruhrwacht e.V. Einen Tag lang tummelten sich zahlreiche Gäste und Vereinsmitglieder auf dem Gelände der Ruhrwacht und nahmen an zahlreichen Aktionen teil. So gaben die Kanurenn-

sportler fünf neuen Kajaks ihre Namen. Sinn der Taufe ist die Aufnahme der Boote als materieller Bestandteil in die DJK Sportgemeinschaft. Die Taufpaten waren Dr. Henner Tilgner (Vorsitzender des Kuratoriums Sparkassenstiftung, Frau Elke Oesterwind (Bürgermeisterin der Bezirksvertretung 3 der Stadt Mülheim an der Ruhr), Karin und Klaus Stella (Sportwarte des DJK Sportverbandes Essen), David A. Lungen (Stadtdirektor der Stadt Mülheim an der Ruhr) und Jens Weber (Mülheimer Stadtmarketing & Tourismus GmbH). Nach der Bootstaufe führte die Ruhrwacht eine Ehrung für diejenigen Sportler durch, die bei den 103. Deutschen Kanurennsport Meisterschaften die Endläufe erreicht und Medaillen gewonnen hatten. Miguel-Leon Heckhoff, Yannick Glittenberg und Fynn Roth freuten sich über eine Ehrengabe des Vereins. Über das Projekt des Landessportbundes „Ehrenamt überrascht“ erhielt Erfolgstrainer Maximilian Metzger eine ebenfalls besondere Ehrung. Die Drachen-



bootabteilung führte ihren ersten Trainingstag für Mannschaften durch, die zum Drachenbootfestival am 07. und 08. September gemeldet haben. Die Kanuwanderabteilung bot den Gästen der DJK Ruhrwacht erste Eindrücke zum Kanuwandersport. Den ganzen Tag über fand eine Tombola statt, bei dem jedes Los ein Gewinn brachte. Die Kanurennsportler führten ihre traditionelle Veranstaltung „Paddeln für Talente“ durch, während der junge Nachwuchs sich beim Kanuspiel „Paddelpiraten“ im Rahmen einer Geschichte einigen Paddelaufgaben widmete. Das Angebot für Kinder rundete ein Schminktisch ab. Die Skiabteilung der DJK Ruhrwacht feierte im Rahmen der 115 Jahr Feier Ihre Sommerparty 40 Jahre Schneevergnügen in St. Jakob. Dies war zugleich der Startschuss für die Anmeldephase zum Ski-Urlaub 2025. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Das Team der DJK gab ihr Bestes, um alle mit leckeren Verpflegungsangeboten zufrieden zu stellen. Der DJK Vorsitzende Stefan Becker zeigte sich zufrieden: „Das war eine tolle Veranstaltungen. Ich denke, unsere Gäste und Mitglieder haben einen schönen Tag erlebt. Mein Dank geht an alle DJK`ler, die hoch engagiert mit ihrem Einsatz dazu beigetragen haben.“



Sponsorpaddeln bei der DJK Ruhrwacht

Jedes Jahr im August (diesmal genau am 24.08.2024 im Rahmen der 115-Jahr-Feier) lädt die Rennsportmannschaft der DJK Ruhrwacht ihre Sportlerinnen und Sportler ein, mitzuhelfen, die



durch viele Regatten, Meisterschaften und Kosten für Ausrüstung wie Schwimmwesten, Paddel und Boote stark gebeutelte Rennsportkasse wieder aufzustocken. Dies geschieht seit vielen Jahren, also fast schon traditionell über ein Sponsorenpaddeln. Alle Sportler suchen sich Sponsoren (außer Mama und Papa meist Großeltern, Tanten und Onkel, sowie tolle Nachbarn und allerbeste Freunde der Eltern), die bereit sind, jeden erpaddelten Kilometer mit 0,50€ oder mehr zu belohnen. Bei insgesamt 284 Kilometern, die an diesem Morgen gepaddelt wurden, kommt dann schon ein ordentlicher Betrag zusammen, mit dem neue Ausrüstung gekauft und defektes Material ersetzt werden kann. Ganz wichtig ist, dass jeder Cent direkt in der Rennsportabteilung verbleibt und den Sportlerinnen und Sportlern 1:1 zugutekommt. Warum aber Meerjungfrauen und Paddelpiraten auf der Ruhr gesehen wurden, konnte uns die Jugendwartin Silke in einem ausführlichen Gespräch berichten.

Chronicle: Hallo Silke, warum Meerjungfrauen und Paddelpiraten auf der Ruhr? Und wer ist Käpt'n Wurmstich Knickebein?

Silke: Das ist an sich ganz schnell erklärt: wir haben seit dem Anfang dieser Saison 14 neue Sportlerinnen und Sportler im Verein, die beim Sponsorpaddeln Gelegenheit erhalten sollten, ihren Familien und Freunden zu zeigen, was sie in dieser kurzen Zeit schon alles gelernt haben. Und wie sollten sie das besser darstellen können als bei einem kleinen Wettbewerb direkt am unteren Steg, wo alle zuschauen können?

Paddelpiraten deshalb, weil die Kanujugend NRW mit Sitz in Duisburg vor einigen Jahren ein Paddelevent mit dem Namen „Paddelpiraten“ entwickelt hat, um Kinder für das Paddeln zu begeistern. Erfreulicherweise hat die Kanujugend NRW zugestimmt, dass ich für unsere Sportler den Namen und das Logo nutzen durfte und uns sogar noch mit einem kleinen Schatz, einer Urkunde und einem weiteren Geschenk unterstützt hat. Und Meerjungfrauen einfach deshalb, weil wir auch ganz viele tolle neue Mädchen im Boot haben.

Chronicle: Verstehe, aber wer ist denn jetzt Käpt'n Wurmstich Knickebein???

Silke: Käpt'n Knickebein hat vor langer Zeit seinen Schatz und sein Schiff, die Schwarze Morgensonne, in und an der Ruhr versteckt. Weil er aber seiner Mannschaft nicht getraut hat, hat er den Weg zum Schatz nur seiner besten Freundin, der Roten Zora verraten. Zora konnte den Schatz aber nicht selber finden, weil dazu viele Gefahren überstanden werden mussten, und nach jeder Aufgabe musste man sich an ein anderes Besatzungsmitglied wenden, um einen Hinweis in Form einer Goldmünze zu erhalten. Erst wenn alle Münzen eingesammelt waren, konnte Zora den letzten Weg offenlegen, der dann letztendlich zum Schatz geführt hat.







Chronicle: Das hört sich ja wirklich spannend und nervenaufreibend an! Weißt Du, was das für Aufgaben waren und kannst uns dazu Näheres berichten?

Silke: Dazu muss man wissen, dass ich Käpt´n Wurmstich noch persönlich kannte und wir oft mit einer Buddel voll Rum auf dem Steg gesessen und überlegt haben, was Wurmstich denn mit seinem Schatz machen sollte. Es war ihm ganz wichtig, dass der- oder diejenigen, die seinen Schatz bekommen würden, ihr Kanu beherrschen, dass sie sich anstrengen und knifflige Aufgaben lösen würden und damit allen zeigen, dass sie würdige Nachfolger von Wurmstich seien. Und damit auch als Käpt´n der Schwarzen Morgensonne akzeptiert werden würden. Er hat deshalb verlangt, dass sie beim Kielholen ihr Paddel unter dem Kanu hindurchführen könnten, dass sie auf einem Fluss voller gefährlicher Krokodile mutig sind und im Slalom einfach an den Krokodilen vorbeifahren.

Die Paddelpiraten sollten auf Kaperfahrt gehen und zeigen, dass sie nicht nur vorwärts, sondern auch rückwärts paddeln können. Im Krähenest, das ist der Ausguck auf einem Schiff, sollten sie ihr Paddel durch den Ring werfen können und es durch Händepaddeln wieder zurückerobern. Und, nicht zuletzt: sie sollten beweisen, dass sie ihr Herz am rechten Fleck sitzen haben, wenn der Schiffszimmermann die Reling mal wieder nicht richtig befestigt und deshalb bei Sturm Männer über Bord gegangen sind. Nur, wenn die Paddelpiraten die gekenterten Piraten retten würden, sollten sie auch eine Belohnung erhalten.

Chronicle: Und wie ist die Prüfung ausgefallen? Haben alle Meerjungfrauen und Paddelpiraten bestanden?

Silke: Es freut mich sehr, dass ich das bestätigen kann! Ich bin sehr erleichtert, dass Wurmstichs Prüfungen allesamt von den Meerjungfrauen und Paddelpiraten bestanden wurden und die Meerjungfrauen und Paddelpiraten auch noch Sponsoren mitgebracht haben, die die Rennsportabteilung zusätzlich unterstützen! Die Meerjungfrauen und Paddelpiraten durften sich dann aber auch über Urkunden, Süßigkeiten, Tattoos und Wasserbomben freuen, die die Kanujugend NRW zur Verfügung gestellt hat. Dafür auch nochmal an dieser Stelle vielen herzlichen Dank!

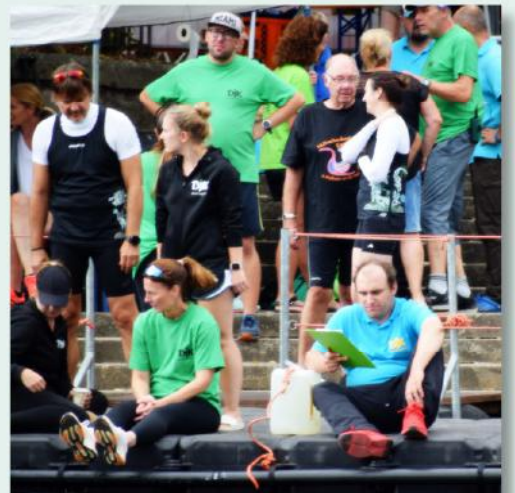
Der Chronicle führte dieses Interview exklusiv mit der Jugendwartin, die sich auch bei den älteren Sportlerinnen und Sportlern bedankt, die sehr rücksichtsvoll mit der Situation auf der übervollen Ruhr umgegangen sind. Vielen herzlichen Dank, dass ihr wieder so zahlreich auf der Ruhr so viele Kilometer gepaddelt seid, um Geld für Euch und Eure Abteilung zu sammeln.

Mülheim, 10. September 2024

28. Mülheimer DRACHENBOOT Festival

Das diesjährige Drachenbootfestival der DJK Ruhrwacht ging am 7. und 8. September auf der Ruhrarena vor der Mülheimer Stadthalle über die Bühne. Nach der verständlichen Flaute während der Corona-Jahre waren die Anmeldungen wieder auf ein erfreuliches Maß angestiegen. 92 Teams stellten sich an zwei Tagen dem sportlichen Wettbewerb auf der Ruhr. Obwohl es in der Woche vorher gar nicht so gut aussah, war der Wettergott an beiden Tagen dieser Veranstaltung doch noch gewogen und bescherte allen Beteiligten ein warmes sonniges Wochenende. Am Freitagabend konnten das Organisationsteam zur Kenntnis nehmen, dass alle notwendigen Vorbereitungen abgeschlossen waren und das Festival am frühen Samstag wie geplant starten konnte. Eine beruhigende Erkenntnis! Von jung bis alt haben ganz viele DJK'ler mit angepackt; vor, während und nach dem Festival. (Allen denen, die helfend dabei waren und hier nicht auf einem Bild erscheinen, mein „Pardon“.)







Seebras



WKG Wolfssee Vikings

An beiden Tagen zusammen stellten sich insgesamt 92 Teams dem sportlichen Wettbewerb auf der Ruhr. Am Samstag waren allein 55 Läufe nötig, um die 71 Teams für die Finalrennen zu ermitteln. Zu den Pokalen für die Finalsiege und Platzierungen gab es auch noch die Auszeichnungen für die Tagesbestzeit und das originellste Outfit. Dazu kamen dann noch die höchst attraktiven Verfolgungsrennen über 1.000m und 2.000m. Das 1.000m-Rennen konnten am Samstag die „Seebras“ in 4:53,69 Minuten für sich entscheiden. In der 2.000m-Verfolgung war das Boot der „WKG Wolfssee Vikings“ in 11:40,94 Minuten erfolgreich.



Hervorzuheben ist in jedem Fall die Leistung des Streckensprechers Jörg Conradi. Sonst beim WDR tätig, stürzte sich der sympathische Moderator auch in diesem Jahr vehement in die Kommentierung der vielen Rennen und des Geschehens am Rande. Eine echte Bereicherung!



Neben dem kommerziell organisierten Catering wurde auch in diesem Jahr wieder Verpflegung für alle durch die DJK Ruhrwacht angeboten. Vor allem die Unmenge an höchst variantenreichen und hochwertigen Kuchenspenden durch die Mitglieder ist hier hervorzuheben. Dazu kommen die vielen freiwilligen Helferstunden, um den Verkauf zu bewerkstelligen.



Sonntagmorgen musste für alle Beteiligten der Kirchgang ausfallen, da auch der zweite Renn- tag früh am Morgen begann. Allerdings reduzierte sich aufgrund der deutlich geringeren Melde- zahl für diesen Tag die Anzahl der notwendigen Läufe auf 20 plus der Finals. Und dazu wieder die 1-Kilometer- und 2-Kilometer-Verfolgung. Der Sonntag brachte jedoch in den Verfolgungs- rennen nur ein einziges Siegerteam hervor. Es gewann zweimal das Team der DJK-Young- Dragons! Mit einer Crew, deren Durchschnittsalter höchstens 14-15 Jahre betrug! Eine unfassli- che Leistung! Die 1.000m wurden in 4:47,40 Minuten zurückgelegt und nur kurze Zeit später spul- ten die DJK-Young-Dragons die 2-Kilometer-Distanz in unfassbaren 11:35,06 Minuten ab. Vom Start weg legten sie ein höllisches Tempo vor und überholten die vor ihnen gestarteten Teams eines nach dem anderen. Im Ziel reichte der Vorsprung für einen phänomenalen und völlig ungefährdeten Sieg!







Modische Gimmick an unerwarteter Stelle

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es wieder ein tolles Drachenbootfestival war. Alles hat funktioniert. Die Festivalleitung, die Zeitnahme, das Rennbüro, das Catering, das Marshalling, der Stegdienst, die Steuermann/-frau-Crew, der Aufbau, der Abbau, das ganze übrige Drum und Dran. Und natürlich auch alles, was in dieser Aufzählung noch vergessen wurde. Eine grandiose Gemeinschaftsleistung der DJK Ruhrwacht. Befriedigend und zukunftsweisend mit Hunger nach mehr. See you in 2025!

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Vier Siege, fünf Silber- und drei Bronzeplatzierungen erkämpften sich die Schüler- und Jugendfahrer der DJK Ruhrwacht bei der 82. Wuppertaler Stadtregatta. Gepaddelt wurde auf dem Beyenburger Stausee über die 200m Sprintdistanz.

Klara Dix bewies einmal mehr ihre Vielseitigkeit beim Schülermehrkampf. In allen drei Teildisziplinen Langstreckenpaddeln, einem 1500m Lauf sowie einem Paddelparcour lieferte sie vordere Platzierungen ab und gewann souverän in der Altersklasse 10. Gemeinsam mit ihrer Partnerin Emilie Schindowski paddelte Klara Dix zu einem zweiten Platz im Zweier-Kajak der Schülerinnen B. Clara Müller startete zum ersten Mal bei einem Mehrkampf der Schülerinnen der Altersklasse 8 im Kanumehrkampf. Bei ihrer Wettkampfpremiere konnte sie im Gesamtklassement den dritten Rang belegen.



Philipp Kahse und Simon Furche siegten im Zweier-Kajak der Jugend und gewannen im Staffeltwettbewerb gemeinsam mit Noah Deufel und Julian Thiet ebenfalls eine Goldplakette. Noah Deufel schob im Einer-Kajak der Jugend sein Boot auf Platz eins über die Ziellinie.

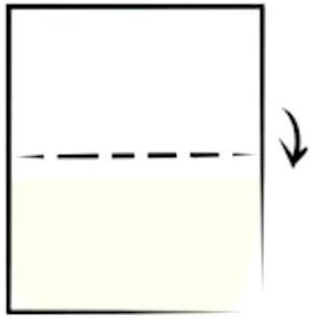
Zweite Plätze belegten Julian Thiet (Einer-Kajak Schüler A), der Zweier-Kajak mit Julian Thiet und Oskar Dix sowie im Wettbewerb über 4 x 100m die Staffel mit Julian Thiet, Oskar Dix, Jasper Tippkämper und Emilie Schindowski. Philipp Kahse überquerte im Einer-Kajak der Jugend ebenfalls auf Platz zwei die Ziellinie.

Dritte Plätze erkämpften sich Simon Furche im Einer-Kajak sowie der Vierer-Kajak der Schüler Mixed mit Julian Thiet, Jasper Tippkämper, Emilie

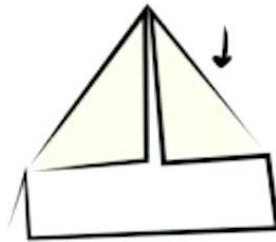
82. Wuppertaler Stadtregatta

Schneller Bootsbau

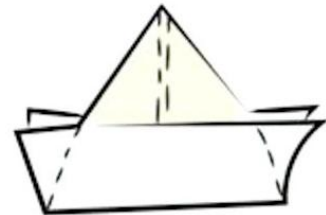
Wer träumt nicht davon, irgendwann mal sein eigenes Boot zu bauen? Den meisten bleibt es mangels Können, Platz oder Geld jedoch verwehrt. Aber das Bötchen aus Kindertagen geht immer noch. Wer vergessen hat, wie 's geht.....



Ein Blatt Papier
zunächst einmal nach
unten falten



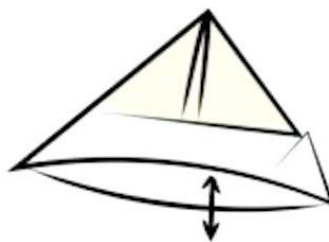
Die oberen
Ecken zur Mitte
falten



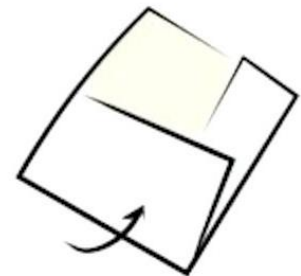
Beide unteren
Ränder jeweils nach
oben klappen



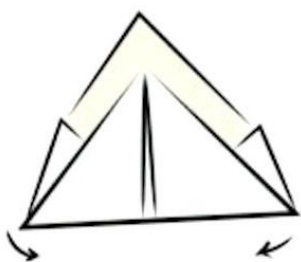
Dann eine Ecke nach
vorne und die andere
Ecke nach hinten falten



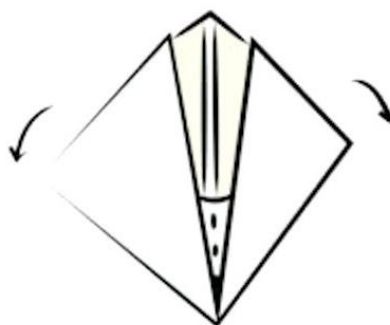
Das entstandene Dreieck
öffnen und die beiden
Ecken aufeinander legen



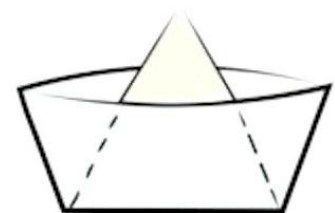
Nun die unteren
Ecken nach oben
falten



Anschließend die
Ecken
zusammendrücken...



... wie gezeigt
auseinander ziehen...

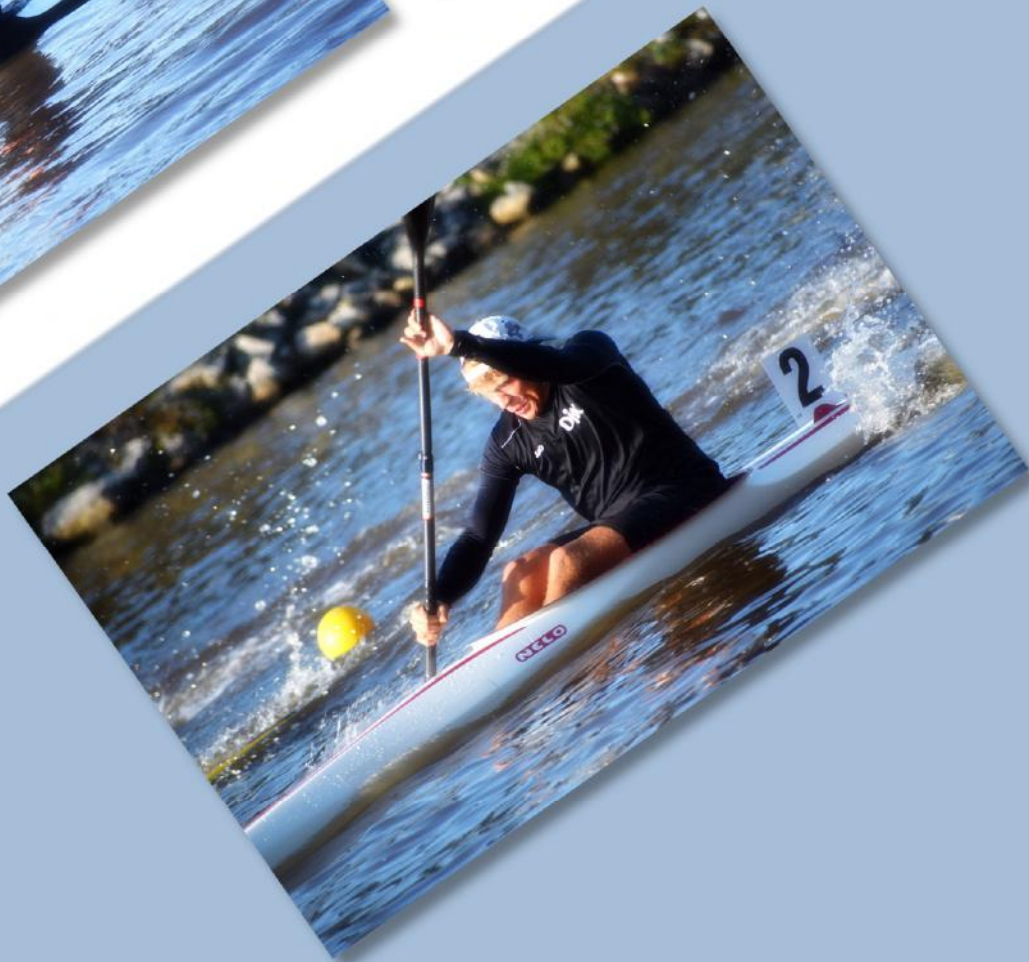
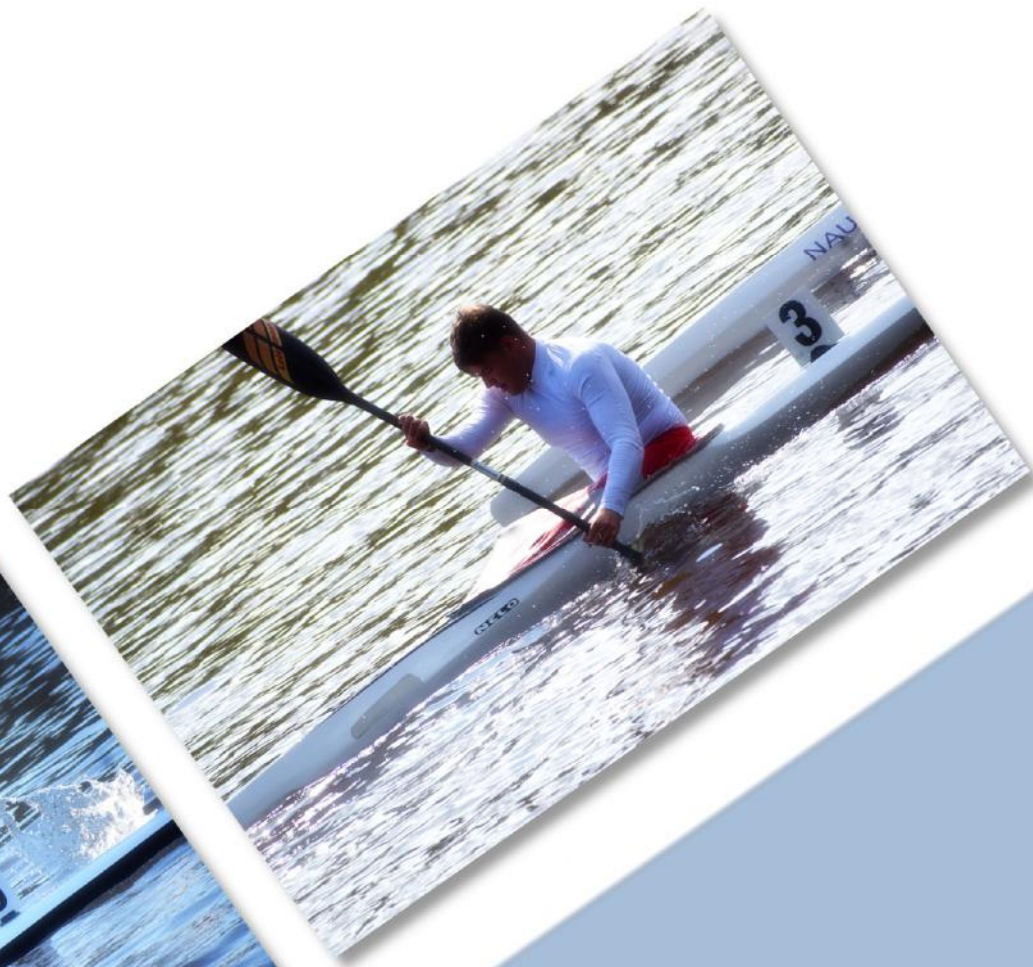
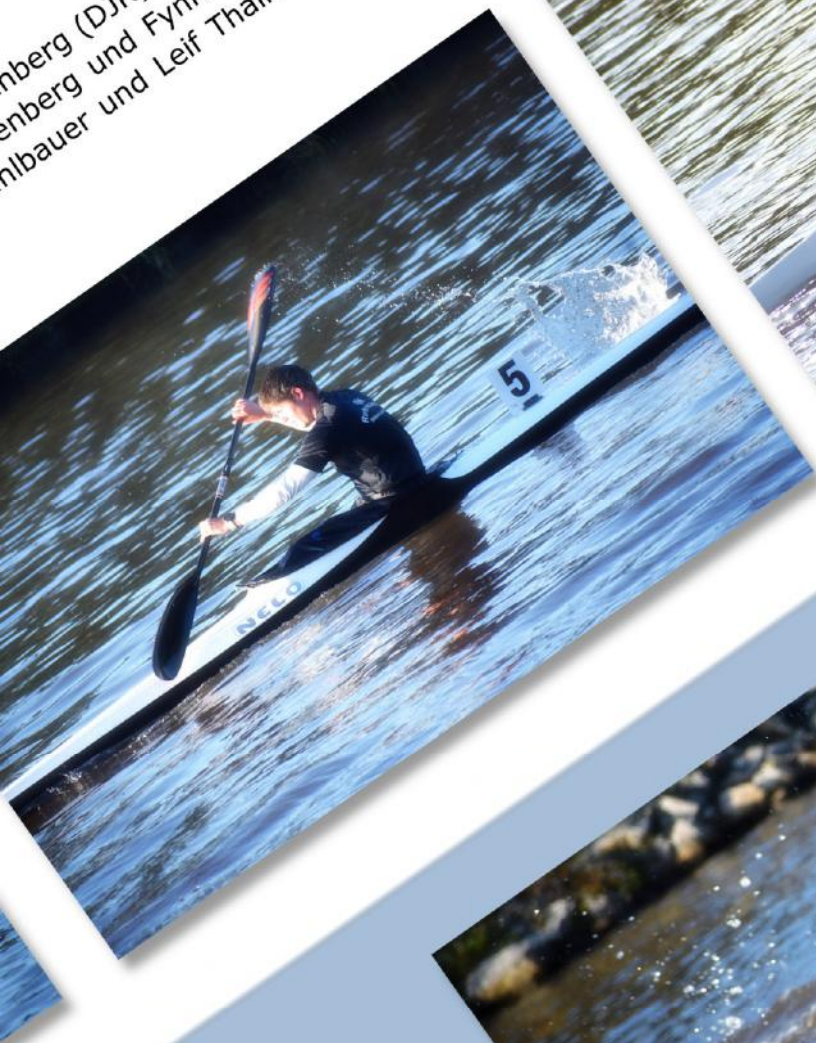


... und fertig ist
das Boot!

am paddel-
operierte da-
asser war Yan-
er die 1000m Mit-
ber 500m Distanz.
z Brachtendorf (HSG
olgte die Renngemein-
G Holzheim).

über die 500m Kurzstrecke.
Vöing noch zu einem dritten

enberg (DJK) im Zweier-Kajak Mixed
enberg und Fynn Roth (Zweier-Kajak
nlbauer und Leif Thalhäuser (beide KC





DM 2024



Miguel goes Olympic Hopes Games

Das DJK Nachwuchstalent Miguel-Leon Heckhoff hatte eine Nominierung für die Nationalmannschaft der Jugend und Junioren erhalten, die vom 20. – 22. September 2024 bei der internationalen Regatta Olympic Hopes in Szeged/Ungarn starteten. Bereits am 15. September reiste die Delegation des Deutschen Kanu-Verbandes (DKV) zur Vorbereitung auf diese internationale Regatta nach Szeged.

Miguel-Leon Heckhoff hat sein Saisonziel, in die Nationalmannschaft berufen zu werden, erreicht. Auch für die DJK Ruhrwacht e.V. fährt erstmalig in der Vereinsgeschichte einer seiner Athleten zu einer bedeutenden internationalen Regatta mit der DKV- Nationalmannschaft. Und für seinen Trainer Maximilian Metzger ist die Berufung seines Sportlers ein Höhepunkt in der ehrenamtlichen Trainerkarriere. Grund der Nominierung war der Gewinn der Bronzemedaille im Einer-Kajak über 200m der Junioren bei den Deutschen Meisterschaften 2024 in Brandenburg.

| OLYMPIC HOPES REGATTA 2024 | | | |
|-------------------------------|--|-------------|---------------|
| K4 MEN 500M U17 - SEMIFINAL 1 | | | |
| RESULTS | | | |
| 1 | | GERMANY | 1:30.22 |
| 2 | | PORTUGAL | 1:30.30 +0.08 |
| 3 | | CZECHIA | 1:30.35 +0.13 |
| 4 | | POLAND | 1:30.89 +0.67 |
| 5 | | SLOVAKIA | 1:32.80 +2.58 |
| 6 | | SERBIA | 1:33.24 +3.02 |
| 7 | | HUNGARY | 1:34.94 +4.72 |
| 8 | | FRANCE | 1:35.08 +4.86 |
| 9 | | SWITZERLAND | 1:38.82 +8.60 |

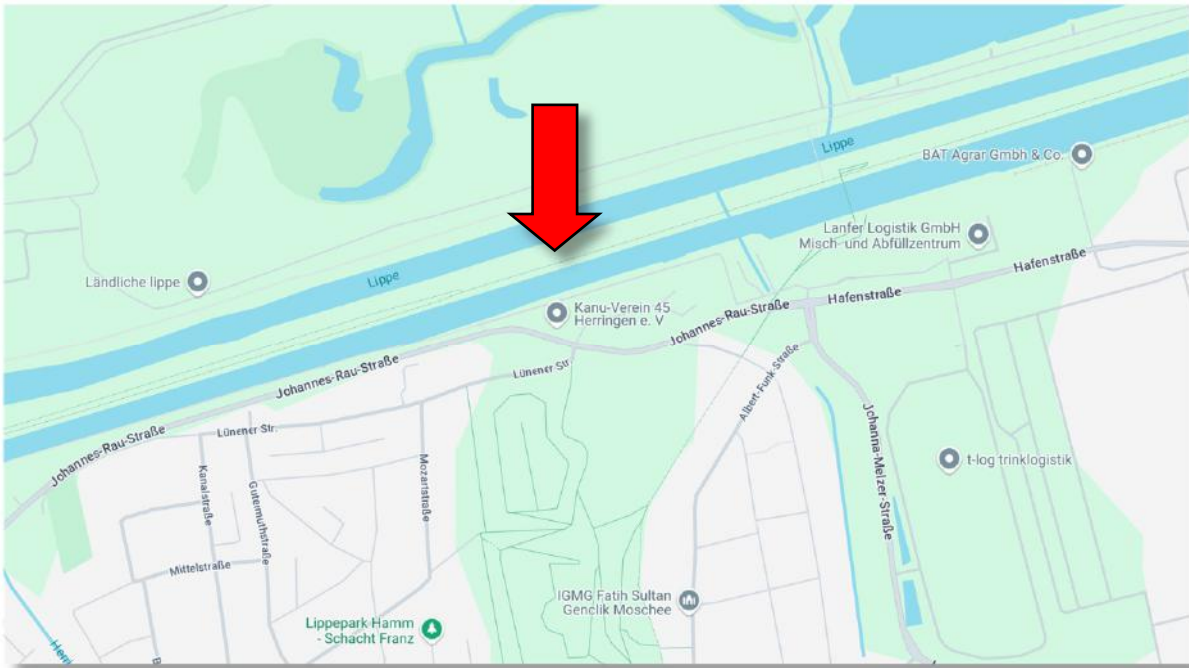


Am Samstag, dem 21.9., stand um 11:32 Uhr die Qualifikation für den K4 U17 an. Da das deutsche Boot über die geforderten 500m ganz knapp „nur“ auf Platz 2 einlief, blieb den 4 jungen Männern der Weg über den Zwischenlauf nicht erspart. Dort haben sie dann allerdings ab 12:40 Uhr der Konkurrenz gezeigt, „wo der Bartel den Most holt“. Mit dem DJK-Sportler Heckhoff am Schlag fuhr das Boot 2/3 der Strecke zwar mit den ersten Booten mit, doch es drohte das vorzeitige Aus. Dann wurde es Miguel allerdings zu bunt und er legte noch eine Schüppe drauf. Mit einem beeindruckenden Schlussspurt schob sich der K4 mit 0,08 Sekunden Vorsprung auf den ersten Platz.

Sonntagmorgen um 8:56 Uhr schlug dann die Stunde der Wahrheit. Der K4 von Miguel nahm auf Bahn 3 das Rennen über den halben Kilometer auf. Nach 1:31,71 Minuten war das Ganze vorbei und Miguel und seine Mitstreiter wurden auf Platz 8 in die Wertung genommen. Ein mehr als achtbares Ergebnis!

Knapp 1 Stunde später befand sich Miguel wieder im Boot auf der Regattastrecke. Zusammen mit Neumann/Arnold/Gubsch galt sein ganzes Streben und Tun dem 200m-Sprint. Im Ziel stand dann fest, dass dieser K4 mit einem 2. Platz das Halbfinale erreicht hatte. Leider reichte es im Semifinale auf Bahn 3 mit dem Nichterreichen der ersten 3 Plätze „nur“ für das B-Finale.

Doch hier zeigte Miguel Leon Heckhoff nochmal seine ganze Klasse. Vom Start weg zwang er seinen Mitstreitern eine Schlagzahl auf, die auf den 200 folgenden Metern der Konkurrenz keine Chance ließ. Ein ziemlich deutlicher Sieg mit ¼ Bootslänge Vorsprung! Phantastisch! Und einmalig in den bisherigen 115 Jahren DJK Ruhrwacht!



Traditionell endet die Saison im Kanurensport mit der Regatta auf dem Datteln-Hamm-Kanal in Herringen. Bei dieser Veranstaltung schicken die Vereine gerne „Erstlinge“ an den Start, probieren neue Bootsbesatzungen aus oder holen auch schon mal „Veteranen“ aus dem Ruhestand. In jedem Fall haben alle (wie man im Ruhrgebiet sagt) „viel Spass inne Backen“. Und das soll, neben allem Siegstreben, beim Sport auch eine große Rolle spielen. Ein Bericht vom betreuenden Trainer Franz Bodsch.

10 SIEGE ZUM SAISONABSCHLUSS



Beim letzten Wettkampf in dieser Saison paddelten die Kanurennsportler der DJK Ruhrwacht zu 10 Siegen. Bei der Regatta des KV 45 Herringen auf dem Datteln-Hamm-Kanal gab es für die DJK-Leistungssportler zudem 6 Silber- und 7 Bronzeplaketten. Bester Akteur im Kajak war erneut Miguel-Leon Heckhoff, der 7 Goldplaketten auf seinem Erfolgskonto verbuchte. Für den DJK-Nachwuchs schloss Klara Dix ihre Wettkämpfe im Einer-Kajak mit zwei Siegen erfolgreich ab.



21 Sportler hatte die Ruhrwacht zu der Saisonabschlussregatta des KV 45 Herringen gemeldet. Gepaddelt wurde über die 200m Sprint- und 500m Kurzstrecke. Einen großen Anteil am Erfolg hatte das Team der Junioren und der Leistungsklasse. Ohne große Mühen gewann Miguel Leon Heckhoff die Finalrennen im Einer-Kajak der Junioren über 200 und 500m. Weitere Goldmedaillen folgten für Miguel Leon Heckhoff in den Finalrennen der Zweier-Kajaks der Junioren mit Yannick Glittenberg über 200m, mit Till Osterkamp im Zweier-Kajak der Herren Leistungsklasse über 200m und mit Jakob Vöing im Zweier-Kajak der Herren Leistungsklasse über die 500m Kurzstrecke. Bei den Herren der Leistungsklasse siegte Till Osterkamp im 200m Sprint der Leistungsklasse im Einer-Kajak.



Der Vierer-Kajak der Junioren mit Miguel Leon Heckhoff als Schlagmann, Finn Glasow, Fynn Roth und Yannick Glittenberg ließ der Konkurrenz keine Chance und sicherte sich mit einer halben Bootslänge Vorsprung den Sieg über die 500m Kurzstrecke. Bei den Herren der Leistungsklasse schob das Team Jakob Vöing, Timo Vöing, Martin Brand und Till Osterkamp die Bootsspitze ihres Vierer-Kajaks vor dem zweiten Team der Ruhrwacht mit Miguel Leon Heckhoff, Vitalii Bilous, Yannick Glittenberg und Fynn Roth über die Ziellinie.



Klara Dix paddelte ihre Wettkämpfe in den Direktläufen erstmalig in einem Rennkajak. Über die 200m Sprintstrecke und 500m Kurzstrecke kam sie mit jeweils einer Bootslänge Vorsprung vor ihrer Konkurrenz als Siegerin über die Ziellinie. In beiden Wettbewerben erhielt sie einen Ehrenpokal des Veranstalters.

Zweite Plätze erzielten Jasper Tippkämper (Einer-Kajak Schüler A, 500m), Klara Dix und Emi-lie Schindowski (Zweier-Kajak, Schülerinnen A, 500m), Yannick Glittenberg (Einer-Kajak, Junioren 500m), Yannick Glittenberg und Fynn Roth (Zweier-Kajak, Junioren 500m), Yannick Glittenberg und Till Osterkamp (Zweier-Kajak, Leistungsklasse 500m).







Bronzeplatzierungen gab es für Jette Glasow (Einer-Kajak, weibl. Jugend 200 und 500m), Oskar Dix (Einer-Kajak, Schüler A, 500m), Jasper Tippkämper und Oskar Dix (Zweier-Kajak, Schüler A, 500m), Fynn Roth (Einer-Kajak, Junioren 500m), Miguel Leon Heckhoff und Finn Glasow (Zweier-Kajak, Junioren 500m) sowie Fynn Roth und Vitalii Bilous (Zweier-Kajak, Leistungsklasse 500m). Im Vierer-Kajak der Jugend überquerten Philipp Kahse, Noah Deufel, Linus Hoffmann und Simon Furche auf Rang vier die Ziellinie.

Für die Rennsportler der DJK Ruhrwacht folgt nach einer Erholungsphase das Wintertraining. Hohe Trainingsumfänge in der spezifischen Grundlagenausdauer, in der Athletik und beim Lauftraining sind die Inhalte der kommenden Monate. Für Abwechslung im Trainingsalltag sorgen Bezirkswaldläufe und ein Schülermehrkampf in der Halle.



SAVE THE DATE



7. DEZEMBER 2024
X-MAS BAKERY

8. DEZEMBER 2024
NIKOLAUSPADDELN MIT
SCHNITZELJAGD

18.12. 2024
WICHTELN UND
RENNSPORTFILM