

# VWM Magazin

02-2022





# Termine

**15.05.2023 Redaktionsschluss unserer Vereinszeitung 01-2023**

## **Geschäftsstelle**

Vereins- und Bootshaus  
Sandhofer Straße 51-53,  
68305 Mannheim, Telefon 0621-757410  
Mail: [info@vwm-wassersport.de](mailto:info@vwm-wassersport.de)  
[www.vwm-wassersport.de](http://www.vwm-wassersport.de)

## **Sommerbad-Anlage**

Stollenwörthweier  
Rheingoldstraße 204,  
68199 Mannheim, Telefon 0621-852414

### **1. Vorsitzende**

Christine Biehal, Tel. 0621-43733766  
[vorstand@vwm-wassersport.de](mailto:vorstand@vwm-wassersport.de)

### **2. Vorsitzender (Bootshaus)**

Volker Horst  
[bootshaus@vwm-wassersport.de](mailto:bootshaus@vwm-wassersport.de)

### **2. Vorsitzender (Stollenwörthweier)**

Alfred Maron, 68219 Mannheim,  
Telefon 0621-896441, Fax 0621-893216  
[weiher@vwm-wassersport.de](mailto:weiher@vwm-wassersport.de)

### **1. Kassier (Finanzen)**

Andrea Hoffmann  
[kassier@vwm-wassersport.de](mailto:kassier@vwm-wassersport.de)

## **Beitrags- und Mitgliederverwaltung**

Stephan Jüngling  
[beitragskassier@vwm-wassersport.de](mailto:beitragskassier@vwm-wassersport.de)

## **Bankkonten**

Sparkasse Rhein-Neckar-Nord  
BIC MANSDE66XXX  
DE75 6705 0505 0030 2707 03

## **für Beiträge**

BIC MANSDE66XXX  
DE74 6705 0505 0030 1073 73

## **Abteilungsleiter Schwimmen**

Uwe Schmid, Mobil 0172 7351663  
[abt.schwimmen@vwm-wassersport.de](mailto:abt.schwimmen@vwm-wassersport.de)  
Fragen wegen des Trainings an:

### **Anfängerschwimmen**

[schwimmen@vwm-wassersport.de](mailto:schwimmen@vwm-wassersport.de)

### **Masterschwimmen**

Mail: [kanalschwimmer1@web.de](mailto:kanalschwimmer1@web.de)

### **Kunstspringen**

Uwe Weiss, Tel. 0621-97506963  
[Kunstspringen@vwm-wassersport.de](mailto:Kunstspringen@vwm-wassersport.de)

### **Synchrone Schwimmen**

Charlotte Hundshammer,  
Tel. 06236-56694  
[synchros@vwm-wassersport.de](mailto:synchros@vwm-wassersport.de)

### **Wasserball**

Uwe Schmid  
[wasserball@vwm-wassersport.de](mailto:wasserball@vwm-wassersport.de)

## **Abteilungsleiter Rudern**

Helge Biehal  
[abt.rudern@vwm-wassersport.de](mailto:abt.rudern@vwm-wassersport.de)

## **Abteilungsleiter Kanu**

Peter Karg, Tel. 0621-751389  
[abt.kanu@vwm-wassersport.de](mailto:abt.kanu@vwm-wassersport.de)

## **Schriftführer**

Birgit Hunsinger-Goldschmitt,  
Tel. 0621-8620164  
[info@vwm-wassersport.de](mailto:info@vwm-wassersport.de)

## **Layout**

Joachim Schulz, Tel. 0621-412678  
[schulzvwm@yahoo.com](mailto:schulzvwm@yahoo.com)

Verein

## Liebe VWM'ler

und schon wieder ist ein Jahr zu Ende. In diesem Jahr haben wir einige Neuerungen auf den Weg gebracht. Unsere Vereinszeitung wurde modernisiert und hat den Look der 70er Jahre abgelegt. Auch mit einem neuen Namen stellt sie sich vor: VWMagazin. Ich bedanke mich recht herzlich bei allen Mitwirkenden für die tollen Ideen.

Weitere Projekte waren die Umstellung unseres Beitragsprogramms auf eine webbasierte Lösung. Des Weiteren machen wir uns auf dem Weg einen digitalen Ausweis anbieten zu können. Entsprechende Fördermittel sind bereits beantragt.

In diesem Jahr hatten wir am Stollenwörthweiher einen phantastischen Sommer. Viele Besucher konnten begrüßt werden. Einige Bauarbeiten werden geplant und in der kommenden Zeit umgesetzt. An dieser Stelle an alle Mitarbeitenden ein herzliches Dankeschön.

Die Mitgliederentwicklung nahm trotz der teilweise schwierigen Situation einen positiven Verlauf. In diesem Jahr konnten wir wieder die magische Grenze der 500 Mitglieder und Mitgliederinnen knacken. Dies ist nicht zuletzt der tollen Arbeit der Übungsleiterinnen und Übungsleiter vor Ort zu verdanken. Und natürlich auch allen freiwillig engagierten Helferinnen und Helfern auf die ein Verein angewiesen ist. Eine Entwicklung, die mich persönlich sehr freut. Auch wenn im ein oder anderen Bereich noch etwas nachgesteuert werden muss, sind wir auf dem richtigen Weg.

Nachdem in diesem Jahr alles wieder weitestgehend normal verläuft, konnten auch aus sportlicher Sicht Erfolge verbucht werden. Alle Abteilungen konnten an Mitglieder gewinnen und sind sportlich aktiv. Besonders haben sich die Synchronschwimmer hervor getan und einen dritten Platz auf der EM in Rom erreicht. Meinen herzlichen Glückwunsch hierfür.

Neben allen positiven Nachrichten beschäftigen uns die steigenden Energiepreise. Alle Abteilungen bzw. Sparten trainieren mit abgesenkten Temperaturen. Sowohl die Bäder der Stadt Mannheim als auch die Temperaturen der vereinseigenen Anlagen mussten reduziert werden. Belastend ist zudem die Kündigung des Dampfkondensates durch die MVV im Bootshaus womit mit steigenden Kosten zu rechnen ist. Dennoch kommen wir aufgrund unserer guten finanziellen Situation und den beantragten Zuschüssen um Maßnahmen wie die Einstellung der Warmwasserversorgung oder anderen Maßnahmen zu Lasten der Mitglieder herum. Konsequenzen auf die manch andere Vereine bereits zurückgreifen mussten.

Ich hoffe wir können durch die ergriffenen Maßnahmen die steigenden Kosten abfangen und auch zukünftig allen Mitgliedern im gewohnten Maße den Sportbetrieb ermöglichen.

Ich wünsche allen eine gute Zeit und viel Erfolg im kommenden Jahr.

Christine Biehal



# Streiflichter



## Vereinszeitung ab jetzt auch digital erhältlich!

Parallel zur gedruckten Ausgabe kann man unsere Vereinszeitung auch online auf unserer Homepage anschauen und downloaden.

**Ab 2023 werden wir den allgemeinen Postversand der Zeitung einstellen.**

Wer weiterhin die Vereinszeitung per Post zugesendet bekommen möchte, teilt dies bitte wie folgt mit:

**per Mail:** [info@vwm-wassersport.de](mailto:info@vwm-wassersport.de)

oder

**per Post:** Volkstümlicher Wassersport Mannheim e.V.,  
Sandhofer Str 51-53, 68305 Mannheim

Viel Spaß beim Lesen

## Daniel Pohl Sanitär + Heizung

MEISTERBETRIEB

- Beratung/Planung
- Installation
- Kundendienst
- Rohrreinigung
- Wartung
- Barrierefreie Badgestaltung

**Carl-Benz-Straße 53 • 68167 Mannheim**  
**Telefon 06 21 3 39 11 16 • Fax 06 21 3 39 12 99**

# Q-Race Wettkampf in Weinheim 02. & 03.07.2022

Für den letzten Wettkampf der Saison ging es für uns dieses Jahr zum Q-Race nach Weinheim.

Bei wunderschönem Wetter starteten 15 Schwimmerinnen und Schwimmer, um noch einmal ihr bestes zu geben. Der Wettkampf unterschied sich im Aufbau zu den üblichen Wettkämpfen. Während samstags nur die längeren Strecken von 100 - 400m geschwommen werden konnten, wurde der Sonntag den Sprintstrecken gewidmet.

Sonntags konnte man entscheiden, ob die Schwimmer wie gewohnt gegen Ihren eigenen Jahrgang schwimmen möchten, oder Sie gegen alle in der offenen Klasse kämpfen.

Während wir die meisten für die Jahrgangswertung gemeldet hatten, haben Anna-Maria (02), Hannah (06), Sebastian (00) und Vivian (07) in der offenen Klasse um ihre Platzierungen gekämpft.

Wer in der offenen Klasse zu den 8 schnellsten gehört hat, hat sich direkt für das Viertelfinale qualifiziert. Die 4 schnellsten aus dem Viertelfinale durften dann das Halbfinale schwimmen, bis dann die zwei schnellsten noch einmal im Finale gegeneinander antreten durften. Hierbei stand nicht nur die Schnelligkeit, sondern vor allem auch die Regenerationsfähigkeit im Vordergrund, da zwischen den Starts für das Viertel-/ Halb- und Finale gerade mal 5 Minuten lagen. Diese Art von Wettkampf zog auch viele Schwimmer von weiter weg an, da es für den 1. Platz 100 €, den 2. Platz 70 € und für die Plätze 3. und 4. je 40 € zu gewinnen gab.

Durch großartige Leistungen hatten wir 4 Starts im Viertelfinale und sogar 4 Starts im Halbfinale. Damit sahten wir insgesamt 160 € Preisgeld ab, was für unseren Sport jede Menge bedeutet.

Insgesamt über die beiden Wettkampftage hinweg konnten wir bei 79 Einzelstarts 45 neue Bestzeiten aufstellen, was wirklich eine Top Leistung von allen war. Durch 15 Gold, 10 Silber und 4 Bronze Medaillen schafften wir es in der Mannschaftswertung auf Platz 5.

Ein gelungener Abschluss für die Saison bildete die außergewöhnlichen Staffeln am Sonntagnachmittag. Mit insgesamt 5 Staffelmeldungen haben wir wahrscheinlich einen neuen Rekord für unsren Verein aufgestellt. Anders als gewöhnlich starteten hier keine 4, sondern nur 3 Schwimmer, die gemeinsam um Zeit und Platzierung kämpften. Es wurde immer im Wechsel eine Staffel mit zwei Jungs und einem Mädchen und dann mit zwei Mädchen und einem Jungen geschwommen. So war es für jeden unserer Starter möglich an einer Staffel teilzunehmen. Unsere Juniorenstaffel mit Nell (2011), Tino (2012) und Dina (2012) schaffte es sogar auf den zweiten Platz!

Ein großes Dankeschön geht an die Kampfrichter raus, ohne die wir nicht hätten starten können. Danke Alex, Kathrin, Kaew und Jelle für euer Engagement!

Die Ergebnisse dieses Wettkampfs runden eine gelungene Saison ab und machen Vorfreude auf die kommende Saison!

Matthias Rössing



# Internationales Schwimmfest in Heddesheim

Im Oktober nahmen wir am Internationalen in Heddesheim teil. Ein sehr stark besetzter Wettkampf und durch die doppelte Jahrgangswertung war es schwer in die Medallienränge zu kommen. Dies schafften Valentin Flache, Hannah Haake mit Vereinsrekord über 100 R, Vivian Scholl, Laura Rössing und Nell van Nuffelen alle mit persönlichen Bestzeiten. Aber auch ohne Medallienränge wurden meist ganz tolle Bestzeiten geschwommen und lässt für die kommende Saison hoffen.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Flache, Valentin (12)   | 100R 1:23,82; 50S 0:37,57; 50R 0:38,84; 100L 1:26,72  |
| Haake, Hannah (06)      | 100R 1:09,89 (VR); 50S 0:30,80                        |
| Scholl, Vivian (07)     | 50F 0:28,72; 50S 0:31,90; 50R 0:33,30; 100F 1:02,46   |
| Rössing, Laura (09)     | 50S 0:32,49; Finale: 50S 0:31,67                      |
| van Nuffelen, Nell (11) | 100R 1:22,38; 50S 0:38,09; 100L 1:24,84; 100F 1:11,14 |





## Nikar-Cup in Heidelberg

Es folgte im November noch der Nikar-Cup in Heidelberg. Hier haben wir mal fast all unsere Schwimmer über 800 bzw. 1500 Freistil gemeldet was für alle dann eine neue Wettkampferfahrung brachte.

|                   |      |       |          |                    |      |       |          |
|-------------------|------|-------|----------|--------------------|------|-------|----------|
| Bakanov, Michael  | 2009 | 1500F | 22:19,39 | Arent, Lorena      | 2009 | 800F  | 13:16,05 |
| Flache, Sebastian | 2000 | 1500F | 20:51,34 | Bühler, Lucie      | 2006 | 800F  | 13:01,38 |
| Flache, Sebastian | 2000 | 800F  | 10:41,75 | Haake, Hannah      | 2006 | 1500F | 21:01,53 |
| Flache, Valentin  | 2012 | 1500F | 24:27,20 | Haake, Leonie      | 2008 | 1500F | 22:23,82 |
| Shushkin, Stepan  | 2009 | 1500F | 23:27,23 | Rössing, Laura     | 2009 | 1500F | 22:21,18 |
| Ullmann, Roman    | 2009 | 1500F | 22:46,49 | van Nuffelen, Nell | 2011 | 1500F | 23:45,61 |
| Weinmann, Jonas   | 2010 | 1500F | 22:13,33 |                    |      |       |          |

Die Schwimmer im Kletterwald



# Europameisterschaft in der Ewigen Stadt

Corona 2020 hat uns Synchronschwimmerinnen leider etwas ausgebremst. Umso mehr wollten wir 2021 an der EM teilnehmen. Kurz vor dem Wettkampf verletzte sich eine unserer Mädels am Fuß, weshalb wir um die komplette Teilnahme in Rom bangten.

Nach einer viel zu kurzen Vorbereitungszeit stiegen wir letztendlich mit gemischten Gefühlen am 24. August 2022 in den Flieger Richtung Rom, mit der Befürchtung dieses Mal ohne Medaille nach Hause fliegen zu müssen.

In der Ewigen Stadt angekommen, checkten wir in einem wirklich sehr schönen Hotel mit Blick auf den Petersdom ein.

Dank der Hilfe unserer römischen Mitstreiterin waren die Restaurants für unser kulinarisches Wohl schon vorab reserviert. Verhüngern würden wir also die nächsten Tage auch nicht.

Bei den 18. LEN Europameisterschaften der Masters in Rom, die am 24.08.

– 30.08.2022 stattfanden, gingen wir in den Disziplinen Gruppe und Kombination an den Start. Es gab also noch viel zu erledigen.

Bereits am Nachmittag liefen wir zwanzig Minuten Fußweg bei brütender August-Hitze über den Tiber Richtung Wettkampf-Schwimmbad. Dieses entpuppte sich als großzügige Anlage, in der auch schon die Profis die EM ein paar Tage zuvor absolviert hatten.

Wir holten unsere Akkreditierungen an der Anmeldung und begutachteten bei der Gelegenheit gleich unseren Trainingspool.

Unsere erste Übungseinheit auf römischen Boden absolvierten wir im Wettkampfpool. Dieser ließ den ein oder anderen EM-Neuling der Mannschaft schon ein wenig in Ehrfurcht erschauern.

Die Trainingseinheiten fanden leider ohne Musikeinspielung statt. Zudem bereiteten sich zeitgleich viele andere Synchro-Mannschaften auf den Wettkampf vor. Bei den Übungseinheiten waren wir daher sehr platzbeengt und mussten uns aufs Zählen verlassen.

Der 25. August 2022 war unser erste Wettkampftag. Da die technische Kür erst am Nachmittag geschwommen wurde, war am Vormittag und Mittag für Stehproben und eine Generalprobe im Wasser Zeit.

Ausgerüstet mit Deutschland-Fahnen ging es eine Stunde vor Wettkampfbeginn wieder Richtung Foro Italico Park. Während sich die fünf Technik-Mädels einschwammen, erkundeten die restlichen Drei das Gelände.

Der Veranstalter bot den Teilnehmern so einiges: Verpflegung und Schwimm-Merchandise war reichlich vorhanden, wenn auch nicht ganz so günstig wie erhofft. Die großen Wettkampfangebote blieben leider auch aus.

Wenig später startete die technische Kür. Die Aufregung war ansteckend – auch für uns übrigen Teammitglieder, die unsere Athletinnen kräftig anfeuertem.

Es sah gut aus für die Mädels. Die aktuelle Platzierung lag bei Rang 3. Dennoch mussten wir die Leistung im Wettkampf für die freie Kür abwarten. Dieser fand erst drei Tage später statt.

Den nächsten Morgen begingen wir mit einer Schwimmeinheit im Trainingspool. Bei der Stehprobe hatten wir die Möglichkeit, auch einmal die Vorbereitungen der Konkurrenz etwas auszukundschaften.

Nachmittags erkundeten wir das erste Mal das wunderschöne Rom. Wir hatten mit unserer gebürtigen Römerin Flaminia Francioni den besten Guide dabei. Sie zeigte uns neben den üblichen Sightseeing Spots, wie dem Piazza del Popolo, der Spanischen Treppe, dem Piazza Navona und dem Trevibrunnen auch einige tolle Ecken in den Seitenstraßen.

So manche bekannte Orte versetzten uns ins Staunen. So waren wir fasziniert, dass es im Pantheon trotz Loch in der Decke nie in den Innenraum regnete. Auch der Trevibrunnen war in der Realität doch um einiges größer als gedacht. Einige kulinarische Geheimtipps waren auch dabei: Das leckere Eis in der besten Gelateria der Stadt war eine Wohltat bei der brütenden Hitze. Später versüßten wir uns den Tag mit einem Tiramisu, der einfach himmlisch schmeckte.

Auch lernten wir, dass Spaghetti Carbonara ursprünglich aus Rom stammt. Gut gesättigt ließen wir den Abend mit Cocktails am Tiber in gemütlicher Runde ausklingen.

Der nächste Tag begann wieder mit einer Trainingsrunde im Foro Italico Park. Dieses Mal waren wir nahezu allein im Pool, da zeitgleich der Wettkampf im freien Duett stattfand.

Den Nachmittag nutzten wir als weiteren Sightseeing-Tag. Rom ist doch größer als gedacht. Nach einem Marsch über den Tiber, führte uns unser Weg erst zur Engelsburg, von wo es direkt in den Vatikan ging. Ein nahezu überwältigender Moment, die vielen Gläubigen vor dem Petersdom zu sehen.

Vorbei am Viktor Emanuelsdenkmal und der Statue von Romulus und Remus, gelangten wir schließlich zum Forum Romanum. So viel Geschichte auf einem Fleck war wirklich beeindruckend.

Wir legten eine Pause ein – einen „Aperitivo“ wie die Römer so schön sagen. Diese hatten nicht nur unsere Fußverletzten dringend nötig. Bei über dreißig Grad, ist ein Sightseeing-Tag ein wirklicher Kraftakt. Auch die Wettkampf-Vorbereitung war für alle Masters Mädels, nach der langen Pause, nicht so ohne. Auf dem Weg zu unserem Ziel des Abends legten wir noch einen kurzen Zwischenstopp am Kolosseum ein. Es war faszinierend, wie riesig dieses Bauwerk doch ist.

Den Tag beendeten wir auf der Dachterrasse bei Flaminias Eltern. Gemeinsam mit Signore und Signora Francioni ließen wir den Abend mit Wein, leckerem Essen, tollen Gesprächen und einem traumhaften Sonnenuntergang ausklingen.

Am folgenden Morgen wurde es wieder ernst für die Schwimmerinnen der freien Kür. Der Wettkampf fand am Nachmittag statt. Nach einem Frühstück im Hotel starteten die Mädels mit Stehproben. Bis die Vorbereitungen in Form von Kopfschmuckstecken und Schminken begannen, ruhten sich die Athletinnen noch etwas aus.

Während des Warm-ups für den Wettkampf absolvierten wir übrigen drei Schwimmerinnen ein erneutes Training. Pünktlich zum Start wollten wir vom Beckenrand die Mannschaftskameradinnen unterstützen.

Sonja Born, Jennifer Geyer, Andrea Horsinka, Sonja Stöcklin und Charlotte Hundshammer erreichten in der Altersklasse 35 - 49 einen dritten Platz.

Die Bronzemedaille wurde am Abend klassisch mit Pizza, Pasta und ein wenig Aperol gefeiert. Recht früh ging es zurück zum Hotel. Dort wartete bereits unsere letzte Mitstreiterin: Jasmin Krömer reiste aus privaten Gründen etwas

verspätet an. Nach einer kurzen Stehprobe vor dem Hotel, ging es dann direkt ins Bett.

Der nächste Tag startete in den frühen Morgenstunden. Das Stecken und Schminken benötigt doch so seine Zeit. Nach einem kurzen Frühstück oder einem schnellen Kaffee, startete der Marsch ein letztes Mal über den Tiber zum Foro Italico Park. Der Wettkampf der freien Kombination stand für uns auf dem Plan.

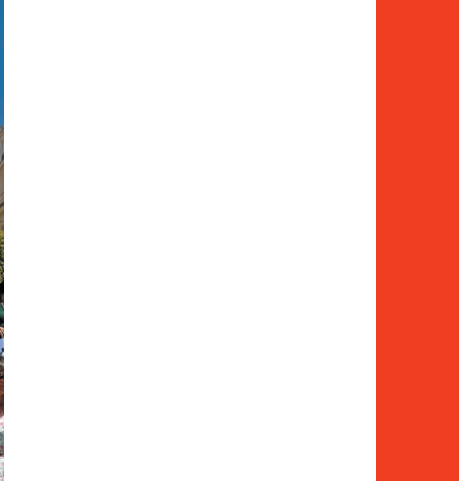
Dieses Mal wurde es für alle neun Mädels ernst. Das Warm-up verging viel zu schnell. Mit neun Masters Mannschaften in einem Becken, wurde es dann doch recht eng. So räumten wir bereits nach einem Kombi-Durchgang das Becken. Um 10 Uhr wurde es ernst. Der Wettkampf begann. Als Startnummer 4, von zehn Mannschaften, starteten wir: Sonja Born, Jennifer Geyer, Andrea Horsinka, Sonja Stöcklin, Charlotte Hundshammer, Sabine Berger-Krohne, Denise Cirkvencic, Flaminia Franioni und Jasmin Krömer. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Wir belegten einen tollen 5. Platz.

Den letzten Nachmittag verbrachten wir entweder mit Entspannung im Hotelzimmer, machten letzte Einkäufe oder fuhren ans Meer. Den Abend ließ die Mannschaft ein letztes Mal bei einem gemeinsamen Essen ausklingen. Spät wurde es nicht. Es musste noch gepackt werden. Der Flieger startete bereits am folgenden Morgen.

Eine letzte Überraschung hielt die Mannschaft der Lufthansa für uns Schwimmerinnen bereit. Zum Flugbeginn wurden wir nicht nur vom Kapitän der Fluglinie persönlich begrüßt und zur Bronzemedaille beglückwünscht, sondern auch die Stewardess verteilte Prosecco und Knabbereien an das Team. Ein gelungener Abschluss für fünf aufregende und schöne Tage bei den 18. LEN Europameisterschaften der Masters in der Ewigen Stadt.

Denise Cirkvencic, Synchronschwimmen Masters





## Mutter und Tochter aus Waldsee Pfalz wieder erfolgreich bei der EM in Rom

Nach 3 Jahren coronabedingter Zwangs-Trainingspause konnten die Synchronixen Jennifer Geyer und Charlotte Hundshammer, die beim VW Mannheim schwimmen, endlich wieder an einem internationalen Wettkampf teilnehmen. Bei den 18. LEN Europameisterschaften der Master in Rom, die am 24.8. - 30.8. stattfanden, gingen sie in den Disziplinen Gruppe und Kombination an den Start. Obwohl sie in der Gruppe in der AK 35 - 49 nicht in voller Mannschaftsstärke antreten konnten, errangen sie nach den Niederlanden (Eindhoven) und Großbritannien (Rushmoore) einen gefeierten 3. Platz. Es schwammen Sonja Born, Jennifer Geyer, Andrea Horsinka, Sonja Stöcklin und Charlotte Hundshammer für den VWM.

In der Kombination belegten sie bei großer Konkurrenz einen tollen 5. Platz. Dort schwammen noch Sabine Berger-Krohne, Denise Consagra, Flaminia Francioni und Jasmin Krömer mit.

Nach diesem Erfolg hoffen die Synchronixen auf uneingeschränkte Trainingsmöglichkeiten, um im nächsten Jahr erfolgreich an nationalen und internationalen Titelkämpfen teilnehmen zu können.





# JAKOB-TADIC

Garten & Landschaftsbau

An den Kasernen 2  
68167 Mannheim

Tel./Fax 06 21 30 19 22  
Handy 01 70 5 24 51 29

# Putzaktion Außenanlage im Bootshaus

Das Frühjahr hat für kräftigen Pflanzenwuchs gesorgt. So auch im Bootshaus, überall Wildwuchs in den Rabatten und Fugen. Die Wurzeln sprengen teilweise den Asphalt und vor allem beschädigen sie auch den Beton der Stützmauer und die Treppen zur Steganlage. Im Bereich des hinteren Weges und der Motorbootrampe hatten sich Laub und Reste des letzten Hochwassers angesammelt und schon teilweise Humus gebildet.

Der zweite Vorsitzende Bootshaus Volker Horst und Hauswart Thomas Strehle hatten deswegen zu einer Reinigungsaktion für Samstag, dem 25. Juni aufgerufen. Um 9:30 Uhr trafen sich neun Helfer, bewaffnet mit allerlei Gartenwerkzeugen und unerschütterlichem Einsatzwillen und rückten dem ungewollten Gestrüpp und Biomüll zu Leibe.

Und wie!!! Verbissen wurden die Fugen im Hopfpflaster und im aufgeplatzten Asphalt ausgekratzt und abgeflammt. Das Unkraut in den Rabatten entfernt und die Büsche teilweise zurückgeschnitten. Wurzeln ausgegraben, Efeu gestutzt und alter Müll vom Hochwasser zusammengekehrt und alles entsorgt. Das angespülte Plastik wurde dabei fein säuberlich getrennt.

Nach gut vier Stunden war es geschafft. Die Außenanlage war kaum wiederzuerkennen und strahlte in sauberer Ordnung.

Thomas hatte für Verpflegung gesorgt und für die Helfer gab es anschließend Pizza, die nach der anstrengen Arbeit auch kalt gut schmeckte.

Einige unentwegte lieben das samstägliches Training nicht ausfallen und gingen noch trotz der Hitze aufs Wasser. Das nennt man wahren Sportsgeist.

Einen ganz herzlichen Dank an alle Helfer. Das war eine super Aktion.

GB





# Rückblick auf den zweiten Schnupperkurs

Sportartart: Rudern

Teilnehmer: Sehr viele (vier vollbesetzte Vierer)

Stimmung: Sehr gut, sowohl beim Rudern als auch beim Getränk danach

Ziel: Bei den Freizeitsportlern mitrudern zu können, haben alle erreicht.

An sonnigen Tagen konnten wir unseren Schnupperkurs starten. Vollbesetzt und in sehr guter Stimmung nahmen wir unser Projekt „Rudern lernen“ auf. In der Bootshalle angekommen, wurde den RuderanwärterInnen eine kleine theoretische Einweisung gegeben. Mit was rudern wir?, wie nennt man die zwei Stäbe in unserer Hand?, wie trage ich ein Boot? usw. Ans Eingemachte geht es auf dem Wasser. Bekanntlich lernt man in der Praxis besser als in der Theorie... deshalb nicht lange in der Bootshalle aufhalten. Gesagt getan. Nachdem unsere Boote an die Pritsche getragen und in das Wasser gelegt wurden, ging es ans Erklären am Objekt der Begierde.

Die erste Hürde, dass Einlegen der Blätter und das richtige Einsteigen hat jeder gelernt. Nun ging es an den Bewegungsablauf.

Auslage, Blätter senkrecht in das Wasser stellen, ziehen, Hintern zuerst und dann die Arme, an den Körper ziehen, Blätter abdrehen, Arme über die Knie, vorrollen, Auslage ...wieder von vorne. Ach herrje.... sich das alles merken und alles auf einmal. Unsere Schnupperer lösten diese Aufgabe nach etwas Übung mit Bravour. Dabei wurden von unseren Neulingen eigene Hilfestellungen entwickelt. Das Tape an der richtigen Stelle am Skull angebracht half mehr oder weniger beim richtigen Drehen.

Dann ging es an die Wende... und auch das noch... ein neuer Bewegungsablauf. Der eine Skull rückwärts, das andere Skull vorwärts. Aber keine Sorge – entknoten konnten wir alle :)

Nachdem die Boote geputzt und sauber wieder in der Bootshalle untergebracht wurden, saß man noch einige Stunden bei einem Bierchen, Cola, Wasser etc. zusammen.

C.B.





# Wanderfahrt nach Darmstadt am 15. Oktober 2022

Nachdem wir uns in den letzten Wochen in einigen Trainingseinheiten bereits an das Rudern im Platzregen gewöhnt hatten, waren wir bereit für die diesjährige Wanderfahrt von unserem Mannheimer Steg zum Ruderclub Neptun in Darmstadt. Mit drei vollbesetzten Gig-Vierern starteten wir bei andauerndem Regen unsere Fahrt über den Altrhein. Unsere Trainingsroute bis zur Rheinmündung bewältigten wir bereits in bester Laune – ein gutes Omen für die nächsten 45 Kilometer! Einige von uns bogen zum ersten Mal auf den großen Rhein ein: Nun ging das Abenteuer richtig los.

Wir mussten uns erst einmal an den Wellengang und die Strömung gewöhnen, und gleichzeitig gab es so viel Neues zu entdecken: Containerschiffe, Fluss-Kreuzfahrtschiffe und Motorjachten kreuzten unseren Weg und ließen die Boote schaukeln. Wir erhielten Einblicke in verwunschene Uferbuchten und sahen dort lauter Angler im Regen sitzen. Im dichten Lampertheimer Urwald hatte sich jemand eine von Palmen gesäumte rustikal-karibische Holzhütte in eine kleine Bucht gebaut. Und dann kam sogar die Sonne raus, sodass die romantische Rhein-Industrie und das Atomkraftwerk in Biblis in bestem Licht erstrahlten. Nach etwa 20 Kilometern spürten die ersten von uns ihre Sitzflächen. Zum Glück konnten wir die gelegentlichen Pausen nutzen, um uns durch akrobatische Dehnübungen wieder einzurenken und mit dem einen oder anderen Schoko-Muffin neue Kraft zu tanken. Zwischen den Schlägen blieb auch Zeit für die wirklich wichtigen Fragen: Sollte man Lautsprecher im Boot anbringen, um vom Steuermann bis zu Platz 1 eine reibungslose Kommunikation ohne den Stille-Post-Effekt zu ermöglichen? Oder wären agentische Headsets eher von Vorteil? Wie klemmt man die Skulls am besten zwischen Knien und Bauch ein, um sich noch effektiver zu dehnen? Und: Warum habe ich kein Sitzkissen und keinen Kaffee mitgenommen?

Bei Kilometer 468,3 sind wir dann in den Stockstadt-Erfelder Altrhein eingebogen. Von zwei Nähe suchenden Jetski-Fahrern, die uns mit ihren Wellen wahrscheinlich mehr beeindrucken als stören wollten, blieben wir möglichst unbeeindruckt, und unsere Steuerleute bzw. -frauen lenkten uns sicher in den Altarm. Wir bogen um eine Kurve und fanden uns in einer paradiesischen, urwaldartigen Landschaft wieder. Das Wasser war ganz still und flach, sodass man die vielen Muscheln auf dem Grund sehen konnte. Bäume ragten ins Wasser, Schwäne zogen ihre Kreise. Noch fünf kurze Kilometer bis zum Ziel, dachten wir, aber es wurden dann doch fünf lange Kilometer, gefühlte acht oder zehn. Wenn sich in den gut vier Stunden bis dahin die Blase noch nicht bemerkbar gemacht hatte, dann tat sie es auf diesen letzten Kilometern umso mehr. Irgendwann kamen eine Brücke und ein Haus in Sicht, und nun wurde jeder Bootssteg zum ersehnten Zielpunkt. Allerdings dauerte es dann noch einige Bootsstege lang, bis wir beim Ruderclub Neptun ankamen. Einige mussten dann rennen, und erstaunlicherweise konnten wir das noch sehr gut. Die Laune war bestens, wir hatten es alle geschafft und eine wunderbare Zeit auf dem Wasser! Bei den netten Darmstädter Ruderern wurden nun die Boote auf den Hänger verladen, die Beine gestreckt und Gruppenfotos geschossen. Dann ging es mit dem Vereinsbus und zwei Autos zurück zum Mannheimer Bootshaus. Bei selbstgemachtem Chili, Kartoffelgratin und leckerem Kuchen konnten wir es uns nach der Anstrengung richtig gut gehen lassen. Bis in die späten Abendstunden saßen wir zusammen im Vereinsheim und feierten unseren sportlichen Erfolg.

Katrin Wellnitz







Ankündigung:

## 01.01.2023 Neujahrсаuffahrt, 14:00 Uhr Bootshaus

Im nächsten Jahr werden wir nach 2-jähriger Pause wieder die Neujahrсаuffahrt durchführen. Paddler und Ruderer begrüßen auf dem Wasser gemeinsam das neue Jahr. Natürlich ist auch die Schwimmabteilung herzlich eingeladen uns bei Kaffee und Kuchen, vielleicht auch Glühwein und Neujahrsbrezeln Gesellschaft zu leisten.

Wir freuen uns auf viele Mitglieder und einen netten Plausch.

Bis dahin,  
euer Bootshaus



# VWM beim Abpaddeln des Kanusportkreises Mannheim am So. 25.9.22

Das offizielle Paddeljahr endet, nicht wie beim Rudern am Ende des Kalenderjahres, sondern bereits am 30.09. eines jeden Jahres.

2022 war es aus Paddlers Sicht beim VWM auf dem Wasser recht ereignislos – Wasser war ja knapp ;-)

Genauso knapp ist die Anzahl der Paddler\*innen: Die Kanuabteilung ist geschrumpft: Neben dem schmerzlichen Abschied von Gerd gibt es auch noch Austritte ...

Umso erfreulicher war es, dass Ilias – ein Ruderer des VWM – und Volker – ein befreundeter Kajakfahrer – letztendlich doch an der Fahrt teilnahmen: Von Philippsburg-Huttenheim auf dem Rhein ging es Richtung Norden.

Möglich war dies, weil Paddelpeter sich als Shuttlepeter betätigte und uns und die Boote mit dem Vereinsbus zum Einstieg nach Philippsburg-Huttenheim chauffierte. Dort wurde die Veranstaltung traditionell mit Weißwurst-Essen begonnen.

Nach Begrüßung und erläutern der Verhaltensregeln auf dem Rhein, durch Gerhard Maier, wurde nach einem dreifachen, kräftigen „A-hoi“ bei durchwachsenem Wetter losgepaddelt. Vorbei am stillgelegten AKW Philippsburg und dem weithin sichtbaren Dom zu Speyer verließen wir den strömenden Fluss und paddelten in den stillen Ketscher Altrhein hinein. Hier sahen wir einen kleinen, weißen Nutria und landeten schließlich vor dem Bootshaus des WSV Brühl an.

Dort erwartete uns Paddelpeter, der sich wunderte, dass er uns nicht abholen musste, sondern erstaunt feststellte, dass wir nach Stärkung mit Suppe und Kuchen weiterpaddeln wollten und unser Boot „Pauli“ wieder aufs Wasser ging. ... weiter ging es auf dem Rhein, vorbei an Ludwigshafen und Mannheim, bis wir schließlich die Einfahrt zum Sandhofer Altrhein erreichten und wir wohlbehalten nach 56 GPS-Km unser Ziel, das VWM-Bootshaus, erreichten. Wieder wurden wir von Peter erwartet.

Vielen Dank an dieser Stelle dafür, dass Paddelpeter sein komplettes Wochenende geopfert hat, um den Bus in einen fahrbereiten Zustand zu bringen, und am Sonntag die Teilnehmer\*innen von Mannheim nach Huttenheim gefahren hat.

Bei einem Bierchen im Bootshaus beendeten wir den Tag – und das offizielle Paddeljahr. Natürlich steht jedem\*er frei, auch nach diesem Datum auf dem Wasser zu trainieren.

PS: Wer paddeln will, ist willkommen – jederzeit oder zur Martinsfahrt (Sportkreis Bruchsal) am 13.11.22 und zum Nikolauspaddeln Sportkreis Mannheim am 4.12.22 oder am 31.12.22 Silvesterpaddeln der PGL Ludwigshafen.

Sabine





# Damit unsere Kinder cool bleiben können.

## Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter [spkrnn.de](https://www.spkrnn.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Rhein Neckar Nord

## Nachwuchs gesucht...

Im Sportportal Mannheim wurden unsere Angebote aktualisiert, sodass alle Sportarten samt den aktuellen Trainingszeiten aufgeführt sind. Wir hoffen so neue Mitglieder zu gewinnen.

Außerdem sucht der VWM e.V. für seine Kanu-Abteilung eine\*n engagierte\*n Trainer\*in/Übungsleiter\*in mit Trainerlizenz oder anderer Qualifikation. Man kann sein Ehrenamt frei gestalten, da die Abteilung neu aufgebaut werden müsste, da wir gerne wieder unsere Kanu-Abteilung ausbauen möchten. Vielleicht fallen unseren Mitgliedern geeignete Leute ein und können für uns werben.

Freizeitsportwart Annette Stelzer-Jardot

