



RUDER-UNION ARKONA
Berlin -1879- e.V.

UNIONSSPIEGEL



Anrudern, Nudelsprint und Amateursportpreis

Heft Nr. 449

Mai, Juni, Juli, August 2025

Inhalt



Vorwort vom 1. Vorsitzenden zur Ausgabe Nr. 449	4
Anrudern am 6. April 2025	7
22. Nudelsprint 2025	8
Arkoninnen meistern die 2. Ergo Challenge	10
Kaderlangstrecke Leipzig: Zweimal Platz 2 für RUA	13
Spandauer Sportlerehrung 2024	16
Berliner Amateursportpreis 2025	17
Gesundheitsseminar	18
Übersicht zur Nutzung der Gig-Boote im Jahr 2024	20
Heim in den Verein	22
Termine Mai bis August 2025	25
Einladung zur Mitgliederversammlung	26
Mitgliederbewegungen	28
Spendeneingänge	29
Geburtstage der Mitglieder	30
Vereinskleidung - NEU!	32
Vorstand und Ansprechpartner	34
Impressum und Kontakt	35

Vorwort vom 1. Vorsitzenden zur Ausgabe Nr. 449

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde, Eltern und Kinder, liebe Förderer,

nun sind die ersten vier Monate vom neuen Jahr schon wieder vorbei. Ich hoffe, Du hast den Winter gut überstanden. Es gab sogar Schnee, wie man auf dem Bild mit unserer Photovoltaikanlage erkennen kann. Seit dem 16. Januar verrichtet die PV-Anlage ihren Dienst zuverlässig und hilft uns täglich den Strombezug aus dem öffentlichen Netz zu reduzieren.



Am 23. Februar fand die Jahreshauptversammlung 2025 statt. In diesem Jahr gab es nur Nachwahlen im erweiterten Vorstand und Besetzung von Funktionsstellen in den Ausschüssen, die zum Teil lange nicht besetzt oder kurzfristig vakant wurden. Danke an alle, die dadurch aktiv an der Mitgestaltung der Ruder-Union Arkona teilnehmen. Ich freue mich auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit mit den alten und neuen Amts- und Funktionsträgern.

Die Satzungserweiterung zum Kinderschutz wurde beschlossen. Die Trainer und Betreuer der Kinder- und Jugendlichen wurden im März geschult. Somit sind wir im Hinblick auf das Kinderschutzsiegel auf einem guten Weg.



Zum 11. Mal wurde der Berliner Amateursportpreis 2025 verliehen. Ganz überraschend konnten die Damen von unserem HavelQueen-Achter gegen Teams aus 17 Sportarten den 1. Platz belegen. Gratulation!

Am 15. März fand das Gesundheitsseminar in Neuauflage mit den Referentinnen Dr. med. Anja Lilge und Jennifer Zagorski statt. Nach dem Motto: Rudern als Geheimwaffe gegen Volkskrankheiten und woran liegt es, dass körperliche Bewegung uns gesünder macht? Das Zauberwort heißt Myokine.

Am 19. März.2025 fand die traditionelle Spandauer Sportlerehrung für das vergangene Sportjahr 2024 statt. Auf der Gästeliste standen rund 540 Sportler:innen aus 25 Spandauer Vereinen, welche im Sportjahr 2024 einen Titel als Berliner Meister, Deutscher Meister oder Medaillen bei internationalen Wettkämpfen wie Europa-

und Weltmeisterschaften errungen haben. Gratulation an unsere Titelträger.

Unser Arbeitswochenende am 29. & 30.03.25 war sehr erfolgreich. Unsere Hauswarte-Team Micha, Thomas u. Arnold, Bootswart-Team Tobias u. Mario sowie unser Krafraum- Geräte- Obmann Sergej waren zufrieden mit der Beteiligung und den Endergebnissen. Gemeinsam macht nicht nur Rudern Spaß.

Am 6. April haben wir bei sonnigem Wetter, aber nur 4° bis 6°C, mit unserem Anrudern die Rudersaison eröffnet. Mit über 60 Ruderinnen und Ruderern ging es mit 2 Achtern und „vielen“ Vierern aufs Wasser, zeitweise mit Wellengang bei Windstärke 4.

Hipp Hurra, die Rudersaison 2025 ist eröffnet.



Wie im vergangenen Jahr wurden vor dem Start die Medaillen- und Urkunden auf dem sonnigen Bootsplatz an die Erfüller verteilt. Für den Jörg- Gesellius Gedächtnispreis gibt es eine neue Erfüllerin mit 2.862 km. Der Wanderpreis wurde vom letztjährigen Erfüller „Pepe“ an die überraschte Sibille Pletsch überreicht. Gratulation, auch an alle übrigen Erfüller!

Unser Tag der offenen Tür findet am 4. Mai statt. Von 11:00 bis 17:00 Uhr stehen unsere Ausbilder und Helfer bereit, um Ruderinteressierten unsere Sportanlage zu zeigen, aber auch unseren schönen Sport „schnuppernd“ nahe zu bringen.

Danach werden unsere Jugend- und Breitensport- Ausbildungsteams die NEUEN in Ruderkursen in die Technik einweisen und sie für unseren Sport begeistern. Den Ruderinteressierten und den Ausbilder-Teams wünsche ich viel Erfolg und Spaß.

Am 29. Mai erwarten wir wieder viele Besucher an Himmelfahrt zur traditionellen LRV- Sternfahrt zu ARKONA. Die Organisation läuft auf Hochtouren und wir freuen uns auf viele Besucher. Eine Besonderheit wird die Teilnahme der World Rowing Tour (WRT) mit internationaler Besetzung sein, die in mehreren Kirchbooten anreisen werden. Allen Gästen wünschen wir eine schöne Anfahrt, viel Spaß bei Musik,

Essen, Trinken und Tanzen, mit guter Laune und schönstem Ruderwetter.

Vor einem Jahr hat Günther Leitner unsere Ökonomie übernommen und mit sehr guter Hausmannskost, kulinarischen Genüssen und Schmankerl positiv überrascht. Dies wollen wir unseren Ruderkameradinnen und Kameraden anderer Vereine nicht vorenthalten. Unsere Ökonomie und ARKONA freuen sich auf euren Besuch von Mittwoch bis einschl. Sonntag in unserem ARKONA Café * Restaurant, bei schönem Wetter auch auf der Terrasse. Da auch Nichtrunderer mittlerweile auf den guten Geschmack gekommen sind und auch schon unsere Location für Privat- oder Firmen-Feiern buchen, ist eine telefonische Voranmeldung sinnvoll.

Zur Rudersaison 2025 wünsche ich:

- den Beitensportlern viele Kilometer und Zielfahrten sowie schöne Wanderfahrten.
- den Leistungssportlern viele Siege und dass sie so oft wie möglich auf dem Treppchen stehen.
- unserer Jugendabteilung mit ca. 80 Mitgliedern weiterhin viel Erfolg, dass die "kleinen Arkonen" ab 18 "große Arkonen" werden und weiterhin eine gute Zusammenarbeit mit unseren 5 Kooperations-Schulen.

Auf eine erfolgreiche unfallfreie Rudersaison 2025!

*Euer 1. Vorsitzender
René Wilmes*



HINWEIS

E-Mail-Adresse, Telefon oder Wohnadresse geändert?

Dann bekommt ihr keine Nachrichten mehr. Wäre doch schade!
Also informiert bitte bei Änderung der Kontaktdaten die Geschäftsstelle rechtzeitig schriftlich unter

mitgliederverwaltung@ru-arkona.de

Na bitte, geht doch!

Anrudern am 6. April 2025

Bereits um 0930 wurden die Bootseinteilungen von Annemarie vorgenommen. Insgesamt 9 Boote mit 60 aktiven Ruderern beteiligten sich bei diesem wichtigen Vereinsereignis.

Wettermäßig war es morgens doch recht kühl und ein kräftiger Wind kam aus Nord-Ost. Wie immer ging es bis Breithorn und zurück. Alle bekamen einige Wellen ins Boot, diesmal nicht durch Sportboote oder Berufsschiffahrt, sondern durch den Wellengang bei Windstärke 4, die Stimmung war aber wie immer gut.

Andi Jahn



22. Nudelsprint 2025

Am 18. Februar fand der traditionelle Nudelsprint bei unseren Nachbarn Hellas-Titania statt. Arkona war wieder breit gefächert über alle Altersklassen stark vertreten und holte mehrere Siege und gute Platzierungen mit nach Hause.

Für unsere Junior:innen um Trainer Sofie und Valentin ging es nach dem Vormittagstraining auf dem Concept2 direkt zum Nudelsprint. Dort konnten sie überzeugend abliefern, bevor sie von den Erwachsenen am Abend abgelöst wurden. Erstmals waren neben den RBL Ruder:innen auch einige aus dem Breitensport vertreten und stellten sich den 222m oder im Zweier und Vierer den 2:22min. Den Abschluss bildete die große Nudel-

pfanne, bei der höchsten 10 Ruder:innen auf einem Ergometer über 15min so viele Meter wie möglich absolvieren müssen.

Während die große Nudelpfanne im letzten Jahr noch durch den Gastgeber gewonnen wurde, konnten unsere RBL-Damen & Herren, mit nur 8 Sportler:innen über die 15min einen neuen Meterrekord aufstellen und so vor dem Zweitplatzierten Hellas und dem Drittplatzierten Hauptstadtcrossfit das Highlight des abends gewinnen.

Eine super Leistung von allen Beteiligten und ein souveräner Start in das neue Ruderjahr.

Mandy Reppner



Ergebnisse im Überblick:

Kinder & Junior:innen

Mädchen bis 12 Jahre 222m : 1. Platz Sarina Mutzke

Staffel Kinder: 1. Platz RUA + BRC; 4. Platz RUA

Jungen 12 Jahre 222m : 1. Platz Raphael Ketzmar

B- Juniorinnen 222m : 1. Platz Gwendolin Leishmann; 2. Platz Nika Koser

B- Junioren 222m : 1. Platz Ruben Ketzmar; 2. Platz Rakim Ali Mohamed

A – Junior:innen 222m : 1. Platz Mathea Stahnke; 3. Platz Lily Herbach

Juniorinnen 2er 2:22min : 1. Platz Stahnke/Leishmann; 2. Platz Herbach/Koser

Junioren 2er 2:22min: 1. Platz Mohamed/Zakharov; 3. Platz Bäule/Häber

RBL- Team

Offene Klasse 4er 222m : 1. Platz Inopin/Unteusch/Rekow/Gawron

Männer 19-26 Jahre 222m : 7. Platz Mikhail Briktha

Offene Klasse 2er 2:22min: 1. Platz Unteusch/Rekow (neuer Meterrekord)

Mix Offene Klasse 2er 2:22min : 1. Platz Richter/Reppner

Große Mixstaffel 15min : 1. Platz Reppner/Haupt/Richter/Gawron/Unteusch/Inopin/Rekow/Briktha (neuer Meterrekord)

Breitensport

Frauen 50 – 59 Jahre: 1. Platz Sybille Pletsch

Herren 50 – 59 Jahre : 7. Platz Sergej Valojtch

Männer 19 – 26 Jahre : 13. Platz Max Peters; 15. Platz Tim Ulrich

Offene Klasse 2er 2:22min : 8. Platz Peters/Ulrich

Mix Offene Klasse 2er 2:22min : 4. Platz Walluschek/Banathau

Arkoninnen meistern die 2. Ergo Challenge

Der DRV und Concept2 veranstalten seit einigen Jahren im Januar die „Women’s Ergo Challenge“ und die Arkona-Frauen haben zum 2. Mal in Folge Power gezeigt: über vier Challenges verteilt konnten wir insgesamt fast 550km auf dem Ergometer zurücklegen!

In diesem Jahr durften die 8, 15, 22 oder 30-minütigen Challenges eine ganze Woche lang absolviert werden, was über alle Bereiche hinweg als eindeutige Verbesserung empfunden wurde. Bereits am jeweils 1. Challenge-Tag – dem Donnerstag – brummte das Handy am Abend, direkt nach dem beliebten Indoortraining von Jürgen wurde eine Welle an Ergebnissen hochgeladen. Vielen Dank nochmal an Jürgen, dass die Frauen das Training dazu nutzen konnten und von allen gebührend angefeuert wurden! Ein weiterer Dank an die Jugendtrainer, die die Challenges ebenfalls in ihr Training aufnehmen konnten.

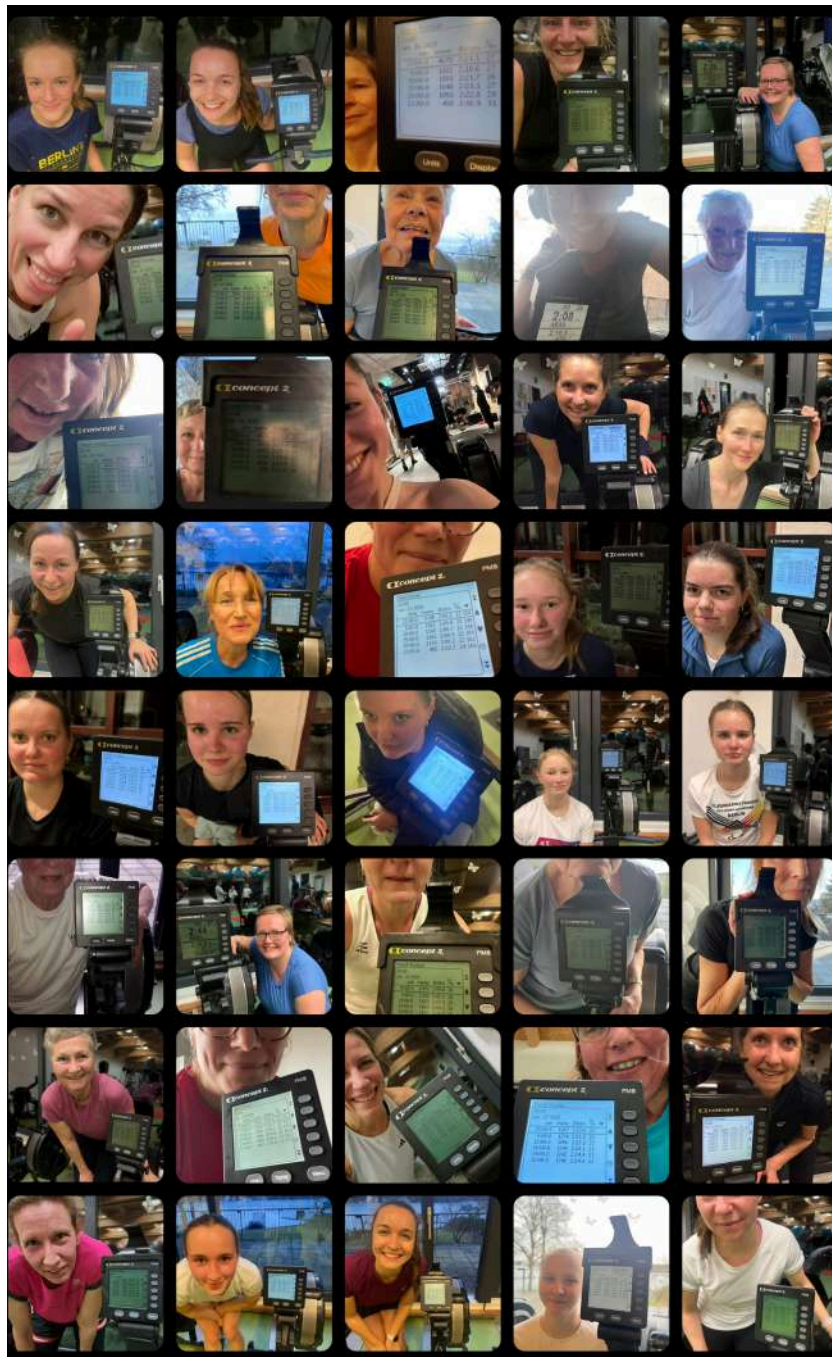
Berlinweit sind wir, wie schon im Vorjahr, hinter dem Ruderclub am Wannsee und dem RC Tegel auf dem 3. Platz gelandet, deutschlandweit rangierten wir auf Rang 28. Mit 52% ggü. 34% im Vorjahr ist die Quote derer, die alle 4 Challenges absolviert haben, erfreulicherweise gestiegen. Und hätte die Gripwelle dieses Jahr nicht so heftig durchgeschlagen, wäre der Anteil sicher noch höher gewesen.

Sibille Pletsch

Hier noch ein paar weitere Zahlen:

Teilnehmerinnen insgesamt:	42
Alle vier Challenges absolviert:	22
Stärkste Teilnehmerinnengruppe:	Ü45
Platzierung nach der 1. Challenge:	50
Platzierung nach der 4. Challenge:	28
Externe Teilnehmerinnen:	10





Kaderlangstrecke Leipzig: Zweimal Platz 2 für RUA



Am letzten März-Wochenende fand die traditionelle Kaderlangstrecke über 6.000m auf dem Elster-Saale-Kanal sowie ein 2.000m Ergometertest in Leipzig statt. Für alle Sportler:innen ist dieses Wochenende der erste Härtetest des Jahres sowie Leistungscheck über die 2.000m Ergometer Distanz.

Die Ergebnisse der Langstrecke spielen vor allem eine zentrale Rolle für die Setzung der Deutschen Kleinbootmeisterschaft (KBÜ) vom 11. bis 13. April in Brandenburg an der Havel. Eine noch bedeutendere Rolle für kommende Besetzungen verschiedener Boote in beiden Bereichen (Männer und Frauen) spielt der Ergometertest über die klassischen 2.000m, denn eine gute Physis ist die Voraussetzung für die Besetzung ver-



schiedener Bootsklassen.

Neue Zweier ohne Kombination Hagemeyer/Schröder:

Für unseren Niclas ging es erstmalig mit Theis Hagemeyer zusammen im Zweier ohne an den Start. Während Niclas bereits 2023 sowohl die Langstrecke





als auch die Deutschen Kleinbootmeisterschaften mit seinem damaligen Zweier Partner Marc Kamann gewinnen konnte und es so zu Olympia schaffte, schaffte Hagemeister zuletzt nicht den Sprung in den Olympiaachter.

Während es auf dem Ruderergometer keine neue Bestzeit für Niclas gab, überzeugte er mit seinem Zweierpartner auf den 6.000m. Der Olympia Zweier ohne mit Julius Christ und Sönke Kruse bestätigten ihre starken Vorleistungen und holten sich in 21:10min den Sieg aber nur 6 Sekunden dahinter auf Platz 2 die neue Kombi Schröder/Hagemeister.

Ein Auf und Ab bei Nora Peuser:

Für unsere Nora bleibt es weiterhin ein Auf und Ab. Während sie nach ihrer Verletzung im Herbst sehr stark zurückkam ins Training und sich eine schnelle



Kombination mit Judith Guhse bildete, erteilte der Arzt Judith Guhse aufgrund einer Knieverletzung noch keine Starterlaubnis für die Langstrecke. So hieß es zwischenzeitlich 6.000m im Fraueneiner für Nora, bevor es am Freitag noch einmal Tabula rasa hieß und kurzfristig eine Zweierpaarung aus Nora und Antonia Galland gebildet wurde.

Auf dem Ergometer konnte Nora ihre aktuelle Form bestätigen, bevor es dann auf die ersten gemeinsamen Trainingskilometer und Streckenerkundung am Samstag ging. Trotz dieser wenigen, nicht mal im zweistelligen Bereich, Trainingskilometer gelang dem Duo ein Paukenschlag mit dem 2. Platz, nur 13 Sekunden hinter dem Duo Hartmann/Lebahn.

Ayse Gündüz

Für Ayse ging es im schweren Fraueneiner an den Start, wobei die ersten 4 Plätze durch die A-Kader Skullerinnen aus dem letzten Olympiazzyklus belegt wurden. Ayse konnte sich mit 1:21min Abstand auf Platz zu Frauke Hundeling den 16. Platz von 32 gestarteten Frauen sichern. Auch für sie geht es nun darum sich im April auf der Kurzstrecke, den 2000m zu beweisen und Plätze gut zu



machen für einen Platz im U23 Skull Team.

Mathea Stahnke

Für Mathea geht es in ihrem ersten Juniorinnen A Jahr erstmalig um die Qualifikation für eines der Auswahlboote für die Junioren WM in Trakai, Litauen. Bis vor 3 Wochen war Mathea ausschließlich im Skullboot unterwegs, bevor sich durch einen Lehrgang in Potsdam die Idee eines gemeinsamen Zweier ohne mit der Dresdnerin Emilie Steinert entwickelte. Nach einem weite-

ren Trainingswochenende in der Scharfen Lanke wurde dieser Plan manifestiert und die neue Kombination bestritt in Leipzig ihren ersten gemeinsamen Wettkampf. Dabei schlug die Kombi Stahnke/Steinert sich sehr gut und konnten einen 8. Platz, mit einer Minute Rückstand auf die Siegerinnen, von 15 gestarteten Booten erreichen. Es bleibt also spannend, wie auch dieses Duo sich auf der Kurzstrecke schlägt.

*Mandy Reppner
Bilder: meinruderbild.de*



Spandauer Sportlerehrung 2024

Am 19. März 2025 fand die traditionelle Spandauer Sportlerehrung für das vergangene Sportjahr 2024 statt. Auf der Gästeliste standen rund 540 Sportler:innen aus 25 Spandauer Vereinen, welche im Sportjahr 2024 einen Titel als Berliner Meister, Deutscher Meister oder Medaillen bei internationalen Wettkämpfen wie Europa- und Weltmeisterschaften errungen haben.

Traditionell fand die Ehrung im Sport Centrum Siemensstadt unter der Schirmherrschaft von Spandaus Sportstadträtin Dr. Carola Brückner statt, welche gemeinsam mit Bezirksbürgermeister Frank Bewig die Ehrungen vornahm. Neben den Ehrungen für die verschiedenen Titelträger:innen aus allen Sportarten rundeten ein attraktives Showprogramm, verschiedene Verlosungen und ein leckeres Buffet den Abend ab.

Von der Ruder-Union Arkona waren Titelträgerinnen:

Berliner Meister / Landesentscheid Berlin BW: Mara Viebahn; Nika Koser; Ben Häber; Emil Lasalla; Raphael Ketzmar
Trainer: Sebastian Müller



Offene Deutsche Meisterschaft Masters: Toni Czerr; Scarlett Gelleszun; Mandy Reppner, Wiebke Kaufhold

Deutsche Meisterschaften Mittel- und Großboot:

Artur Inopin; Mandy Reppner; Wiebke Kaufhold; Louisa Neuland; Ella Cosack; Ann Laube; Paula Schlodder; Lucia Wenske; Elisabeth Mainz; Lisa Hellmers
Trainer: Thomas Schiefke

Deutsche Sprintmeisterschaften:

Mandy Reppner; Wiebke Kaufhold; Louisa Neuland; Ella Cosack; Scarlett Gelleszun; Jessika Fuhr; Maren Herrmann; Nora Peuser; Lisa Hellmers
Deutsche Jugendmeisterschaft: Mathea Stahnke

Trainerin: Sofie Vardakas

Europameisterschaften – 2. Platz:

Wolf Niclas Schröder

Mandy Reppner

Berliner Amateursportpreis 2025

Zum 11. Mal wurde der Berliner Amateursportpreis verliehen. Teams aus 17 Sportarten wie Ultimate Frisbee, Schach, Bowling, Drachenboot, Handball, Synchronschwimmen, Triathlon, Tanz und Co. wurden auf der Bühne geehrt und gefeiert. Für die Damen vom HavelQueen-Achter ganz überraschend konnten sie gegen diese vielen starken Teams den 1. Platz belegen und ein Preisgeld von 1.500€ für die Mannschaftskasse absahnen.

Platz 2 ging an die Gruppe "Show it" des SV Berlin-Buch und Platz 3 an die Judo-ka der Berliner Kampfgemeinschaft e.V. BKG Frauen.

Der ausgelobte Berliner Amateursportpreis wurde von der Deutschen Olympischen Gesellschaft und dem Landessportbund Berlin, in Unterstützung von LOTTO vergeben. Veranstalter dieses gelungenen Abends war der Berliner-Turn und Freizeit-Bund (BTFB).

Die Rangfolge der Geehrten war ein



Resultat des Online-Votings und der Entscheidung einer Prominenten-Jury aus Politik, Wirtschaft und Sport.

Nach der Preisverleihung konnte zu einem isotonischen Getränk noch mit allen gemeinsam das Tanzbein geschwungen werden.

Vielen Dank für einen unvergesslichen Abend und für alle die für unseren Frauenachter gestimmt hatten und immer fleißig unterstützen.

Mandy Reppner

Fotos: BTFB



Gesundheitsseminar

Am 15.3.2025 fand das erste Gesundheitsseminar in Neuauflage mit den Referentinnen Jennifer Zagorski und Dr. med. Anja Lilge statt.

Rudern: Geheimwaffe gegen Volkskrankheiten

Das Gesundheitsseminar startete mit einer alarmierenden Botschaft: Weltweit ist etwa jeder vierte Erwachsene nicht ausreichend aktiv. Mit rund 42 Prozent Bewegungsmuffeln nimmt Deutschland hier sogar einen Spitzenplatz unter den Industrieländern ein – noch vor den USA und Großbritannien. Noch düsterer sieht es bei der nachwachsenden Generation aus: 84 Prozent der Jugendlichen in Deutschland bewegen sich nicht ausreichend.

Die Folgen sind dramatisch. Denn neben Rauchen, ungesunder Ernährung und schädlichem Alkoholkonsum ist Bewegungsmangel der vierte große vermeidbare Risikofaktor für die Haupttodesursachen in Deutschland. Anders formuliert: Wer zu viel auf der

Couch rumgammelt, anstatt sich sportlich zu betätigen hat eine höhere Wahrscheinlichkeit, an Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs, Atemwegserkrankungen oder Demenz zu sterben.

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Wer sich etwas Gutes tun will und die Wahrscheinlichkeit für ein langes, gesundes Leben erhöhen möchte: Jede noch so kleine körperliche Aktivität zählt, gibt die Weltgesundheitsorganisation in ihren Bewegungsempfehlungen bekannt. Nur regelmäßig sollte das alles geschehen. Erwachsene sollten sich mindestens 150 Minuten wöchentlich im moderaten Ausdauerbereich bewegen, Kinder mindestens 60 Minuten täglich. Erwachsenen wird zusätzlich zwei Mal wöchentlich Krafttraining empfohlen und insbesondere den Älteren drei Mal wöchentlich Gleichgewichts- und Kraftübungen. Insgesamt zählt: Je mehr Bewegung desto besser!

Myokine – Revolution in der Blutbahn

Woran liegt es aber, dass körperliche Bewegung uns gesünder macht? Das Zauberwort heißt Myokine. Die dänische Forscherin Bente Pedersen entdeckte die kleinen Eiweißmoleküle Anfang der 2000er Jahre im Blut von Marathonläufern. Sie entstehen bei jeder noch so kleinen Bewegung der Muskulatur und fungieren als Botenstoffe, die über die Blutbahn die verschiedensten Organe im Körper positiv beeinflussen.

Diese Entdeckung führte zu einem völlig neuen Verständnis davon, wie Muskeln in körperliche Prozesse eingebunden sind und mit fernen Organen kommunizieren.

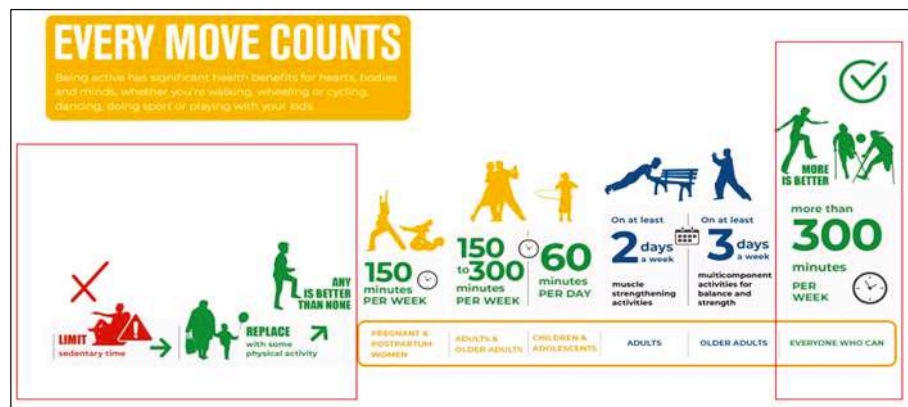
Inzwischen sind rund 650 Myokine bekannt. Sie wirken einerseits direkt im produzierenden Muskel, können andererseits aber über die Gefäße in die entlegensten Regionen des Körpers gelangen und so Stoffwechsel und Immunfunktion regeln.

Im Herz erhöhen die Myokine zum Beispiel die Kraft der Muskelzelle und verhindern Bindegewebsbildungen. Das Herz wird elastischer und kann kräftiger

schlagen. Im Gehirn wiederum verknüpfen sie Gehirnzellen miteinander. Die Folge: Denken, Lernen und das Gedächtnis verbessern sich. Geistiger Abbau im Alter wird entsprechend verzögert und Demenz vorgebeugt.

Und Myokine können noch mehr: Sie sorgen dafür, dass Zellen Zucker aus dem Blut besser aufnehmen können, das Hungergefühl wird gebremst und der Blutzuckerspiegel stabilisiert. Nicht zuletzt schleusen Myokine bei Krebserkrankungen natürliche Killerzellen direkt ins Tumorgewebe – wer körperlich aktiv ist, hat ein geringeres Krebsrisiko und wer nach einer überstandenen Krebserkrankung körperlich aktiv wird, überlebt länger.

Um diese Wunderstoffe in Gang zu setzen, braucht es nicht viel mehr als regelmäßige körperliche Aktivität. Mit seiner Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining gehört der Rudersport in dieser Hinsicht zu einer der gesündesten Sportarten. Hinzu kommen noch das geringe Verletzungsrisiko und die sozialen Kontakte im Vereinsleben. Also: Nichts wie hin zur Ruder-Union Arkona!



Bewegungsempfehlungen der WHO

Heim in den Verein

In den Clubnachrichten vom Oktober 1928 des Berliner Ruder-Club „Teutonia“ e.V. steht ein Bericht über die Interne Regatta am 9. September 1928.

Für neun ausgeschrieben Rennen hatte sich die stattliche Anzahl von 127 Ruderern und 28 Steuerleuten gemeldet. Auf dem Rummelsburger See wurden diese Rennen ausgefahren. Bemerkenswert für heute ist ein Rennen „Einer mit Dame“! Für alle Sieger der 9 Rennen gab es einen Siegerpokal! Das Rennen 9 wurde mit 3 Rennachter ausgetragen! Die Mannschaft des siegenden Achter bestand aus den Kameraden Petzold, Wiedenhaupt, Schibilski, Sleifir, Franke, Kayser, Leiningen, Erdmann, St. Walter Laws.

Einer von den genannten Kameraden hat den Siegerpokal vom Achterrennen bis in die heutige Zeit in seinem Besitz behütet und gepflegt. Bei einer Wohnungsauflösung 2024 in der Ost-Priegnitz (im Bereich Wittstock) wurde der Pokal von einem Sportinteressierten sichergestellt. Nach Recherchen wurde die Ruder-Union Arkona angesprochen und der Pokal dem Verein zum Kauf angeboten.

Da der Berliner Ruder-Club „Teutonia“ e.V. einer der Gründervereine der

Ruder-Union Arkona ist, wurde im kleine Kreis der Erwerb des Pokal beschlossen. Dieser wurde von mir durchgeführt und der Pokal wird in unserem Pokalschrank seinen Platz haben!

Bernd Kappmeier





ARKONA

Café · Restaurant



Günther Leitner und ARKONA heißen Sie herzlich willkommen!

„Gute Hausmannskost frisch auf den Tisch“

Café & Kuchen

Wir haben geöffnet: Donnerstag bis Sonntag ab 10 Uhr

Familien- oder Firmenfeiern und Gruppen nach vorheriger Anmeldung

 gastro@ru-arkona.de

 0175 - 165 04 79

 Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
www.ru-arkona.de

Termine Mai bis August 2025

Datum	Veranstaltung	Uhrzeit
<u>Mai</u>		
03.05.	Eurega (Europäische Rhein-Regatta)	
04.05.	RUA: Tag der offenen Tür	11:00
04.05.	Weser-Marathon	
22.05.	RUA-Gesamtvorstandssitzung	18:30
29.05.	LRV-Sternfahrt: RUA	11:00
31.05./01.06.	DRV-Masters-Championat	
<u>Juni</u>		
07.06./08.06.	Berliner Sommerregatta/ Landesentscheid der Berliner Ruderjugend/ Handicap Regatta	
08.06.	LRV-Sternfahrt und Pfingstkonzert: 125 Jahre BRK Brandenburgia	11:00
08.06.	Voga longa (Venedig)	
14.06.	RBL-Renntag: Mülheim an der Ruhr	
14.06.	LRV-Sternfahrt: 111 Jahre RC Tegel Ort	11:00
18.06.	RIG-Sternfahrt: SRCF	17:00
19.06.-22.06.	Deutsche Juniorenmeisterschaften, Köln	
19.06.-22.06.	Euro-Masters, Bled (Slowenien)	
21.06.	Hamburger Staffeldrudern	
26.06.-26.09.	Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen, München	
27.06.-29.06.	Oste-Marathon	
28.06.	Landeswanderrudertreffen Brandenburg, 90 Jahre RV Birkenwerder	
<u>Juli</u>		
04.07.- 06.07.	Deutsches Meisterschaftsrudern, Krefeld	
04.07.- 06.07.	Deutsche Masters Meisterschaften, Krefeld	
05.07./06.07.	24-Stunden-Rudern, BRC Hevella	06:00
10.07.	RUA-Gesamtvorstandssitzung	18:30
12.07.	RIG-Sternfahrt: 130 Jahre RV Collegia 1895	11:00
12.07.	Müggelsee-Achterregatta	
12.07.	Preisskat bei der Potsdamer Ruder-Gesellschaft	
16.07.	RUA-Mitgliederversammlung	20:00
16.07.	RIG-Sternfahrt: ARC	17:00
19.07.	RUA-Sommerfest	16:00
<u>August</u>		
23.08.	RBL-Renntag: Kassel	
27.08.	RIG-Sternfahrt: Märkischer RV	17:00
30.08.	RBL-Renntag: Essen	
30.08.	LRV-Sternfahrt: RC Rahnsdorf-Luftfahrt	11:00

Einladung zur Mitgliederversammlung

Einladung zur Mitgliederversammlung

am 16. Juli 2025

um 20:00 Uhr im Bootshaus

Tagesordnung der Mitgliederversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Protokolle und Eingänge
3. Vorstellung neuer Mitglieder
4. Sportliches
5. Verwaltung
6. Beschlussfassung über Anträge
7. Termine und Veranstaltungen
8. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 15.06.2025 an die Geschäftsstelle einzureichen.

Der Vorstand

Einladung zur Mitgliederversammlung

am 12. November 2025

um 19:00 Uhr im Bootshaus

Tagesordnung der Mitgliederversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Protokolle und Eingänge
3. Vorstellung neuer Mitglieder
4. Sportliches
5. Verwaltung
6. Beschlussfassung über Anträge
7. Termine und Veranstaltungen
8. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 15.10.2025 an die Geschäftsstelle einzureichen.

Der Vorstand

Mitgliederbewegungen

Neue Mitglieder bei...

... den Erwachsenen:

Maximilian Machon
Stefan Forner
Wei Sun

... der Jugend:

Matej Borchers
Leon Heil
Oskar Massel
Victor Mallmann
Paul Weise
Zoé Menge
Charlotte Müller
Marlene Müller

Austritte bei...

... den Erwachsenen:

Celine Henke
Stefan Jerichow
Ahmed El Mohands
Sylvia Tabor
Melanie Manthei
Adrian Puttlitz
Stefanie Noack
Tim Dettmann
Ilka Schmidt-Rezaei
Sabine Binder
Frank Binder
Adson Schmieske

... der Jugend:

Kadir Gündüz
Malte Neumann
Gabriel Atanassoff
Esthonia Schmieske
Erik Wilhelm
Oskar Reuter
Sofia Galeas Castillo
Henry Fegers
Jan Zimmer
Bo Ersson
Luise Meinel
Alexander Kranz
Milan Ohage
Orkun Albayrak
Emil-Anton Lasala Weber

Spendeneingänge

vom 27.11.2024 bis 02.04.2025

Das Spendenaufkommen ist momentan deutlich rückläufig im Vergleich zum Vorjahr 2024, wo wir 131.134,74 Euro erzielen konnten.

- Arkona hatte sich seit Jahresbeginn an einer Crowdfunding-Aktionen beteiligt, diese erbrachte immerhin den Betrag von 2.670,89 Euro.
- Die direkten Spenden sind auch geringer ausgefallen. Vom Zeitpunkt des Redaktionsschlusses des letzten Unionsspiegel (27.11.2024) bis zum Redaktionsschluss dieses Unionsspiegels (02.04.2025) sind insgesamt 2.340,00 Euro als direkte Spenden eingegangen (siehe beiliegende Aufstellung).

Allen Spendern wird wirklich herzlich gedankt. Ohne eure finanziellen Beiträge würden viele Aktivitäten der RU Arkona nicht möglich sein.

*Mit rudersportlichen Grüßen
Andi Jahn (Kassierer)*

Spender		Betrag [€]
Anonym		350,00 €
Anonym		60,00 €
Anonym		600,00 €
Anonym		450,00 €
Kaufhold	Wiebke	100,00 €
Rollsitzgeld	Alle in einem Boot	35,00 €
Volbert	Rainer	350,00 €
Wendorf	Karin	100,00 €
Zagorski	Jenny	100,00 €
Anonym		200,00 €
Summe		2.345,00 €

Hinweis: Das Crowdfunding im März 2025 erbrachte insgesamt zusätzliche Einnahmen von 2.670,89 €.

Wir sagen herzlichen Dank!

Geburtstage der Mitglieder

... im Mai

04.05. Thomas Osteroth
 04.05. Jan-Erik Treder
 05.05. Björn Fischer
 05.05. Matej Borchers
 07.05. Maja Ohletz
 11.05. Daniel Lemke
 13.05. Monika Czerner
 14.05. Robert Simon
 17.05. Heidrun Kappmeier
18.05. Arnold Hiß (60)
 20.05. Paul Banthau
 20.05. Teoman Sowa
 21.05. Sebastian Rudolph
 22.05. Juliane Alberts
 22.05. Gerhard Belmega
 24.05. Bettina Arenknecht
 24.05. Toni Czerr
 25.05. Jan-Niklas Schulz
 26.05. Katrina Meyer
 27.05. Lars Schönhoff
 28.05. Margareta Radtke
 28.05. Emilio Häußler
 29.05. Burkhard Stoy

... im Juni

01.06. Larissa Punzel
 01.06. Manuel Brehmer
 01.06. Friedrich Horn
 02.06. Paul Weise
03.06. Helma Köhler (80)
 03.06. Joachim Bläck-Neumann
 03.06. Werner Fromm
 06.06. Sissi Lempp
 07.06. Peter Nerger
09.06. Martina Schleicher (60)
 09.06. Katja Ahrend
 11.06. Florian Fuchs
 12.06. Juri Wiesner
 12.06. Martina Banthau
 12.06. Marie Heckler
 13.06. Anja Lilge
 13.06. Barbara Grabner
 16.06. Antje Fischer
 16.06. Dion Tristan Dreger
 17.06. Illia Korzh
 18.06. Gilbert Lehnert
 19.06. Gisela Stoy
 21.06. Werner Köhler
 22.06. Merlind Knaisch
 23.06. Katja Simon
24.06. Martin Bruckner (60)
 25.06. Johannes Melchert
 25.06. Andreas Freudenberg
 26.06. Christian Henke
 27.06. Johanna Ohnesorge
 29.06. Dagmar Stoeckel
 29.06. Wiebke Kaufhold
30.06. Harald Radtke (80)

... im Juli

01.07. Jochen Rößler
 02.07. Bernd Daehn
 02.07. Nik Heintzkill
 03.07. Martina Jaensch
 04.07. Timon Buß
04.07. Thomas Rösler (70)
 05.07. Silvia Biedermann
 06.07. Céline Aubry
 08.07. Dirk Dreier
 08.07. Tristan Lempp
 09.07. Paul Rocco Häber
 10.07. Thomas Depkat
 11.07. Valentin Schlegel
 13.07. Marcel Hinz
 14.07. Bernd Zerban
 16.07. Reiner Ohm
 17.07. Michael Tack
 18.07. Maximilian Alexander
 20.07. Luca Nowakowski
 20.07. Aaron Menge
 21.07. Reinhard Soika
 25.07. Carolin Czerr
 27.07. Mara Hanna Viebahn
 29.07. Louisa Neuland
 30.07. Ursula Feldner
 30.07. Noah Winau
 30.07. Jona Luis Otte

... im August

02.08. Lilly Sophie Herbach
 03.08. Michael Düser
 04.08. Gwendolin Leishman
 04.08. Clemens Thiel
 05.08. Daniel Schmedes
 06.08. Jessica Jabin
 06.08. Ayse Gündüz
 06.08. Wei Sun
 07.08. Paul Röger
 08.08. Max Lilge
10.08. Thomas Richter (60)
 10.08. Julien Escher
 12.08. Susanna Melchert
 13.08. Elian Otte
 14.08. Jutta Zellmer-Krause
 18.08. Holger Grotefendt
 19.08. Lukas Stein
 19.08. Amita-Sophia Baer
 20.08. Luna Ehlers
 20.08. Charlotte Müller
 24.08. Klaus Köpke
 24.08. Tom Ole Banthau
 24.08. Jenny Schneider
 25.08. Rafael Garelli
 25.08. Jan Paul Peters
 26.08. Dieter König
 27.08. Irene Thiede
 28.08. Bernd Schulze
 29.08. Niclas Paprocki
 30.08. Hannah Zippel
 31.08. Lisa Hellmers

Happy Birthday!

Vereinskleidung - NEU!

Es gibt ein neues Design der Vereinskleidung - Juhu!

Und es gibt ein neues Team „Vereinskleidung“! Seit Anfang April 2025 haben wir, Martina Banthau und Arnold Hiß, das Amt Vereinskleidung übernommen.

In der nächsten Ausgabe des Unionsspiegels wird es eine neu gestaltete Seite zur Vereinskleidung geben. Bis dahin gilt: Wenn ihr Bedarf an neuer Vereinskleidung habt, sendet uns bitte eine E-Mail an

vereinskleidung@ru-arkona.de

oder eine Nachricht in der Klubraum-App (Area Vereinskleidung) zu. Wir werden euch anschließend die neue Ausführung zusenden und den Bestellvorgang erläutern.

Bei Fragen helfen wir euch gerne weiter.

*Herzlichst
Martina Banthau und Arnold Hiß*



Ansgar Stuck

Selbständiger Finanzberater
für Swiss Life Select
und
langjähriger Sportsponsor
der HavelQueens und der
Hauptstadtsprinter

Sie möchten sich gegen die größten Lebensrisiken finanziell absichern oder für ein komfortables Leben im Alter vorsorgen?

Sie streben eine höhere Rendite für Ihre Ersparnisse an oder möchten mit einer Top-Finanzierung Ihre eigenen 4 Wände planen?

Für alle Themen können Sie auf meine mehr als 20-jährige Erfahrung zurückgreifen. Ich nehme mir für Sie Zeit.

Sie erreichen mich mobil unter 0171-9967788 oder per E-mail ansgar.stuck@swisslife-select.de

Ich freue mich auf Ihr Interesse!



Vorstand und Ansprechpartner

Geschäftsstelle und Postanschrift

Gudrun Taxhet
Scharfe Lanke 71
13595 Berlin
Telefon: 0163-694 34 66
E-Mail: office@ru-arkona.de

Erster Vorsitzender

René Wilmes: 030 - 70 08 17 50
E-Mail: vorsitz1@ru-arkona.de

Stellvertr. Vorsitzender Verwaltung

Stefan Paprocki: 0172 - 1815809
E-Mail: verwaltung@ru-arkona.de

Stellvertr. Vorsitzender Breitensport

Jennifer Zagorski: 0176 - 61 95 53 48
E-Mail: breitensport@ru-arkona.de

Stellvertr. Vorsitzender Leistungssport

Mandy Reppner: 0179 - 959 32 37
E-Mail: leistungssport@ru-arkona.de

Finanzen

Katja Czerr: 0151 - 14 73 95 64
E-Mail: finanz@ru-arkona.de

Leiter der Jugendabteilung

Sebastian Müller: 030 - 70 08 17 52
E-Mail: jugendleitung@ru-arkona.de

Stellvertr. Jugendleitung

Rebecca Weisz: 0152 - 31 88 70 30

Ehrenvorsitzende

Ingrid Weisbrodt: 030 - 834 63 44

Mitgliederverwaltung

Thomas Osteroth: 0162-183 26 26
E-Mail: mitgliederverwaltung@ru-arkona.de

Kassierer

Andreas Jahn: 0170-217 0 217
E-Mail: kassierer@ru-arkona.de

Pressewartin

Allegra Lorenz: 0170 - 287 19 07
E-Mail: redaktion@ru-arkona.de

Webmaster

Thomas Osteroth: 0162-183 26 26
webmaster@ru-arkona.de

Hauswarte

Michael Moszeik: 03322 - 21 36 88
Thomas Gilges-Klemt: 01575 - 147 71 78
Noah Winau: 0151 - 50 00 28 11

Ruderwarte / Rennruderwarte

Sibille Pletsch: 0151 - 40 37 88 73
Christiane Krüger: 030 - 37 88 95 51
Frank Zimmer: 0177 - 349 25 80
Mario Walluschek: 0170 - 481 39 88
Jan-Niklas Schulz: 0157 - 57 33 26 32
Sergej Valojitch - 0174 - 25 62 29 55
Wolfgang Hagel - 0176 - 83 76 00 87
Louisa Neuland: 0162 - 458 32 96
Alexander Teichmann: 0157 - 51 53 08 64
Ann Laube: 0176 - 72 84 01 65
Toni Czerr: 0173 - 829 22 25
Stefan Schottroff: 0176 - 56 74 12 00

Impressum und Kontakt

Aktuelle Ausgabe Nr. 449

Vereinshaus/Geschäftsstelle

Gudrun Taxhet
Scharfe Lanke 71
13595 Berlin
E-Mail: office@ru-arkona.de

Telefonnummern

Vereinshaus: 030 - 361 13 13
Fahrtenpult: 030 - 70 08 17 51
Jugendraum: 030 - 70 08 17 53
Gastronomie: 030 - 70 08 17 55

Bank- und Spendenkonto

IBAN: DE68 1001 0010 0074 2601 03
BIC: PBNKDEFF

Spendenkonto Stiftung

IBAN: DE89 1007 0124 0312 0888 00
BIC: DEUTDEDB101

Herausgeber

Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.

Redaktion und Layout

Allegra Lorenz

Vertrieb

Michael Rehder

Druckerei

dbusiness.de | Eine Marke der e-dox Berlin GmbH
Greifswalder Straße 152
10409 Berlin

*Der Unionsspiegel erscheint 3 mal im Jahr mit einer Auflage von 420 Exemplaren.
Der Bezug ist für Mitglieder kostenlos.*

HINWEIS



Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 450 ist der **31. Juli 2025**.
Beiträge und Fotos separat bitte in **möglichst hoher Auflösung** senden an

redaktion@ru-arkona.de

Hinweis: Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Vorstands wider.

Unsere Hausstrecken

Hausstrecke – Standard
Für die täglichen Ausfahrten. Obleute dürfen Boote selbständig führen.

Hausstrecke – Erweitert
Für Tagesfahrten bspw. in die Oberhavel, Moorlake, Heilandskirche, Meierei, Freundschaftsinsel, Wannseeumfahrt. Obleute dürfen Boote selbständig führen.

Trainingsstrecke RU ARKONA-Breitehorn (Westufer)
Vorqualifizierte Obleute-Anwärter können zu Trainingszwecken in Sichtweite eines Trainers oder ernannten Verantwortlichen das Boot selbständig führen.

● **Ausflugziele**

