04/2018

1913

RUDERCLUB VILSHOFEN 1913 E.V.

hipp hipp hurra!

VEREINSNACHRICHTEN DES RUDERCLUB VILSHOFEN 1913 E.V.

Ruderclub Vilshofen beendet ereignisreiche Saison 2018

Mariella Schätz beim Sichtungslehrgang des BRV

Gut.

Die Sparkasse gibt es seit mehr als 175 Jahren! Sie unterstützt die Menschen Firmen, Vereine, Kommunen und Institutionen in der Region in und um Passau als verlässlicher und fairer Partner „immer wenn's um Geld geht".

Wir sind nahe bei den Menschen – auch räumlich: Sie finden uns an 15 Standorten in der Stadt Passau und an 41 Orten im Landkreis Passau.

Egal ob Sie nur den nächsten unserer 69 Geldausgabeautomaten suchen, individuellen Service oder eine umfassende persönliche Beratung wünschen. Wir sind für Sie da! Unsere Berater kennen die Besonderheiten unserer Region und sie kennen ihre Kunden seit langem persönlich. Wir machen es den Menschen einfach, ihr Leben zu gestalten.

Übrigens, **97%** unserer Kunden sind mit der Sparkasse Passau **sehr zufrieden!**

* Quelle: Sparkassen-Onlinekunden-Dialog, August 2015
Wertungen „ausgezeichnet", „sehr gut" oder „gut"

Sparkasse Passau

Inhaltsverzeichnis

Bericht des 1. Vorsitzenden 2
Volksfestausmarsch 2018 4
Einer-Training mit Kenterübungen 6
RCV-Wanderfahrten August – Oktober 2018 8
Acht Siege und weitere Spitzenplatzierungen in Bad Waldsee 14
Abrudern und Helferessen im Bootshaus 15
Herbsttrainingslager des BRV – Ein Erfahrungsbericht 18
„Rama-dama" beim Ruderclub Vilshofen 19
Rudern im Winter 22
Rudern ist auch Prosa 26
Einladung zur Weihnachtsfeier 31
Beitrittserklärung 32
Termine und Trainingszeiten 33
Die Vorstandschaft des Ruderclubs Vilshofen 35

Titelfoto: Franz Seidl

Liebe Mitglieder und Freunde des Vereins,

sehr geehrte Damen und Herren,

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende. Rückblickend war 2018 für den Ruderclub Vilshofen in allen Belangen ein sehr erfolgreiches Jahr.

Noch vor einem Jahr befand sich die Rennrudermannschaft im Aufbau. In dieser Saison konnten bereits beachtliche Erfolge errungen werden. Der Bayerische Meistertitel von **Tilman Firsching** und **Tim Katzbichler** sowie der 4. Platz beim Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen von **Mariella Schätz** sind hier besonders zu erwähnen. Jedoch konnte die komplette Mannschaft ihr Potential auf diversen Regattaveranstaltungen unter Beweis stellen und unseren Verein positiv repräsentieren. Ein Dank gilt Trainer **Manfred Katzbichler** für die zeitintensive Betreuung. Wir wünschen den jungen Sportlern auch für die kommende Saison Gesundheit, Durchhaltevermögen und sportlichen Erfolg!

Auch im Breitensport kann man von einer äußerst zufriedenstellenden Rudersaison sprechen. Dies ist Ruderwart **Christoph Renholzberger** und seinen Helfern zu verdanken. Sehr vielen Interessierten konnten die Grundlagen im Ruderboot vermittelt werden. Einige von ihnen bleiben unserer Sportart auch weiterhin treu. Zusätzlich zu den festen Ruderzeiten wurden auch individuelle Termine angeboten, um effektiv an der Verbesserung der Ruderfähigkeiten arbeiten zu können. Das angebotene Einer-Training mit Kenterübungen fand ebenfalls sehr großen Zuspruch. Maßnahmen wie diese dienen dazu, den Rudersport noch sicherer zu machen. Dank des Engagements von **Karl Wallner** konnten in dieser Saison auch zahlreiche Wanderfahrten unternommen werden. Aufgrund des breiten Angebotes sowie der hervorragenden Wetterverhältnissen ist eine sehr gute Kilometerbilanz zu erwarten.

Abschließend möchte ich mich nochmals bei allen Helfern und Förderern des Ruderclub Vilshofen bedanken, ohne die ein derart reibungsloses Vereinsleben nicht denkbar wäre.

Im Namen der Vorstandschaft lade ich alle Mitglieder ganz herzlich zur Weihnachtsfeier im Flugplatzrestaurant ein. Wir freuen uns auf besinnliche Stunden mit Euch. Zum Jahresabschluss darf ich auch noch an unser Silvesterrudern erinnern.

Ich wünsche Ihnen allen, auch stellvertretend für meine Vorstandskollegen, ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2019!

Bis bald im Bootshaus
Bernhard Gaidas

Regatta- und Leistungssport-Termine
werden immer aktuell im Bootshaus ausgehängt!

MARECK GMBH

Schreinerei-Gaststätteneinrichtungen-Innenausbau

Allinger Straße 9 – 11 · 94474 Vilshofen
Tel. 08541/911666 · Fax 08541/911667
Mail: info@mareck.net · Internet: www.mareck.net

Mitglied des Ruderclubs seit 1966

MAIER KORDULETSCH

Wir kommen mit Energie

Schmierstoffe
Erdgas
Holzpellets
Strom
Heizöl
Kraftstoffe
AdBlue®

www.maierkorduletsch.de

Maier & Korduletsch | Passauer Straße 30 | 94474 Vilshofen an der Donau
Telefon +49 8541 9605-20 | Fax +49 8541 9605-96 | info@maierkorduletsch.de

Volksfestausmarsch 2018

„36 Grad und es wird noch heißer" – unter diesem Motto stand der diesjährige Sommer. Nach Wochen Sonne satt blieben die Mitglieder des RCV auch am 19. August nicht von den hochsommerlichen Temperaturen verschont, als sie am Stadtplatz Aufstellung für den traditionellen Volksfestausmarsch nahmen. Umso erfreulicher war die rege Teilnahme – mehr als 40 Vereinsmitglieder stellten sich der Herausforderung. Selbst die Kleinsten trotzten der Hitze und marschierten tapfer mit. Da kam die anschließende „Abkühlung" und Stärkung im Bierzelt natürlich gerade recht!

Foto: Seidl

Vielen Dank allen Teilnehmern am RCV-Volksfestausmarsch 2018.
Fotos online unter www.ruderclub-vilshofen.de

Foto: Seidl

Einer-Training mit Kenterübungen

Ruderwart Christoph Renholzberger hat am 25. und 26. August viel Mühe in das Einer-Training investiert und zahlreichen Ruderern den Einstieg in eine für sie neue Bootsklasse ermöglicht. Erfreulicherweise haben auch viele Teilnehmer aus den diesjährigen Anfängerkursen 1-3 ihre Fähigkeiten im Rahmen des Trainings nachhaltig erweitert. Mit den Booten Trimmy, Zukunft und Vils gelang allen Sportlern schnell die "Gewöhnung ans Gerät" sowie das erfolgreiche Rudern im Anschluss. Das noch etwas schmälere Boot Hecht stellte die Teilnehmer vor zusätzliche Herausforderungen. Für den Fall, dass im späteren Regelbetrieb doch mal jemand baden gehen sollte, hat Christoph im Rahmen von Kenterübungen ausführlich dargestellt, wie man anschließend wieder ins Boot kommt bzw. was zu tun ist. Grundsätzlich gilt immer: "Mensch vor Material" und "beim Boot bleiben und sich daran festhalten - das Boot geht nicht unter!" Aufgrund des Niedrigwassers beeinflussen derzeit insbesondere im Bereich des Altwassers eine Vielzahl von Schlingpflanzen den Ruderbetrieb. Für die neuen Einerfahrer waren die Auswirkungen auf das schmale Boot eindrucksvoll. Entgegen dem Mannschaftsboot kann man sich doch ziemlich verheddern. Christoph hat die Teilnehmer jeweils mit dem Motorboot begleitet und war so immer nah am Geschehen. Mit dem Einer-Training wurde die Ausbildungsarbeit der Saison 2018 erfolgreich beendet. Wir freuen uns, dass auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Neuruderer den Weg zum RCV gefunden haben und wünschen allen auch weiterhin viel Spaß beim Rudern.

Jürgen Katzbichler

Aldersbacher
www.aldersbacher.de @aldersbacher #aldersbacher

E.HÖNG
GmbH & Co. KG
Heizung – Sanitär
Agilolfingerring 8a
94474 Vilshofen a. d. Donau
Tel. 0 85 41/81 22 Fax 9 15 08 71
E-Mail: heizung-hoeng@gmx.de

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:
- Heizung/Sanitär
- Wärmepumpen
- Komplettbäder
- Pelletsanlagen
- Solaranlagen
- Kaminsanierung
- Kundendienst
- Gasprüfung nach G 607 für Wohnmobil und Wohnwagen

Nutzen Sie unsere Erfahrung.
Michael Uttenthaler
Allianz Generalagentur
Aidenbacher Str. 44
94474 Vilshofen an der Donau
agentur.uttenthaler@allianz.de
www.allianz-uttenthaler.de
Tel. 0 85 41.63 45
Fax 0 85 41.28 90
Besuchen Sie uns auf Facebook!
Allianz

susanne krutsch
mode & accessoires
VILSHOFEN - Stadtplatz 31

RCV-Wanderfahrten August – Oktober 2018

Nach den erlebnisreichen Wanderfahrten am Vatertag ab Deggendorf sowie an Pfingsten nach Erlau wurde im Juni und Juli eine kleine Pause eingelegt. Die Boote und die Ruderer waren bei den Anfängerkursen sowie bei „Donau und Flammen" im Einsatz.

Im August erfolgte ein Wanderfahrten-Re-Start mit einer Tour durch den **Donaudurchbruch in Weltenburg.** Start war hierzu in Neustadt-Donau, Einkehr in Weltenburg. Dann ging es bei sehr niedrigem Wasser durch den Donau-Durchbruch. In Kelheim wurde in die Altmühl eingefahren, die Schleuse überwunden (für einige die erste Bootsschleusung nach oben) und beim Ruderverein in Kelheim-Essing die Boote aus dem Wasser genommen. Highlight war bei dieser Fahrt natürlich der Donaudurchbruch sowie die geruhsame Fahrt auf der Altmühl. Die Wanderfahrt fand komplett in Niederbayern statt, da unser Regierungsbezirk bis nach Riedenburg reicht. Die Altmühl ist Bestandteil des Rhein-Main-Donau-Kanales und ab Dietfurt natürlich ruderbar.

Ende August waren die Ruderer zu einer **Mondscheinfahrt auf unserem Rudergewässer** unterwegs. Sorgen bereitete zunächst der bedeckte Himmel, aber pünktlich am Abend verzogen sich die Wolken und der Vollmond kam gegen 20.45 Uhr über den Berg. Die besondere Abendstimmung - mit einem kleinen Lagerfeuer - konnte am Donauufer noch lange genossen werden.

Im September starteten wir eine **Tagesfahrt nach Obermühl.** Bei dieser Etappe handelt es sich um ein besonderes Ziel, das vor einigen Jahren mindestens einmal jährlich angefahren wurde. Insgesamt sind hier 72 km zu rudern und zwei Schleusen zu überwinden. Gutes Sitzfleisch ist für diese Fahrt notwendig, deshalb findet die Fahrt auch meistens zum Ende einer Rudersaison statt. Der Zielort war einigen nicht bekannt, liegt dieser doch nicht an einer Hauptverkehrsstraße, sondern wunderbar eingebettet in der „Schlögener Schlinge", abseits von lautem Straßenlärm. Bei dieser Fahrt haben uns auch einige Ruderkameraden aus Deggendorf begleitet. Die Wetterprognose sagte eine Regenwahrscheinlichkeit von 5 % am Vormittag voraus. Aber schon auf Höhe des „Fischerstüberls" ging ein Wolkenbruch auf uns nieder. Bei der Kachlet-Schleuse konnten wir die Kleider wechseln. Ein erfahrener Wanderruderer hat deshalb immer eine Ersatzkleidung mit dabei, somit konnte jeder die Fahrt trocken fortsetzen. Am Nachmittag zeigten sich auch ein paar Sonnenstrahlen, und wir kamen planmäßig ans Ziel. Alle haben die Fahrt mit Bravour geschafft und waren auf die erbrachten Leistungen stolz. Die Einkehr bei dem uns bekannten Wirt Aumüller war natürlich fest eingeplant. Nach einem langen Rudertag hatten alle einen Riesenhunger. Die Heimfahrt mit „unserem" Luxusbus (mit einer kleinen Eigenbeteiligung der Teilnehmer finanziert) nutzten alle um etwas zu entspannen. Im Bootshaus mussten dann noch die Boote gesäubert und aufgeräumt werden, dann war ein schöner Tag vorbei.

Infos zur Wanderfahrt Obermühl vom 15.09.2018 online unter www.ruderclub-vilshofen.de

Melde dich an beim RCV WhatsApp Channel!

Nach einigen Jahren Pause beteiligte sich der RCV im Oktober wieder an der **Wanderruderregatta von Straubing nach Vilshofen.** Gemeldet wurde jeweils eine Vierer-Mannschaft für die Regatta (Jürgen Katzbichler, Martin Schätz, Karoline Schmid, Josef Reiter und Stm. Christoph Renholzberger) sowie für die Wanderfahrt (Karl Wallner, Lucia Reiter, Antje Kuhnert-Sinz, Maximilian Sinz und Stfr. Anita Wallner). Die Wanderruderer konnten bei schönem Herbstwetter, aber frischen Ostwind die frei fließende Donau genießen. Die Regattafahrer gingen sehr ehrgeizig die insgesamt 36 km lange Strecke an und wurden am Ende mit der viertbesten Zeit gewertet. Ein schöner Erfolg gegen starke Gegner, die schon viele Jahre zusammenfahren.

Unsere aktuellen Öffnungszeiten:
Immer - Überall.

Wann, wo, wie Sie wollen: Wir sind für Sie da!

Online-Banking
VR-BankingApp
19.600 Geldautomaten
Sicher online bezahlen
Persönliche Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank - Raiffeisenbank Vilshofen eG
Stadtplatz 12, 94474 Vilshofen an der Donau • www.vr-vilshofen.de

Der RCV nutzte diese Veranstaltung, um dann am nächsten Tag die **Saisonabschlussfahrt von Deggendorf nach Vilshofen** zu machen und die Boote nach Hause zu rudern. Hierzu haben sich insgesamt 20 Ruderer gemeldet, eine beachtliche Teilnehmerzahl zum Abschluss der Wanderruder-Saison. Die Wetterprognose ging am Vortag noch von Sonnenschein und nur ein paar Wolken aus. Am Sonntagmorgen war dann leichter Nieselregen zu spüren, gegen Mittag rechneten wir mit stärkerem Regen. Nachdem die Boote heimgerudert werden mussten, machten wir uns mit Regenkleidung auf dem Weg nach Deggendorf. Ruhiges Wasser, kein Regen und mildes Klima stimmten uns voller Hoffnung. Schnell waren unsere 4 Vierer zu Wasser gebracht und wir starteten Richtung Heimat. Einige neue Gesichter konnten unsere Hausstrecke und das Schiebewasser ab der Isarmündung kennen lernen. Starteten wir in Deggendorf bei trockenem Wetter, ruderten wir in der Mühlhamer-Schleife in den Regen hinein. Zuerst nur sanft tröpfelnd, dann immer stärker werdend. Wollten wir zuerst die Strömung sowie die tolle Stimmung an der Donau genießen, stresste uns der Regen und alle wollten schnell ins Trockene kommen. Außerdem sprengten uns noch 5 weitere Vierer aus Kaufering und Nürnberg, die ebenfalls den Regattabesuch mit einer Wanderfahrt nach Vilshofen koppelten. Somit war bei unserer Abschlussfahrt wenig Zeit für Pausen und ruhige Treib-Einheiten. Die Prognose von einigen Ruderer war: wenn wir am Bootssteg ankommen, hört der Regen auf. Und so kam es auch. Wenn alle nass sind, kommt das schöne Wetter. Aber uns Ruderer erschüttert sowas nicht. Viele gelungene und schöne Wanderfahrten, eine unfallfreie Wander-Rudersaison stellte alle Teilnehmer zufrieden. Vielen Dank an den Verein sowie die vielen Helfer für die Unterstützungen bei - aus meiner Sicht - interessanten Rudertouren in unserer nächsten Umgebung.

Karl Wallner (Text + Bilder)

ANDREAS WEINGÄRTLER
IHR FRISEUR
Aidenbacher Straße 5 94474 Vilshofen Telefon 0 85 41 / 85 58

euroteamsport.de
EURO TEAMSPORT
Zitzlsperger • Vilshofen
hummel PUMA INTERSPORT adidas NIKE
Tel. 08541 / 3431 • Fax 08541 / 967277 • info@euroteamsport.de

Ausrüster vieler regionaler und überregionlaer Fußballmannschaften
48 Stunden Fanshop Bestellservice

Blumen Dachl

Floristik die ankommt

Aidenbacher Straße 38 · 94474 Vilshofen
Telefon: 08541/3130
Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 8 – 18 Uhr; Sa.: 8 – 13 Uhr

AUGENOPTIK STRENZ GmbH
Qualität zu fairen Preisen

Passauer Str. 14 –94474 Vilshofen
www.augenoptik-strenz.de

Ihr 1A-Augenoptiker und Spezialist
für Gleitsichtbrillen - Computerarbeitsplatzbrillen - Kinderbrillen - Sonnenbrillen - Schutzbrillen - Sportbrillen - Schießbrillen - Kontaktlinsen - Kontaktlinsenanpassung - kostenlosen Sehtest - Führerscheinsehtest - eigene Meisterwerkstatt uvm.

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8.30-12.00 + 13.00-18.00Uhr Sa:8.30-12.00 Uhr

*ausgezeichnet vom Brancheninfodienst „markt intern"

Liebe Mitglieder!

Bitte beachtet bei eurem Einkauf unsere Werbepartner in unserer Clubzeitschrift!

Acht Siege und weitere Spitzenplatzierungen in Bad Waldsee
4 Siege für Mariella Schätz

„Ready to Row" unter diesem Motto stand die 56. Internationale Kurzstreckenregatta in Bad Waldsee. Auf der höchstgelegenen Regattastrecke Deutschlands kämpften Aktive aus 45 Vereinen um Siege und Platzierungen - mit dabei auch der junge Nachwuchs des Ruderclub Vilshofen. Nicht zu schlagen war Mariella Schätz im Mädchen-Einer. Sowohl in der Leichtgewichts- als auch in der schweren Klasse ließ sie den Gegnerinnen aus Bad Waldsee, Stuttgart, Radolfzell und Ulm keine Chance und ging viermal als Erste über die Ziellinie. Im Doppelzweier erreichte sie mit ihrer Partnerin Veronika Karl die Plätze zwei und drei. Ihre ansteigende Form unterstrich Veronika Karl im Einer. In ihrem ersten Rennen wurde sie nach Zielfotoentscheid auf den zweiten Platz gesetzt. Im zweiten Rennen fehlten 5/10 Sekunden zum Sieg.

Gut in Form zeigten sich im Jungen-Doppelzweier Tim Katzbichler und Tilman Firsching. An beiden Wettkampftagen ließen sie ihren Gegnern aus Überlingen, Ulm, Nürnberg und Kreuzlingen keine Chance und konnten zweimal am Siegersteg ihre Medaillen in Empfang nehmen. In ihren Einer-Rennen belegten sie die Plätze zwei und drei. Zu diesem erfreulichen Regattaergebnis trug auch die 12-jährige Eva Deck bei. Im Mädchen-Einer ihres Jahrgangs siegte sie überlegen. Nach hartem Kampf konnte sie sich auch im höheren Jahrgang durchsetzen und feierte ihren zweiten Sieg.

Nach einer kurzen Pause beginnt für die Ruderer das Wintertraining im Kraftraum zu Vorbereitung auf die Saison 2019.

MK

von links : Tim Katzbichler, Tilman Firsching, Eva Deck, Veronika Karl, Mariella Schätz

Abrudern und Helferessen im Bootshaus

Wenn sich im Oktober das Laub verfärbt und die Sonne schon tiefer steht, verabschiedet sich der Sommer endgültig. Und auch der Ruderclub beendet dann offiziell seine Saison.

Darum kamen am Sonntag, dem 21. Oktober, 33 Aktive jeden Alters ins Bootshaus und gingen zusammen in 5 Vierern, einem Dreier und 6 Einern unter der Führung des 2. Vorsitzenden Jürgen Katzbichler noch einmal auf die heimischen Flüsse Donau und Vils. Mit dem traditionellen „hipp hipp hurra" wurden alle aus der Gemeinschaft entlassen, um noch etliche Kilometer individuell zu rudern. Wenn das Wetter mitspielt, geht es aber in den kommenden Wochen noch weiter. Dann werden noch viele Stunden gerudert, um die Kilometerzahl nach oben zu schrauben. Nach dem Abrudern ging es ins Bootshaus, wohin alle fleißigen Helfer des Vereins eingeladen waren. Der Vorsitzende Bernhard Gaidas konnte etwa 60 Mitglieder begrüßen. In seinem Rückblick auf diverse Veranstaltungen 2018 hob er besonders das Fest „Donau in Flammen" hervor. Leider lief es in diesem Jahr nicht wie gewünscht, denn der Freitag war total verregnet. Dafür konnten die zahlreichen Helfer am zweiten Tag den großen Besucheransturm kaum bewältigen. Verbesserungsvorschläge seitens der Helfer und Mitglieder seien für die Zukunft erwünscht.

Ein Ausblick auf weitere Termine und Informationen für das verbleibende Jahr rundete seine Ansprache ab. Anschließend gab er das Buffet frei.

Horst Nieslony

VERSICHERUNGSKAMMER BAYERN

Ein Stück Sicherheit.

Hauptgeschäftsstelle Rudi Philipp
Passauer Straße 51 · 94474 Vilshofen an der Donau
Telefon (0 85 41) 910 500
Telefax (0 85 41) 910 501
E-Mail info@philipp.vkb.de

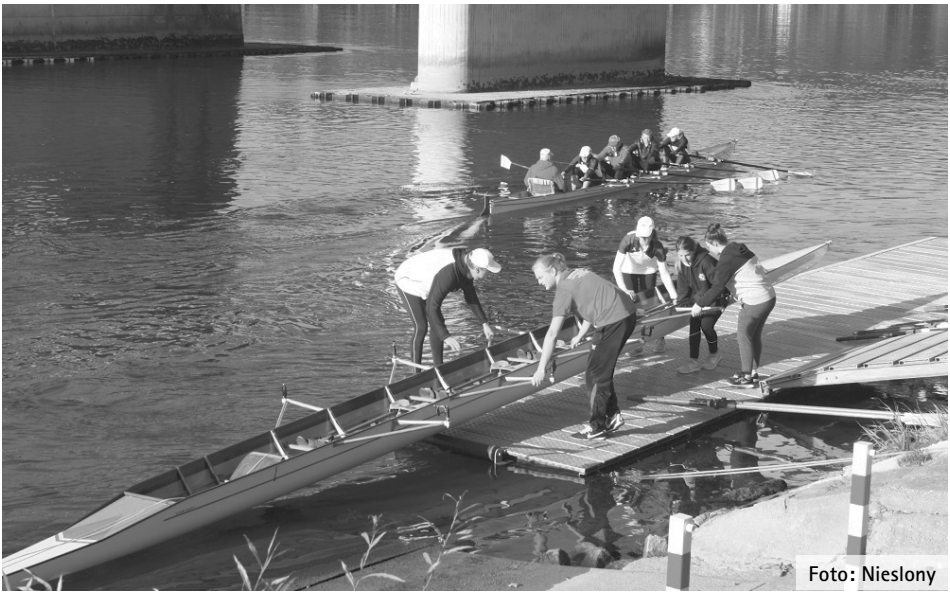


Foto: Nieslony

Foto: Nieslony

Foto: Seidl

Foto: Nieslony

Herbsttrainingslager des BRV – Ein Erfahrungsbericht

Am Montag in den Herbstferien wurde ich mit großer Vorfreude von meinen Eltern zum BRV-Sichtungslehrgang in das Leistungszentrum nach Oberschleißheim gefahren.

Zuerst rickerte ich den mitgebrachten Einer „Simmerl" auf, dann ging`s zum Abendessen und dem anschließenden Hallentraining, wo das erste Zusammentreffen der Sportler stattfand.

Am nächsten Vormittag ging`s für mich auf den Ergometer, wo ich meinen ersten Laktattest fahren konnte. Am Nachmittag ruderte ich in einem Zweier mit einer anderen JF B Lgw. Da es mit dieser leider ziemlich schlecht klappte, kam ich mit gemischten Gefühlen vom Wasser zurück.

Am Tag darauf wurde nochmals Zweier gefahren, welcher durch eine Drohne begleitet und gefilmt wurde. Diese Videoaufnahmen wurden am Abend gemeinsam mit den Trainern analysiert. Anhand der Videoanlayse konnte ich noch einiges an meiner Technik optimieren.

Glücklicherweise durfte ich die folgenden Trainingseinheiten im Einer bestreiten.

Außer den zweimal täglich stattfindenden Rudereinheiten mit jeweils ca. 16 Kilometern stand auch Laufen auf dem Programm, wie beispielsweise vor dem Frühstück oder der 3000 m-Lauftest.

Durch das tägliche Abendtraining lernte ich viele neue Übungen für die Mobilität und Stabilität kennen. An meinem letzten Tag fuhr ich am Vormittag im Einer die wichtigen 6 x 500 m Belastungsrennen, welche ich durch das intensive Saisonstraining gut meistern konnte. Abschließend wurde nochmals in einem Zweier mit einer neuen Partnerin trainiert, wobei die gelernten Techniken angewandt wurden.

Mariella Schätz (Text + Bilder)

„Rama-dama" beim Ruderclub Vilshofen

Einmal im Jahr, im Herbst, wenn sich die Rudersaison dem Ende neigt, ist für die Mitglieder das große Aufräumen und Reinemachen angesagt.

Darum trafen sich am 03. November zahlreiche Mitglieder, um im und rund ums Bootshaus klar Schiff zu machen: Hecken schneiden, Laub zusammenrechen und abtransportieren, Fensterscheiben putzen, Boote winterfest machen und kleine Fehler ausbessern. Nach dem Motto „viele Hände, schnelles Ende" war dies nach wenigen Stunden erledigt und alle trafen sich im Bootshaus.

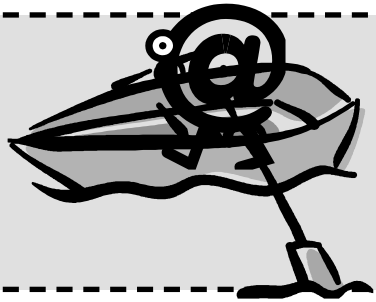
Die Vorsitzenden Bernhard Gaidas und Jürgen Katzbichler bedankten sich bei den zahlreichen Helfern für die geleistete Arbeit an diesem Nachmittag.

Horst Nieslony (Text + Bilder)

WISSENSWERTES:

Ein Besuch auf unserer Homepage lohnt sich!

www.ruderclub-vilshofen.de



Rudern im Winter

A. Hinweise und Empfehlungen

1. Wetterbedingungen

Die Umfeldbedingungen wie Wassertemperatur, Wind, Niederschlag und Seegang sollten sorgfältig beobachtet werden, um daraus spezifische Sicherheitshinweise für den jeweiligen Rudertag abzuleiten und festlegen zu können.

2. Kleidung

Es sollte Kleidung getragen bzw. mitgeführt werden, die an die Umfeldbedingungen angepasst ist und davor Schutz bietet. Der Körper sollte damit trocken gehalten und gegen Wärmeverlust isoliert werden.

3. Vorsichtsmaßnahmen

Bei Wassertemperaturen von oder unter 10 °C (50 °F) oder bei widrigen Wetter- und Umfeldbedingungen sollten entsprechende Vorsichts- und Sicherheitsmaßnahmen erwogen werden, z. B.

- das Rudern unterlassen,
- nur mit Schwimmhilfe oder Rettungsweste auf Wasser gehen,
- ein Schallsignalgerät mitführen,
- Beleuchtung beim Rudern in der Dämmerung mitführen.

B. Unterkühlung

Unterkühlung tritt ein, wenn der gesamte Körper auf eine sehr viel niedrigere als die normale Körperkerntemperatur abgekühlt wurde, z. B. unter 35 °C verglichen mit der normalen Körperkerntemperatur von 37 °C. Dies sollte unter allen Umständen vermieden werden.

- "Kleide dich so, dass Du nicht frierst" - Mehrere Schichten (dünne) Kleidung sind wirksamer als ein dickeres Kleidungsstück - ("Zwiebeleffekt"). Die äußere Schicht sollte wind- und wasserdicht sein.
- Feuchte Kleidung erhöht erheblich das Risiko für Auskühlung. Unter feucht-nassen Bedingungen kann Funktionskleidung zur Auskühlung beitragen, weil sie durch Feuchte ihre Wärmeisolationseigenschaften verliert. Deshalb ist unter solchen Bedingungen Wolle für die Bekleidung vorzuziehen, da sie auch in feuchtem Zustand noch ihre Wärmeisolationseigenschaft behält.
- Sei aufmerksam für Anzeichen von Unterkühlung bei dir selber und anderen.

C. Symptome und Anzeichen von Unterkühlung

Die folgenden Symptome und Anzeichen bzw. Auffälligkeiten können einzeln oder gleichzeitig auftreten:

- unerwartetes und unvernünftiges Verhalten, möglicherweise begleitet von Klagen über Kälte und Müdigkeit,
- physische und mentale Lethargie mit Unvermögen, Fragen oder Anweisungen zu verstehen,
- undeutliches Sprechen,
- heftiger und unkontrollierter körperlicher und sprachlicher Gewaltausbruch,
- Versagen oder Abnormalität beim Sehen,
- Zuckungen,
- fehlende Kontrolle der Glieder, Gleichgewichtsstörungen und Klagen über Gefühlslosigkeit und Krämpfe,
- allgemeiner Schock mit Blässe und Bläue von Lippen und Hand-oder Fußnägeln,
- langsamer, schwacher Puls, Keuchen und Husten.

Bei Verdacht auf Unterkühlung sollte unbedingt die Körperkerntemperatur mit einem Ohrthermometer gemessen werden. Bei Unterkühlungen von unter 35 Grad Körperkerntemperatur ist immer ein Notfall gegeben. Die Aufwärmung bei diesem Notfall muss auch bei Bewusstsein unter klinischen Bedingungen erfolgen. Im Zweifel muss beim Kälteunfall immer medizinische Hilfe bzw. ein Notarzt gerufen werden.

Bis zum Eintreffen von Rettungsdiensten sollte eine Wiederaufwärmung versucht werden im Sinne einer Wärmepackung mit einer Wärmeschutzdecke, Wolldecke oder Biwacksack, womit der Patient - evtl. auch mit einer zweiten Person zur Wärmespende - eingehüllt wird. Gegebenenfalls können auch warme Getränke gereicht werden, solange der Patient wach ist und schlucken kann.

D. Wiederbelebung

Eine Wiederbelebung ist umso wirksamer, je früher mit ihr begonnen wird, gegebenenfalls sogar wenn das Unfallopfer sich noch im Wasser befinden sollte. Andernfalls können innerhalb weniger Minuten irreversible Schädigungen oder der Tod eintreten. Tausende von Leben haben normale Bürger gerettet, die wussten, was zu tun ist, und den Mut hatten, es in dem kritischen Moment zu tun.

Bei der Wiederbelebung wird die Herzdruckmassage (30-mal) gefolgt von 2 Atemspenden solange durchgeführt, bis ärztliche oder medizinische Hilfe eintrifft. Nach den neuen Richtlinien ist die Herzdruckmassage noch wichtiger als die Atemspende.

Als vorbereitende Maßnahme wird der Patient flach in Rückenlage auf einer harten Fläche wie dem Boden oder einem Reanimationsbrett gelagert und sein Brustkorb freigemacht. Der Druckpunkt befindet sich in der Mitte des Brustkorbes auf dem Brustbein.

Es wird nachdrücklich empfohlen, die Technik zur Wiederbelebung zu erlernen. Wende dich an örtlichen Erste-Hilfe-Organisationen für die praktische Unterweisung in Erster-Hilfe und Wiederbelebung.

Quelle: https://www.rudern.de/sicherheit

TAXI
Dialyse-, Bestrahlungsfahrten,
Kurierdienste, Berge-, Abschlepp- und
Pannendienst
Tag + Nacht

Behr
☎ (08541) 1770
u. 7203
u. 3333
Fax 2500
TAXI

P.S. ihr friseur
IHR FRISEUR IN VILSHOFEN

08541/3968
Silvia Dunger m. Team
Stadtplatz 28, Vilshofen
www.ps-ihrfriseur.de
P.S. ihrfriseur

Werden Sie Mitglied beim Ruderclub!
Kommen Sie zum Probe-rudern!

Unser Service:
wir ändern **gratis!**

Markenmode
in den Größen
34/36 – 48/50
M – XXXL

Besucht uns auf Facebook!

Mode Trend

Damen/Herrenmode • Schuhe und Accessoires
Kirchplatz 20 · 94474 Vilshofen · Tel.: 08541/8925 · www.mode-dadlhuber.de
Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 9.00 – 18.00 Uhr · Samstag: 9.00 – 14.00 Uhr

TUI TRAVEL Star

Ihren Traumurlaub finden Sie:

Reisewelt Sterr GmbH
Stadtplatz 7 · 94474 Vilshofen a. d. Donau
Tel. 08541 968351 · Fax 08541 968353
info@reisewelt-sterr.de
www.reisewelt-sterr.de

Ein starkes Team!
Erleben Sie Ihren Urlaub ganz nach Ihrem Geschmack! Wollen Sie mehr wertvolle Tipps zu Ihrem Traumreiseziel bekommen? Dann schauen Sie bei uns vorbei – wir erstellen Ihnen gern Ihr ganz persönliches Urlaubspaket.
Wir, das sind: (von links) Sieglinde Schefcsik, Marina Hobler, Christine Sperling, Tanja Blöchinger, Martina Käser und Claudia Sterr.

Marien Apotheke

Apotheker Karlheinz Schart
Vilsvorstadt 22 · 94474 Vilshofen · Telefon 0 85 41/72 61 · Fax 0 85 41/31 42
www.marienapotheke-vilshofen.de · E-Mail: marienapotheke-vilshofen@aponet.de

Rudern ist auch Prosa...

Selbst in der Literatur beschäftigt man sich gerne mit dem Thema Rudern. In einem Gedicht, das 1929 in Wassersport, der damaligen Verbandszeitschrift des DRV, erschien, stehen die Erfahrungen eines Ruder-Anfängers im Mittelpunkt. Vielleicht finden sich unsere Neuruderer – oder auch der ein oder andere erfahrene – in diesen Ausführungen wieder...

Der Anfänger

Vielleicht hat dich ein Freund belehrt,
dass Rudern von viel höhrem Wert
als Frauen, Bier und solche Sachen;
vielleicht soll dir Bewegung frommen,
weil Bauch und Nacken sind im Kommen;
vielleicht willst du Karriere machen durch Siege Anno 32
und übst für Los Angeles fleißig.

Ganz gleich, dein erstes Rudertasten
beginnt auf jeden Fall im Kasten.
Von Anfang an wirst du belehrt:
Was du auch machst, es ist verkehrt,
und glaubst du an den frohen Mienen
der Kameraden, die erschienen,
zu sehn, du bist ein Wunderkind,
den Glauben schlage in den Wind.

Es fühlte manch Olympia-Mann,
dass Rudern ist, was man nicht kann.
Besonders in den ersten Stunden,
wenn andernends noch keine Wunden,
du noch im Vollbesitz der Kraft,
die Gutes will und Böses schafft,
bemühst du dich zum Grund zu reichen,
dort wo – laut Rechtsspruch – Fische laichen.

Erfreut glaubst du es ist geglückt,
da du dein Kreuz scharf durchgedrückt.
Du hoffst der Lehrer wird es merken,

dir lobend deinen Ehrgeiz stärken,
und siehst ihn freundlich lächelnd an –
der aber mahnt – wie er begann:
Dort bist du krumm und dort noch krummer,
und große Krebse nennt man Hummer,
gut Rudern ist nun mal ne Gabe,
die leider nicht ein jeder habe.

Er spricht von Mut und Rollsitzfahren
Kam in Betracht in eingen Jahren,
verzweifelt seien nur die Fälle,
da sich die Lust zur Ruderkelle
erst einstellt, wenn man Opa heißt:
Denn solche Leute stürben meist,
bevor sie Ruderfrüchte ernten;
und ob sie oben weiter lernten?

Er leider habe die Erkenntnis,
im Himmel fehle das Verständnis,
was stilgerechtes Rudern sei.
Im Übrigen sei es halb drei,
worauf man sich vom Sitz erhebt
und feststellt, dass die Hose klebt.

Quelle: Das offizielle Verbandsmagazin Rudersport, 08-2018, S. 65.

GETRÄNKE ABEL

Der leistungsstarke
Getränkefachmarkt
mit dem freundlichen Service
VILSHOFEN – AIDENBACH
Kloster-Mondsee-Str. 1a
Tel 08541/6500
Am Bahnhof 11-13
Tel 08543/3794

Regatta- und Leistungssport-Termine
werden immer aktuell im Bootshaus ausgehängt!

Ihr Partner für Mobilität
RÖHR
Passau - Vilshofen - Grafenau - Tittling
Volkswagen Audi ŠKODA Nutzfahrzeuge

Erich Röhr Vilshofen
Kapuzinerstr. 108-111
94474 Vilshofen
Telefon 0851/9717-0
info@auto-roehr-vilshofen.de
www.auto-roehr.de

bruno banani
NOT FOR EVERYBODY

strellson
MARCCAIN

Finden Sie jetzt bei uns die aktuellen Kollektionen namhafter Hersteller zu Top Preisen und den dazugehörigen Service natürlich inklusive!
+Sehtest
+Typberatung
+Glasberatung
+professionelle Anpassung
+einschleifen der Gläser in hauseigener Meisterwerkstätte

BS M&G STRENZ AUGENOPTIK
Passauer Str. 14
94474 Vilshofen
www.bsaugenoptik.de

Kompetenz vor Ort
Ausgezeichnet als 1a Augenoptiker 2014

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-12.00+13.00-18.00 Sa 8.30-12.00

Tracht & Sport Wunderlich
www.wunderlich-vilshofen.de
Textildruck & Bestickung
Alles rund um Sport!
Alles rund um Tracht!
Vilsvorstadt 9 ✦ 94474 Vilshofen ✦ Tel.:08541/6160

Schmalzl
SCHLEMMERHOF
in Vilshofen!
Wir...
versprechen nicht das
Blaue vom Himmel,
...sondern servieren Ihnen
das Gelbe vom Ei!
alles unter www.schlemmerhof.de
Schlemmerhof... wenn's gut sein soll!
Schmalzl
Hundsöd 30 - 94474 Vilshofen
tel. 08541/5103 - fax 08541/3748
www.schlemmerhof.de - schlemmerhof@t-online.de
Wolferstetter Bier Vilshofen

BÄCKEREI Stöhr KONDITOREI
Einzigartig:
1914ener Gewürzbrot
Willi Well Roggenvollkornbrot
Dinkelvollkornbrot
Dinkelpanini / -ciabatta
Kalamataolivenbrot
Backen ist unsere Stärke!
Willi Stöhr · Hauptstraße 58 · 94474 Vilshofen · Tel. 08549/8081 · Fax 910098
Filialen: Stadtplatz 5 · Tel. 08541/5644 · Aidenbacher Straße 16 · Tel. 08541/3830

BRAIDT
METZGEREI • GmbH

Bester Landgenuss seit 1912

2x in Vilshofen (Aidenbacher Str. 12 + Stadtplatz 35)
Garham • Eging • Altenmarkt • Schöllnach • Winzer
www.metzgerei-braidt.de

Einladung zur Weihnachtsfeier des RCV

im Flugplatzrestaurant
15. Dezember 2018
19 Uhr

Die Vorstandschaft freut sich auf
Euer zahlreiches Erscheinen.

Bernhard Gaidas Jürgen Katzbichler

RUDERCLUB VILSHOFEN 1913 E.V.

Beitrittserklärung

Ich möchte dem Ruderclub Vilshofen 1913 e.V. als aktives / förderndes Mitglied beitreten und erkläre ausdrücklich, dass ich die Satzung und die Fahr- und Bootshausordnung des Ruderclubs Vilshofen 1913 e.V. anerkenne. Ich willige ein, dass meine Daten laut Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) digital gespeichert werden. Einer Verwendung von Fotos meiner Person auf der Vereinshomepage, in Presseartikeln oder Social-Media-Portalen stimme ich zu.

Name, Vorname: _____

Straße u. Hausnr.: _____

PLZ / Ort: _____

Geb. – Datum: _____

Telefon – Nr.: _____

E – mail: _____

Weitere Familienmitglieder
Name u. Geb. - Datum: _____

_____

Mitgliedschaft beginnt ab: _____

Monatsbeiträge:		
	Erwachsene aktiv	**€ 11,00**
	Erwachsene fördernd (passiv)	**€ 5,00**
	Familienbeitrag inkl. Kinder bis 18 Jahre	**€ 18,00**
	Jugendliche bis 18 Jahre	**€ 7,00**
	Student / Azubi	**€ 7,00**

Ich erkläre hiermit, dass ich schwimmen kann: JA / NEIN

Der Austritt kann nur durch schriftliche Erklärung an den Vorstand des Ruderclubs Vilshofen 1913 e.V. erfolgen. Bei Eintritt unter 18 Jahren ist die Zustimmung eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

_____	_____	_____
Datum	Unterschrift	Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Ruderclub Vilshofen 1913 e.V., Am Flugplatz 5, 94474 Vilshofen an der Donau

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 78 RCV 00000235439

Mandatsreferenz: wird Ihnen mitgeteilt, sobald Sie in unserem System als Mitglied erfasst sind

SEPA-Lastschrift-Mandat

Ich ermächtige den Ruderclub Vilshofen 1913 e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Ruderclub Vilshofen 1913 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname : _____
(Kontoinhaber)
Straße u. Hausnr.: _____

PLZ / Ort: _____

IBAN: _____ **BIC:** _____

_____ _____
Datum, Ort Unterschrift des Kontoinhabers

Termine 2018/19

- **16. November** **19.00 Uhr:** Fotoabend mit Franz Seidl im Bootshaus
- **15. Dezember** **19.00 Uhr:** Weihnachtsfeier im Flugplatzrestaurant
- **31. Dezember** **13.00 Uhr:** Silvesterrudern

Vorschau

22. Februar **19.00 Uhr:** Schafkopfturnier/Spieleabend im Bootshaus

Trainingszeiten

Mittwochs	**18.00 Uhr:**	Seniorentraining mit Antonia und Ludwig List und Prof. Dr. Siegfried Kleisinger in der Turnhalle des Gymnasiums
Donnerstags	**18.00 Uhr:**	Training mit Manfred Katzbichler in der Turnhalle des Gymnasiums
Sonntags	**10.30 Uhr:**	Laufgruppe

Bekleidungshaus
STADLER
Textil – Wäsche – Bekleidung – Berufskleidung - Kurzwaren
Vilsfeldstraße 2 94474 Vilshofen a. d. Donau
Tel.: 08541/3939 www.textil-stadler.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 8.30 – 12.00 und 13.30 – 17.30 Uhr
Sa.: 8.30 – 12.00 Uhr - kein langer Samstag

GRÄTZER
UHRMACHER & JUWELIER
Stadtplatz 8
94474 Vilshofen
Telefon 08541/8561
www.grätzer.de

Heizen und kochen mit ERDGAS!
• zuverlässig
• fair
• umweltfreundlich
natürlich von Ihren Stadtwerken Vilshofen!
Infos & Ansprechpartner
Stadtwerke Vilshofen GmbH
Wittelsbacherring 6
94474 Vilshofen an der Donau
Telefon 08541/970300
www.stadtwerke-vilshofen.de
Energie fürs Leben.
Stadtwerke Vilshofen GmbH
Strom
Erdgas
Wasser

Die Vorstandschaft des Ruderclubs Vilshofen

1. Vorsitzender:	Bernhard Gaidas E-Mail: bernhard.gaidas@ruderclub-vilshofen.de	Tel.: 0 85 41 / 9 69 64 04 Handy: 0171 / 2 39 29 16
2. Vorsitzender:	Jürgen Katzbichler E-Mail: juergen.katzbichler@ruderclub-vilshofen.de	Handy: 0171 / 8 73 23 07
Schatzmeister:	Robert Drexler E-Mail: robert.drexler@ruderclub-vilshofen.de	Handy: 0151 / 52 53 21 89
Schriftführer:	Otto Herb E-Mail: otto.herb@ruderclub-vilshofen.de	Handy: 0160 / 99 69 58 00
Ruderwart:	Christoph Renholzberger E-Mail: christoph.renholzberger@ruderclub-vilshofen.de	Handy: 0151 / 54 19 08 13
Bootswart:	Josef Reiter E-Mail: josef.reiter@ruderclub-vilshofen.de	Handy: 0151 / 68 19 62 34
Bootshauswart:	Karl-Heinz Schmid E-Mail: karlheinz.schmid@ruderclub-vilshofen.de	Tel.: 0 85 41 / 71 29
Vergnügungswart:	Sepp Bieringer	Tel.: 0 85 41 / 21 07
Vertreter der passiven Mitglieder:	Erhard Pilz E-Mail: erhard.pilz@ruderclub-vilshofen.de	Tel.: 0 85 41 / 96 80 61 Handy: 01 76 / 72 81 21 16
Pressewart/Chronist:	Horst Nieslony E-Mail: horst.nieslony@ruderclub-vilshofen.de	Tel.:0 85 41 / 96 82 77 Handy: 0175 / 6 72 23 61
Trainer:	Manfred Katzbichler E-Mail: manfred.katzbichler@ruderclub-vilshofen.de	Tel.: 0 85 41 / 63 73 Handy: 0151 / 55 55 97 42
Jugendvertreterin:	Mariella Schätz E-Mail: mariella.schaetz@ruderclub-vilshofen.de	

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Ruderclub Vilshofen, wir wünschen Euch eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest sowie einen erfolgreichen Start in das Jahr 2019!

Impressum:

Herausgeber:	Ruderclub Vilshofen 1913. e.V., Am Flugplatz 5, 94474 Vilshofen
	Postfach 1021, 94470 Vilshofen
	Vereinsregister am AG Passau, Nr. 793
Bankverbindung:	Sparkasse Vilshofen, IBAN: DE11 7405 0000 0620 0065 02
Redaktion:	Bernhard Gaidas
	Carina Gaidas, carina.gaidas@web.de
Werbung/Inserate:	Horst Nieslony, Peter Kanzlsperger
Gestaltung:	Carina Gaidas
Herstellung:	Donaudruck GmbH, 94474 Vilshofen (Auflage: 700 Stück)

COOLE BRILLEN
aus Vilshofen!
AUGENOPTIK
GEHRKE & NAGL
modische Brillen und Contactlinsen

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

Elyth® S
tape kinesiologie
키네시올로지테이프

Tape Dich fit!

Das elastische **ELYTH S Tape Kinesiologie** wird mit einer traditionell asiatischen Behandlungs- und Spannungstechnik auf Ihre Haut geklebt. Es kann eine konservative Schmerztherapie komplementär unterstützen und Ihnen helfen, sich schnell besser und fitter zu fühlen.

Sprechen Sie Ihren Physiotherapeuten auf die Behandlung mit ELYTH S Tape Kinesiologie an.

Materialeigenschaften:
- wasserbeständig
- hervorragende Klebekraft
- hypoallergen

www.elyth.com
info@elyth.com