

Zweite Liga Nord
FRAUEN



RuderClub Sorpesee 1956 e.V.



VOLLEYBALL

Magazin 2025/26

W I R G E M E I N S A M

WIR WÜNSCHEN DEM RC SORPESEE
ALLES GUTE FÜR DIE NEUE SAISON!

www.physiozentrum-sundern.de

PHYSIO ZENTRUM
SUNDERN

PZS



EDITORIAL



LIEBE VOLLEYBALLFAMILIE,

vor Euch liegt eine neue Ausgabe unseres RCS-Volleyballmagazins, in der bekannten Qualität und mit den vielen Informationen rund um das Volleyballgeschehen. Ein großer Dank geht an alle Inserenten, dadurch ist dies wieder machbar.

Der Rückblick zeigt: Ein ganz spannendes Volleyballjahr liegt hinter uns, wie immer im Sport mit Höhen und Tiefschlägen, gewinnen und verlieren, Spaß und Tränen. Wer Einblick nimmt in das Vereinsgeschehen merkt schnell: von nichts kommt nichts: Sehr viel ehrenamtliche Arbeit auf den unterschiedlichsten Ebenen und mit sehr viel Man- und Womanpower machen das Projekt 2. Bundesliga im Hochsauerlandkreis zum Leuchtturm. Wir präsentieren athletischen Sport mit Mädchen und Frauen aus dem ländlichen Umfeld inzwischen einem großen Publikum.

Mit großem Stolz blicken wir auf die Erfolge in der Jugend. Und das ist unsere DNA: Talente aus der eigenen Jugend aus Sunden und Umgebung werden stetig entwickelt. Wer hart arbeitet, kann weit kommen. Die Jugend ist unser Polster, unsere Bank und unsere Ressource für die Erfolge im Erwachsenenbereich. Mit viel Geduld wurde auch am Projekt Volleyball für Jungen und Herren erfolgreich gearbeitet. So blicken wir in der neuen Saison wieder auf eine bunte Mischung von Mannschaftsmeldungen, nachzulesen im Magazin! Und wir freuen uns auf viele schöne Stunden mit unseren Teams, in der Halle oder per Stream.

Wir sehen uns beim **Volleyball**
...woll!?

Ute Schlecht

Ehrenvorsitzende des RCS und Fan for ever



Foto-Rückblick
Saison 24/25

INHALT

- 4 GRUSSWORTE
- 8 FOTO-RÜCKBLICK SAISON 2024/25
- 13 DER KADER 2025/26
- 23 SPIELPLAN 2025/26
- 25 VORSTELLUNG TEAMS
- 32 MANNSCHAFTSPOSTER
- 44 BALLSPORT FÜR KINDER
- 45 SPRÜCHE MIT AUFSCHLAG
- 47 SPORTPSYCHOLOGIE
- 48 PERSONEN & PERSÖNLICHES
- 51 VOLLEYBALLABTEILUNG
- 52 TRIATHLONABTEILUNG
- 54 RUDERABTEILUNG
- 58 WDM UND DM 2025
- 61 RCS IN ZAHLEN UND FARBEN
- 62 PHYSIOABTEILUNG

LIEBE FREUNDE DES VOLLEYBALLSPORTS,



nachdem in der Saison 2023/2024 noch der sportliche Klassenerhalt der 1. Mannschaft gefeiert wurde, waren die Ambitionen in der abgelaufenen Saison 2024/2025 schon deutlich höher. Zwischenzeitlich schien sogar der Griff nach der Tabellenspitze realistisch. Leider konnte dieses Ziel noch nicht erreicht werden, jedoch spielte die Mannschaft in der gesamten Saison im oberen Tabellendrittel, der zweit höchsten deutschen Liga, sehr erfolgreich und sport-

lich auf Augenhöhe mit den Besten mit. Der Trainerwechsel in der laufenden Saison hat nicht nur die Mannschaft, sondern auch die gesamte Abteilung vor besondere Herausforderungen gestellt. Ich bin sehr froh und dankbar, dass unser Abteilungsleiter Tobias Kleffner die Situation sehr gut koordiniert und geleitet hat. Mein großer Dank geht auch in die Richtung von Julian Schallow und Martin Barthel, die sich in dieser kritischen Zeit als wahre Sportsmänner gezeigt haben. Ich freue mich sehr, dass Martin uneigennützig die Trainerrolle angenommen hat und das Julian dem Verein in anderer Funktion weiter treu bleiben wird. Ich wünsche Martin ein gutes Händchen bei der Führung der „Ersten“ in der zweiten Liga und der Mannschaft weiterhin viel Erfolg. Aber die Abteilung besteht nicht aus der 1. Mannschaft auch die tolle Jugendarbeit trägt Früchte, so dass wir jetzt nicht nur auf Landesebene, sondern sogar auf Bundesebene ganz oben mitspielen. Besonders hervor zu heben ist

hier die Deutsche Vizemeisterschaft der weiblichen U 18 die uns sehr stolz macht. Auch die Riege der männlichen Volleyballer im RCS wächst erfreulich und ihre Erfolge können sich sehen lassen. Mein Dank geht an alle Sponsoren und Unterstützer, aber auch an die vielen ehrenamtlichen Helfer des Vereins und der Abteilung. Besonders hervorheben möchte ich den beachtlichen Trainerstab der in vielen Stunden in der Halle die Basis für diese tollen Erfolge schafft und die Jugendlichen und Erwachsenen immer wieder zu Höchstleistungen befähigt und motiviert. Ich wünsche allen Sportlern, Trainern, Fans und Unterstützern der Volleyballabteilung des RCS eine tolle Saison und freue mich auf viele spannende, begeisternde Spiele mit der auch auf Bundesebene inzwischen berüht - berüchtigten „Blauen Wand“.

Mit sportlichem Gruß

Stefan Feldmann

1. Vorsitzender RC Sorpesee



**Auf eine gute Saison !
Aus Leidenschaft zum Sport.
Immer für Dich und Deine Gesundheit da.**



iA App laden, Rezepte hochladen oder bestellen
und dann abholen oder bequem liefern lassen:



**ADLER
APOTHEKE**
Deine Familien-Apotheke im Sauerland seit 1805

LIEBE VOLLEYBALLFREUNDE UND -FÖRDERER,



ich begrüße Sie herzlich zu einer neuen Volleyball-Saison beim Ruderclub Sorspesee. Mit großer Vorfreude blicken wir auf die bevorstehende Spielzeit und die damit verbundenen Herausforderungen in der Gestaltung unseres jungen und veränderten Teams der Damen 1. Es ist also eine spannende Zeit, in der wir gemeinsam in der Abteilung neue Wege gehen, uns neu ausrichten und unsere Leidenschaft für den Volleyballsport leben möchten. Wir können und wollen es uns erlauben, dem Trainerstab und dem Team in der sportlichen und persönlichen Weiterentwicklung Zeit zu geben. Als Abteilungsleiter bin ich stolz auf alle Teams und deren Entwicklung. Besonders natürlich auf unsere weibliche U18, die mit dem deutschen Vizemeistertitel sinnbildlich für die persönliche und volleyballerische Entwicklung unserer jungen Talente steht. Dieser Erfolg zeigt, wie wichtig gegen-

seitige Unterstützung in allen Altersgruppen ist, um gemeinsam zu wachsen und Erfolge zu feiern. Ein herzliches Dankeschön gilt bereits heute all unseren Helferinnen und Helfern, die im Hintergrund unermüdlich im Einsatz sind, sowie unseren treuen Sponsoren und Fans, die uns mit ihrer Unterstützung erst möglich machen, was wir erreichen. Ohne euch wäre vieles nicht realisierbar! Wir sind ein Verein, der auf Nähe, auf ein intaktes Miteinander setzt. Das allein wird eine neue Dynamik in Gang setzen: WIR gemeinsam eben! In diesem Sinne wünsche ich allen Aktiven viel Erfolg in der neuen Spielzeit und vor allem Freude und Spaß am Volleyball im RCS.

Ihr
Tobias Kleffner
Abteilungsleiter Volleyball



FRISCHE KOMMT SELTEN ALLEIN.

Leidenschaft ist, was uns verbindet.
Frisches **VELTINS**.

VELTINS
Pilsener

SEIT 1824

VELTINS
Pilsener

BRAUEREI C. & A. VELTINS
GREVENSTEIN

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE SPORTLERINNEN UND SPORTLER, LIEBE VOLLEYBALLFANS,



mit großer Freude blicke ich gemeinsam mit Ihnen auf eine rundum erfolgreiche Volleyballsaison des RC Sorpesee zurück. Was die Spielerinnen und Spieler, insbesondere auch die jungen Talente, in der vergangenen Volleyballsaison geleistet und erreicht haben, verdient höchste Anerkennung und macht nicht nur den Verein, sondern unsere ganze Stadt stolz. Die erste Damenmannschaft hat sich in der 2. Bundesliga behauptet und mit einem tollen 4. Platz in der Abschlusstabelle eine eindrucksvolle Leistung gezeigt. Die zweite Damenmannschaft hat mit dem Aufstieg in die Oberliga ein sportliches Ausrufezeichen gesetzt. Dieses hohe sportliche Niveau ist Ausdruck der kontinuierlichen und professionellen Arbeit, die beim RC Sorpesee seit Jahren geleistet wird. Beson-

ders hervorzuheben ist die herausragende Jugend- und Nachwuchsförderung: Die weibliche U18 wurde Westdeutscher Meister und die U20 Vizemeister. Der Herrenbereich im Volleyball wuchs stark an, denn insgesamt vier Herrenmannschaften traten in verschiedenen Ligen an. Im Namen der Stadt Sundern bedanke ich mich bei allen Aktiven, Spielerinnen und Spielern, Trainerteams, Ehrenamtlichen sowie Unterstützerinnen und Unterstützern, die mit Engagement, Leidenschaft und Teamgeist zu dieser erfolgreichen Saison beigetragen haben.

Ihr
Klaus-Reiner Willeke
Bürgermeister der Stadt Sundern



HAUPTSPONSOR



PREMIUMSPONSOREN



SPONSOREN



PARTNER

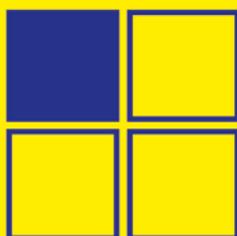


LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DES RC SORPESEE,

rückblickend auf die Saison 2024/25 Gratulation an die 1. Damen für den Klassenerhalt in der 2. Bundesliga Nord sowie an die U18 weiblich, die Vizemeister bei den Deutschen Jugendmeisterschaften geworden sind. In der Saison 2025/26 starten drei Damenmannschaften, vier Herrenmannschaften und zahlreiche Jugendteams im weiblichen und männlichen Bereich. Das ist eine hohe Zahl an Mannschaften. Allen Teams wünsche ich für die neue Saison sportliche Erfolge. Bereits über sehr viele Jahren zeigt der RC Sorpese eine gute und engagierte Arbeit im Nachwuchsleistungssport. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Kooperationen mit den Schulen in der Region, um Jungen und Mädchen für den Volleyballsport und für den RC Sorpese zu gewinnen. Die erfolgreiche Arbeit des RC Sorpese beruht auf den hochqualifizierten und gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern sowie

den zahlreichen ehrenamtliche Engagierten. Dank des gewachsenen Netzwerkes an Förderern und Unterstützern ist das Geleistete erst möglich. Ehemalige Volleyballer und Familienangehörige, mittelständische Betriebe der Region, Schulen, Stadtverwaltung, Stadtverband Sundern, Kreissportbund Hochsauerlandkreis, der LSB Nordrhein-Westfalen und die Bezirksregierung Arnsberg sind wichtige Stützen für den Erfolg des RC Sorpese. Mit dem RC Sorpese haben wir im WVV einen TOP Volleyballverein aus dem Sauerland. Dem RC Sorpese wünsche ich mit seinen Mannschaften, Volleyballerinnen und Volleyballern eine gute und erfolgreiche Saison 2025/26.

Ihr
Hubert Martens
Präsident
Westdeutscher Volleyball-Verband e.V.



**Fliesenfachgeschäft
Ortjohann** GmbH & Co. KG

XXL Fliesen
Eigene Verlegung
Terrassenfliesen
Stelzlagersystem

Hanns-Martin-Schleyer-Straße 2 / 59846 Sundern
www.fliesen-ortjohann.de





RÜCKBLICK

Die Saison 2024/25

2. Bundesliga



RÜCKBLICK TEIL II AUF EINE ERFOLGREICHE SAISON 2024/25

DIE RCS TEAMS MIT TOLLEN ERGEBNISSEN



D2: Verbandsligameister und Aufstieg in die Oberliga



H1: Gute Verbandsligasaison, und Start zur neuen Saison wie der in der Landesliga



D3: Kreisligameister



FELDMANN
IMMOBILIEN

RÜCKBLICK AUF DIE VOLLEYBALLSAISON 2024-25



H2: Platz 6 in der Bezirksliga



H3: Meister Bezirksklasse



H4: Vizemeister Kreisliga
Jungen/Mixed Staffel im HSK



mU12 Vizebezirksmeister



mU12 Platz 4



wU13: Platz 12 WDM



wU18: Westdeutscher Meister
und Deutscher Vizemeister

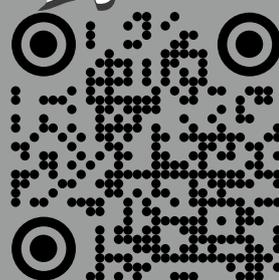


wU20: 2. Platz Westdeutsche
und 8. Platz Deutsche

DIE RCS TEAMSPORTPARTNER



**KENNST DU SCHON DEN
RC SORPESEE VEREINSSHOP?** 



WIR SIND DIE D1!

AUSBLICK AUF DIE NEUE SAISON IN DER 2. BL NORD

Unbedingt anknüpfen möchten wir an die Leistungen aus der vergangenen Saison und unser Spiel präziser und schneller machen. So startete unsere Vorbereitung bereits Anfang Juni, um die nötigen Abstimmungen vollziehen zu können. In der ersten Phase werden die Grundlagen in Kondition und Kraft erarbeitet. Mit dem Ball werden die individuellen Fertigkeiten der Spielerinnen weiterentwickelt. Während andere noch chillen oder im Sand herumspringen, folgt schnell das Balltraining um fit zu werden in den komplexen Spielsituationen. Der frühe Trainingsbeginn wird sich zum Saisonstart sicherlich auszahlen....

Für die aktuelle Spielzeit zeichnen sich neben drei Abgängen (Lara Schumann, Nicole Freiburg, Kim Spreyer) auch wieder hoch talentierte Zugänge ab, die in der RCS-Nachwuchsschule schon erste Meriten erwerben durften. Aus dem 14er Kader der zweiten Damenmannschaft nehmen alle Spielerinnen am gemeinsamen Abschnitt der Vorbereitung teil, damit individuelle Einschätzungen der Leistungsfähigkeit vorgenommen werden können. Wir vom Sorpesee wollen mit unserem verjüngten Team gut mithalten und uns

wieder einen guten Platz in der 2.Liga Nord sichern. Insgesamt wird es sicherlich spannend, wie der schon erfolgte Altersumbruch sich auf die spielerische Qualität auswirken wird. Aus der erfolgreichen Mannschaft der letzten Saison bleiben uns Antonia Brenscheidt auf der Diagonalposition, Michelle Henkies als Zuspielerin, Victoria Vornweg als Libera und Kirsten Prachtel, Bonnie Bastert und Leonie Hümmecke auf der Außenposition. Verstärkt wurde das Team bereits in der letzten Saison durch die Nachwuchskräfte Pauline Emig (Mittelblock), Lena Barthel (Zuspiel), Sara Zimmer (Diagonal) und Leonie Steiner und Frieda Bürger auf der Position der Außenangreiferin. Neben diesen stehen noch weitere Talente aus der zweiten Damenmannschaft auf dem Sprung. So haben auch Ida Buchholzki, Maria Bayer, Mia Specht und Lilly Schulte schon erste Einsätze in der 2. BL zu verzeichnen.

Die Liga ist auch in der anstehenden Saison durchaus stark besetzt. Es gibt die Stützpunktmannschaften, die direkt der Jugendnationalmannschaft untergeordnet sind aus Münster, Schwerin und Potsdam und auch die etablierten Teams mit

äußert erfahrenen Spielerinnen, die häufig in Bezug auf die Nervenstärke Vorteile gegenüber jüngeren Mannschaften haben. Wir werden uns sehr individuell auf alle Gegnerinnen einstellen müssen, um Zählbares einsammeln zu können. Allerdings ist dies eine Form der Spielvorbereitung, mit der wir durchaus vertraut sind. Unser Staff arbeitet sehr vertrauensvoll zusammen. So haben wir mit Ronja Imkamp eine Physiotherapeutin, die mit heilenden Händen, aber auch konsequenter Einforderung von Trainingsfleiß zum Leistungserhalt beiträgt. Als Co-Trainer sind Kevin Mattig und Tom Barthel am Start, die sich auch abwechseln, z.B. wenn Kevin als Hallensprecher die blaueWAND in Stimmung bringt.

Überhaupt die „blaueWAND“ - bundesweit bekannt nach den Auswärtsreisen zu den Deutschen Meisterschaften an den Bodensee und nach Saarbrücken - scheint es hier Jahr für Jahr nur Leistungszuwächse zu geben. Wir freuen uns, wieder mit unseren Fans tolle Volleyball-Abende zu erleben.

Also bis bald!



- | | |
|--|--|
| Beim RCS seit: | 2015 |
| Schönstes, sportliches Erlebnis: | Deutscher Vizemeister u18 2025 |
| Das denke ich über Trainer: | Sie glauben an dich, auch wenn du's gerade nicht kannst. |
| Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: | Du musst nicht perfekt sein, es reicht, wenn du an dich glaubst! |
| Das bringt mir Sport für mein Leben: | Zeitmanagement, Verantwortung, wertvolle Freundschaften |
| Rituale vor dem Sport: | Ein kleiner Spaziergang zum Bäcker und ein Biss in die Banane |

Beim RCS seit: 2017

Schönstes, sportliches Erlebnis: 3:2 Heimsieg gegen Oythe in der Saison 23/24 nach 0:2 Rückstand

Das denke ich über Trainer: Ich kann ja hier schlecht gegen mich selbst schießen...

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Mache niemals eine Schiedsrichterlizenz, dann musst du immer pfeifen.

Das bringt mir Sport für mein Leben: Viel zu früh klingelnde Wecker

Rituale vor dem Sport: Vom Bäcker direkt aufs Feld und Zuspielkontakte sammeln



BONNIE BASTERT



LENA BARTHEL

Beim RCS seit: 2008

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister wU18

Das denke ich über Trainer: Teilweise ein bisschen viel Familie

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Lass dir von niemanden etwas einreden und hab einfach Spaß

Das bringt mir Sport für mein Leben: Freundschaft und Struktur

Rituale vor dem Sport: Mich von Sara und Leo massieren lassen

Beim RCS seit: 2014

Schönstes, sportliches Erlebnis: Aufstieg in die 2. Bundesliga (leider ohne Feier aufgrund von Corona)

Das denke ich über Trainer: Sie glauben an harte Arbeit – also an unsere. Sie selbst stehen ja am Rand.

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Du musst nicht perfekt sein – nur bereit, besser zu werden.

Das bringt mir Sport für mein Leben: Training für den Körper, Schule für den Kopf.

Rituale vor dem Sport: Mit dem perfekt abgestimmten Einbeiner die (für mich) einzigen Angriffskontakte des Tages nutzen.



VICTORIA VORNWEG

Beim RCS seit: 2019

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister U18

Das denke ich über Trainer: Trainer sind wie To-do-Listen: fordernd und immer einen Schritt voraus – aber sie zeigen uns, wozu wir fähig sind.

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Keine Sorge, Kopf hoch - Zuhausebrücke und Glücksbringer regeln den Rest

Das bringt mir Sport für mein Leben: Ich geb immer alles. So häng ich als Jüngste meine drei Brüder ab – beim Kuchen oder letzten Wort.

Rituale vor dem Sport: Ohne meine Knekkis (Glücksbänder) an den Fußgelenken läuft gar nichts



Beim RCS seit: 2017

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister am Bodensee u18 und die Woche Berlin mit der Schulmannschaft

Das denke ich über Trainer: Können besser pfeifen als jeder Schiri

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Wachs mal oder zieh Krafttraining durch, vielleicht springst du dann ja höher

Das bringt mir Sport für mein Leben: Eine zweite Familie und kaputte Knie

Rituale vor dem Sport: Kurz bevor ich los muss, Mama hektisch nach dem Trikot fragen...

Beim RCS seit: 2002... oder so...

Schönstes, sportliches Erlebnis: Pokalspiel gegen Leverkusen

Das denke ich über Trainer: Lächeln dich freundlich an, während du stirbst – beim Zirkeltraining

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Pass auf dich auf, hast noch 30 Jahre Volleyball vor dir

Das bringt mir Sport für mein Leben: Ausgleich, Struktur, Disziplin

Rituale vor dem Sport: Möglichst lange auf der Bank chillen





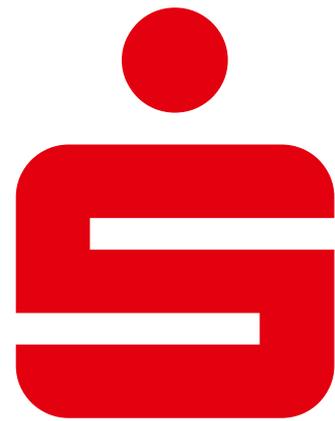
Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle
verbindet,
engagieren wir uns ganz
besonders in diesem Bereich.

Ob alt oder jung, Hobby- oder
Leistungssportler oder
Leistungssportlerin,
Menschen mit oder ohne
Behinderung:

Wir bringen mehr Bewegung
in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mitten im Sauerland

Beim RCS seit: 2008

Schönstes, sportliches Erlebnis: Hinrundenspiel 2013 in Leverkusen mit der 1. Mannschaft

Das denke ich über Trainer: Sie sind mehr als nur Trainer.

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Arbeite an dir, hab Geduld und genieß die Zeit

Das bringt mir Sport für mein Leben: Einen gesunden Körper, Freundschaften und den perfekten Ausgleich.

Rituale vor dem Sport: Ich habe keins, aber über einen Kaffee freue ich mich immer... Wenn ich denn die Zeit dazu habe



MICHELLE HENKIES



FRIEDA BÜRGER

Beim RCS seit: 2017

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister u18 und Schulmannschaft in Berlin

Das denke ich über Trainer: Sie haben auf alles eine Antwort, auch wenn man mal nicht gefragt hat

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Hab Spaß und glaub an dich

Das bringt mir Sport für mein Leben: Freundschaft und Dinge, die man sonst nicht erleben würde

Rituale vor dem Sport: Meine Spieltagsfrisur machen

Beim RCS seit: 2016

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister U18 und Jtfo in Berlin

Das denke ich über Trainer: Wenn er sagt "Letzte Übung", dann weiß ich: Wir machen's noch fünfmal.

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Versuch's erst gar nicht mit dem Frühstart beim Sprint, der Trainer merkt's sowieso.

Das bringt mir Sport für mein Leben: Struktur im Alltag und Freundschaften fürs Leben

Rituale vor dem Sport: Mit Lena eine gute Warteschlange auf Spotify machen und vor dem Spiel ein Biss in Saras Banane



NORA ASOLLI



Beim RCS seit: 2018

Schönstes, sportliches Erlebnis: Schulmannschaft in Berlin und Vizemeister u18 am Bodensee

Das denke ich über Trainer: Sie glauben manchmal mehr an uns, als wir selbst

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Ski fahren im Garten ist keine gute Idee

Das bringt mir Sport für mein Leben: Schöne Erlebnisse, Freundschaft und Schlafmangel

Rituale vor dem Sport: Mit Maria aufs Klo gehen

Beim RCS seit: 2013

Schönstes, sportliches Erlebnis: Die u16 WDM 2023, u20 WDM 2024 und der 3:0 Heimsieg gegen Stralsund

Das denke ich über Trainer: Trainer geben dir Tipps, die du eigentlich schon kennst, aber jetzt endlich auch mal umsetzen solltest

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Manchmal bringt dich auch Bremsen einen Schritt nach vorn - vor allem wenn plötzlich eine Bank im Laufweg steht

Das bringt mir Sport für mein Leben: Durchhaltevermögen und einen Alltagsausgleich

Rituale vor dem Sport: An meiner Liberokarriere arbeiten



Beim RCS seit: 2008

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister U18

Das denke ich über Trainer: Ohne Trainer wären wir entspannter, aber auch schlechter

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Lass dich nicht unterkriegen!

Das bringt mir Sport für mein Leben: Eine zweite Familie und wenig Schlaf

Rituale vor dem Sport: Meine Spieltagsfrisur machen

Beim RCS seit: 2024

Schönstes, sportliches Erlebnis: Schwierige Entscheidung... definitiv die Zeit als Trainerin der weiblichen u20

Das denke ich über Trainer: Sie schenken uns keine Pause, aber jede Menge Fortschritt

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Jeder Ball ist eine neue Chance - nicht ein alter Fehler

Das bringt mir Sport für mein Leben: Stärke

Rituale vor dem Sport: Spieltagsfrisur flechten und eine Zimtschnecke essen



Beim RCS seit: 2019

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister U18

Das denke ich über Trainer: Sie trainieren uns immer müde, damit wir besser schlafen

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Durchhalten und Zähne zusammenbeißen!

Das bringt mir Sport für mein Leben: Wertvolle Freundschaften und Muskelkater

Rituale vor dem Sport: Alles erst auf den letzten Drücker packen

Beim RCS seit: 2019

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Vizemeister U18

Das denke ich über Trainer: Sie lesen dich manchmal wie ein Lexikon

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Mach dir nicht zu viel Druck, Spaß ist die Hauptsache!

Das bringt mir Sport für mein Leben: Teamgeist, Freundschaft, Disziplin ..und Muskelkater

Rituale vor dem Sport: Müsliriegel vor dem Aufwärmen





Beim RCS seit: 2000

Schönstes, sportliches Erlebnis: Halbfinalspiel Iduna Cup gegen Mendig (als Spieler)

Das denke ich über Trainer: Wir lieben es, wenn ein Plan funktioniert.

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Genieß die aktive Zeit.

Das bringt mir Sport für mein Leben: Menschenkenntnis

Rituale vor dem Sport: Aufstellungskarten bereit legen

Beim RCS seit: 2003

Schönstes, sportliches Erlebnis: Als Trainer... der Gewinn der Meisterschaft mit der H3 im vergangenen Jahr

Das denke ich über Trainer: Das was Kevin sagt.

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Es ist kein Weltuntergang, wenn ein Gegner mal einen Punkt macht

Das bringt mir Sport für mein Leben: Wohlbefinden!

Rituale vor dem Sport: Am Spieltag Morgens erst die Tasche packen



Beim RCS seit: 2015

Schönstes, sportliches Erlebnis: Klassenerhalt am letzten Spieltag mit meiner Jugendmannschaft in einem Szenario, bei dem wir absoluter Außenseiter waren

Das denke ich über Trainer: Find uns cool

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Fang eher mit Volleyball an

Das bringt mir Sport für mein Leben: ALLES!

Rituale vor dem Sport: Musik hören

Beim RCS seit: 2025

Schönstes, sportliches Erlebnis: Das Achtelfinale beim Sauerlandcup 2019 indem wir gegen einen der Favoriten gewonnen haben

Das denke ich über Trainer: Mega Team!!

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Geh mal zum Volleyball

Das bringt mir Sport für mein Leben: Ausgleich, Gesundheit und meinen Job

Rituale vor dem Sport: Schauen, dass alle fit sind



RONJA IMKAMP



TOM ZIMMER

Beim RCS seit: Immer mal wieder

Schönstes, sportliches Erlebnis: Pokalsieger als Trainer und Spieler und mein Block bei der WDM

Das denke ich über Trainer: Toi, toi, toi!

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Hab Spaß und probiere neue Dinge aus

Das bringt mir Sport für mein Leben: Spaß und Freizeitstress ;-)

Rituale vor dem Sport: Reichhaltiges Frühstück

Beim RCS seit: 2010

Schönstes, sportliches Erlebnis: Deutscher Meister u14 (damals noch D-Jugend) im Jahr 1998; ansonsten: beim Silvesterlauf Werl-Soest ins Ziel gekommen zu sein ;-)

Das denke ich über Trainer: Unsere kommen direkt nach Zeus

Ein Rat an mein jüngeres, sportliches Ich: Machs noch einmal so, denn es sah, dass es gut wird

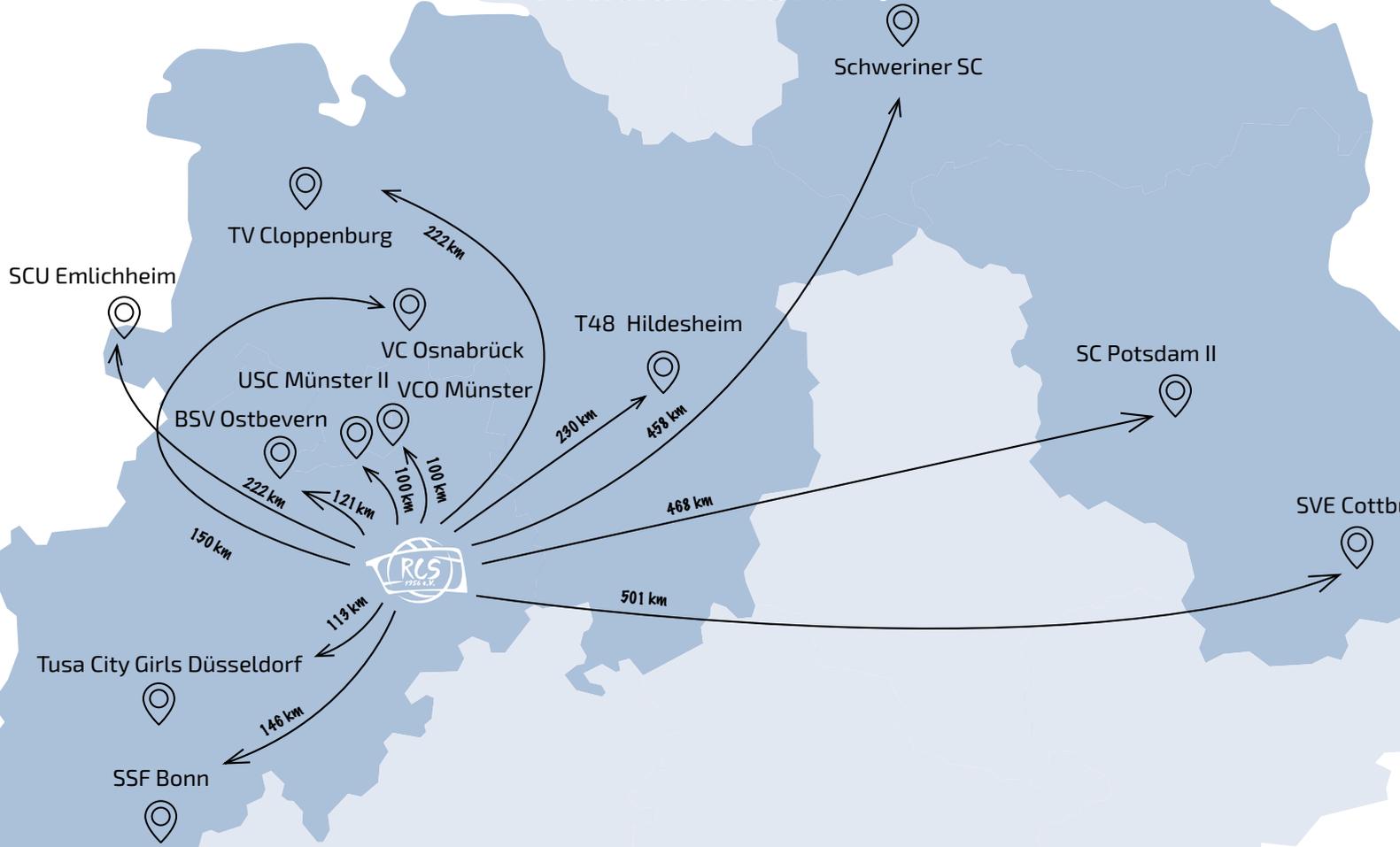
Das bringt mir Sport für mein Leben: Spannung, Spaß und Spiel

Rituale vor dem Sport: Liberos warmschießen



LINUS TEPE

Zweite Bundesliga Frauen Nord



Saison 2025-26

SPIELPLAN ZWEITE BUNDESLIGA FRAUEN NORD

	Datum	Beginn	Heim	Gast	Spielhalle
1	Sa. 20.09.25	13.00 Uhr	USC Münster II	RC Sarpesee	Sporthalle am Berg Fidel
2	So. 21.09.25	16.00 Uhr	VCO Münster	RC Sarpesee	Pascalgymnasium
3	Sa. 04.10.25	18.30 Uhr	RC Sarpesee	SSF Bonn	Schulzentrum Sundern
4	Sa. 18.10.25	19.00 Uhr	TV Cloppenburg	RC Sarpesee	Sporthalle an der Leharstraße
5	Sa. 01.11.25	18.30 Uhr	RC Sarpesee	SCU Emlichheim	Schulzentrum Sundern
6	Sa. 15.11.25	18.00 Uhr	Tusa City Girls DUS	RC Sarpesee	DH Brinckmannstr., Hulda Pankok
7	So. 22.11.25	18.30 Uhr	RC Sarpesee	Schweriner SC II	Schulzentrum Sundern
8	So. 30.11.25	16.00 Uhr	VC Osnabrück	RC Sarpesee	Sporthalle am Schlosswall
9	Sa. 06.12.25	18.30 Uhr	RC Sarpesee	SC Potsdam II	Schulzentrum Sundern
10	So. 14.12.25	16.00 Uhr	BSV Ostbevern	RC Sarpesee	Beverhalle
11	Sa. 20.12.25	18.30 Uhr	RC Sarpesee	SVE Cottbus	Schulzentrum Sundern
12	Sa. 10.01.26	20.00 Uhr	T48 Hildesheim	RC Sarpesee	Sporthalle Marienburger Höhe
13	Sa. 17.01.26	18.30 Uhr	RC Sarpesee	USC Münster II	Schulzentrum Sundern
14	So. 18.01.26	16.00 Uhr	RC Sarpesee	VCO Münster	Schulzentrum Sundern
15	Sa. 24.01.26	16.00 Uhr	SSF Bonn	RC Sarpesee	Hardtberghalle
16	Sa. 31.01.26	18.30 Uhr	RC Sarpesee	TV Cloppenburg	Schulzentrum Sundern
17	Sa. 14.02.26	18.30 Uhr	RC Sarpesee	Tusa City Girls DUS	Schulzentrum Sundern
18	So. 22.02.26	16.00 Uhr	Schweriner SC II	RC Sarpesee	VH am Lambrechtsgrund o. Palmberg Arena
19	So. 01.03.26	17.00 Uhr	SCU Emlichheim	RC Sarpesee	Vechtelhalle
20	Sa. 07.03.26	18.30 Uhr	RC Sarpesee	VfL Osnabrück	Schulzentrum Sundern
21	Sa. 21.03.26	16.00 Uhr	SC Potsdam II	RC Sarpesee	Arena Potsdam
22	Sa. 28.03.26	18.30 Uhr	RC Sarpesee	BSV Ostbevern	Schulzentrum Sundern
23	Sa. 11.04.26	19.00 Uhr	SVE Cottbus	RC Sarpesee	Hallenkomplex Potsnauer Straße
24	Sa. 25.04.26	19.00 Uhr	RC Sarpesee	T48 Hildesheim	Schulzentrum Sundern

DAHEIM UND UNTERWEGS

Alle Jahre wieder geht es für den RCS in der Heimspielhalle im Schulzentrum Sundern zur Volleyballsache, mit hoffentlich vielen Live-Zuschauern, die für Stimmung sorgen. In der vergangenen Saison war der Zuschauerschnitt über 200! Auch im Stream waren viele Fans dabei die Spiele zu verfolgen. Auswärts geht es wieder mit großen Bussen (Emlichheim, Cloppenburg, Hildesheim und Osnabrück). Die weiten Fahrten nach Schwerin und Cottbus werden mit Kleinbussen erledigt. Nach Potsdam wollen die Damen mit dem Zug reisen. Münster, Bonn, Düsseldorf sind gut mit dem PKW oder gegebenenfalls mit Kleinbussen erreichbar. Fans zum Mitreisen erwünscht!

Wenn am 20.9. die neue Spielzeit beginnt, dann setzt sich der RCS-Tross wieder auf die Bahnen der nördlichen Hemisphäre in Deutschland. Einige neue Ziele hält die Saison 2025/26, wobei nur

zwei Ziele richtig neu sind: Osnabrück und Düsseldorf. Die Aufsteiger aus der Dritten Liga West sind für uns von den Orten und den Gegnern komplett unbekannt, aber man hört nur Gutes von den beiden Standorten - sowohl in der Friedensstadt als auch der Landeshauptstadt. Und: mit dem TUSA Düsseldorf hat sich die "Rheinland-Quote" direkt verdoppelt. Ebenfalls neu in der Liga ist der TV Cloppenburg. Doch die Strecke ist bekannt - traf der RCS doch in den letzten Jahren immer wieder auf das sympathische Team aus dem Norden. Natürlich wieder dabei sind die Clubs aus Schwerin, Potsdam, Cottbus, Hildesheim, Emlichheim, Ostbevern und Bonn. Und mit dem USC Münster und VCO Münster zwei Clubs aus der weiteren Friedensstadt. Macht also wieder 12 spannende Auswärtsfahrten mit insgesamt **5.882 km** (Hin- und Rückweg). Das wäre - wenn es Luftlinie wäre - von Sundern bis etwas weiter als zum Äquator oder aber in den Oman oder fast bis New York.



Seit über 25 Jahren der verlässliche Partner
für Unternehmen in der Region.

HUNDRIESER + PARTNER

WIRTSCHAFTSPRÜFER – STEUERBERATER

Balve + Iserlohn 



ERFOLGSFAKTOR
FAMILIE
Unternehmensnetzwerk



www.hundrieser-partner.de

DAMEN 2 – OBERLIGA

OBERLIGA? KLINGT GUT. MACHEN WIR!



Kader:

Nora Asolli, Lena Barthel, Frieda Bürger, Maria Bayer, Jule Bolte, Defne Karadas, Karina Siemens, Mia Specht, Leonie Steiner, Bianca Sterz, Lilly Schulte, Sara Zimmer, Laura Siemens, Hana Kozar, Sara Kozar, Insa Coerschulte, Merle Bolte

Trainer: Felix Kleffner, Dominik Horst

Die letzten zwei Jahre haben uns gezeigt, wozu wir als Mannschaft fähig sind. Zwei Saisons, zwei Meistertitel, zwei Aufstiege – von der Landesliga direkt in die Oberliga. Dieser Weg war kein Zufall, sondern das Ergebnis harter Arbeit, unbändigem Willen und einem großartigen Teamgeist, der uns immer wieder über uns hinauswachsen ließ.

Nun wartet mit der Oberliga die nächste große Herausforderung – und wir sind bereit. Wir wollen uns nicht verstecken. Ganz im Gegenteil: Wir wollen angreifen, mit mutigem und schnellem Volleyball überraschen und die Liga ordentlich aufmischen. Mit unserer Spielfreude, unserem Tempo und unserem Siegeswillen wollen wir den etablierten Teams der Liga zeigen, dass man mit uns rechnen muss. Natürlich bleibt es unser Ziel, uns spielerisch weiterzuentwickeln, an Erfahrung zu gewinnen und als Mannschaft noch enger zusammenzuwachsen. Aber wir kommen auch, um mutig zu spielen, Chancen zu nutzen und mit jedem Spiel ein kleines Ausrufezeichen zu setzen. Wir wissen das uns starke Gegnerinnen erwarten, aber wir wissen auch, was wir können! Wenn wir unsere Leistung

aufs Feld bringen, dann sollen die anderen erstmal zeigen, wie sie uns schlagen wollen. Auch abseits des Feldes hat sich einiges getan: Nach erfolgreichen Jahren verabschieden wir uns von unseren langjährigen Trainern Martin Barthel und Falk Metzler, die beide neue Aufgaben im Verein übernehmen werden. An ihrer Stelle stehen nun Felix Kleffner, der zuletzt mit den Damen 3 ebenfalls Meister wurde, sowie Dominik Horst, der als Sportpsychologe neue Impulse einbringt und unser Team optimal ergänzt.

Neben dem Ligabetrieb sind wir weiterhin auch im Jugendbereich aktiv und treten als weibliche U18 und U20 an. Nach den erfolgreichen Teilnahmen bei den Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften in den vergangenen Jahren wollen wir hier zeigen, dass wir kein Überraschungsteam sind, sondern dass alle mit uns rechnen müssen.

Wir blicken voller Vorfreude auf die kommende Saison und bedanken uns schon jetzt für die Unterstützung unserer Fans, Familien und Freunde – wir sehen uns in der Halle! #wirGemeinsam

Suppen und Eintöpfe **Tepé's** Würst- und Fleischwaren · Sauerkonserven · Süße und herzhafte Fruchtaufstriche

Deftige Bauernkost®

Tepe Feinkost GmbH & Co KG
Merkureck 10 · 48165 Münster
Tel: 0 25 01/60 60 · Fax: 0 25 01/60 63
www.deftige-bauernkost.de

Traditionelle Suppen und Eintöpfe aus eigener Produktion!

DAMEN 3 – BEZIRKSKLASSE

KLEINE DAMEN MIT GROSSEN ZIELEN



Kader D3:

Insa Coerschulte, Patricia Brinkschulte, Merle Bolte, Hana Kozar, Sara Kozar, Charlotte Bölling, Viktoria Szecsesny, Laura Siemens, Philine Brückner, Monique Sieland, Greta Vogwell, Lina Grotensohn, Alina Sawulajewa, Viola Cordes, Liara Douros

Trainerteam: Nicole Freiburg, Kent Barthel

Dies ist die alte und doch neue D3 des RC Sorpese. In der Saison 2025-26 sind wir als Aufsteiger in der Bezirksklasse gemeldet. Wir und unsere Trainer Felix und Nicole der letzten Saison sind unglaublich stolz über den Aufstieg. Nun wollen wir uns da behaupten. Wie in fast allen Damenteams werden erfahrene Spielerinnen und Spielerinnen, die ganz neu dazugekommen sind, kombiniert. Die Hauptaufgabe ist es, sich individuell weiter zu entwickeln, unsere erlernten Fähigkeiten anzuwenden und aufs Spielfeld zu bringen. Ja, klar, wir wollen weiter viel Spaß am Volleyballsport haben und das RCS- Volleyballfieber aufflammen lassen. Wir nehmen die Herausforderung in der Bezirksklasse an und wollen diese in jedem Fall halten. Gleichzeitig sind wir mit der u16Jugend unterwegs und wollen so weit wie möglich in Richtung Westdeutsche Meisterschaft gelangen.

Innovative Gebäude- und Anlagentechnik für Industrie und Zuhause

Ihr Fachunternehmen für Heizung, Lüftung und Sanitär in Neuenrade



- Sanitär
- Badsanierung
- Heizung
- Erneuerbare Energie
- Klima / Lüftung / Kälte
- Rohrleitungsbau
- Regelungstechnik

Osemundstr. 11 · 58809 Neuenrade
www.listringhaus-gmbh.de

 **Wir suchen** neue Mitarbeiter!

LISTRINGHAUS
HEIZUNG | LÜFTUNG | SANITÄR

DAMEN 4 – KREISLIGA

VON 7X7 AUF 9X9 – DAMEN 4 TRITT AUF'S GROSSE PARKETT



Zur neuen Saison scheinen viele Veränderungen auf den Doppeldjahrgang 2012/2013 zuzukommen. Die bunte Mischung aus vielen Quereinsteigern und „alten Hasen“ wird in zwei Gruppen geteilt, um aus allen Spielerinnen top Volleyballerinnen zu machen. Die alten Hasen dürfen dazu das erste Mal auch im Erwachsenenspielbetrieb starten. Dabei sollen erste Erfahrungen auf dem Großfeld in der Kreisliga HSK gesammelt werden und gleichzeitig auch im Jugendbetrieb als u16 II das erste Mal auf dem Großfeld spielen. Hierbei geht es in erster Linie um Spaß am Spiel und eine gute Grundlage auf dem großen Feld für das zweite u16 Jahr. Die Küken der Trainingsgruppe dürfen ein letztes Jahr in der u14 OL auf dem Kleinfeld spielen und haben das Ziel der WDM klar vor Augen. Trainiert wird das Team im eingespielten Duo von Bonnie und Toni, die dankenswerterweise von den Sporthelfern Leo Steiner und Pauli Emig unterstützt werden.

Kader D4 (und u16 II OL):

Emilia Brechlin (15), Helena Buhr (20), Svea Eickel (12), Lea Feldmann (14), Naoise Karger (7), Nika Leonhard (10), Marie Levermann (9), Meri Poghosyan (2), Sophia Schüßler (11), Flora Schulte (16), Mia Strüwer, Finya Uebe (19), Matilda Viertel (4), Pia Weber (13)

Trainerteam: Bonnie Bastert, Toni Brenscheidt

in echt am schönsten
sorpesee

3 Tage am See
und ich weiß wieder, wer ich bin.

Buchung & Info
www.sorpesee.com

Nachwuchs des RCS beim Talenttag des WVV in Schwerte für den Jahrgang 2013



Marie Levermann, Flora Schulte und Helena Buhr

HERREN 1 – LANDESLIGA

WIR GREIFEN WIEDER AN!

Nach einer Saison, die uns alles abverlangt hat – voller Höhen, Tiefen, packender Spiele und harter Entscheidungen – beenden unsere RCS Herren 1 die Spielzeit in der Verbandsliga auf dem 8. Platz. In einem Jahr, in dem der Tabellenrang den direkten Abstieg bedeutet, müssen wir schweren Herzens den Gang in die Landesliga antreten.

Doch wer glaubt, das wäre das Ende – der kennt unser Team nicht.

Denn auch wenn der Klassenerhalt am Ende knapp verpasst wurde, hat diese Mannschaft Charakter gezeigt: Zusammenhalt, Kampfgeist und den Willen, der in jedem einzelnen Spieler brennt. Das Team hat sich trotz Rückschlägen nie aufgegeben, ist gewachsen, hat sich immer wieder neu aufgestellt, taktisch angepasst, alles in die Waagschale geworfen.

Wir sind überzeugt: Dieses Team hat das Potenzial für die Verbandsliga. Deshalb richten wir den Fokus nicht auf das, was hinter uns liegt, sondern auf das, was vor uns steht. Mit klarer Haltung, neuer Energie und einer intensiven Vorbereitung gehen wir in die kommende Saison. Die Landesliga sehen wir nicht als Rückschritt – sondern als Etappe auf dem Weg zurück nach oben. Unser Ziel ist klar: der direkte Wiederaufstieg. Zum Saisonende heißt es Abschied neh-

men von vier wichtigen Persönlichkeiten unseres Teams: Jacob Ostmann, Niklas Wette, Eric Kaiser und unserem langjährigen Trainer Dominik Pöttgen. Dominik hat das Team über sieben Jahre hinweg geprägt, geformt, entwickelt – dafür gebührt ihm unser größter Respekt und ein aufrichtiger Dank!

Doch wir verlieren nicht nur – wir gewinnen auch! Mit Tom Voigt stößt ein vielversprechender Libero aus unserer H2 zum Team, der frischen Wind und Qualität in die Annahme bringt. Und auch ein alter Bekannter kehrt zurück: Niklas Köster verstärkt nach einem Jahr beim TV Hörde wieder die RCS H1. Mit seiner Dynamik und seinem Ehrgeiz ist er eine echte Verstärkung für unser Team. Mit Falk Metzler übernimmt außerdem ein erfahrener Coach das Ruder, der bereits im Damenbereich seine Handschrift hinterlassen hat und nun frische Impulse in die H1 bringt. Falk brennt auf seine neue Aufgabe – und wir auf die kommende Saison mit ihm.

Das Team ist geschlossen, hungrig und bereit. Wer in der kommenden Saison in der Landesliga oben mitspielen will, wird an uns nicht vorbeikommen. Jetzt heißt es: alles geben, von Spiel zu Spiel geben – und zeigen, dass wir nicht gekommen sind um nur mitzuspielen.



Herren 1 2025/26



Kader: Felix Kleffner, Tom Luca Voigt, Niklas Köster, Timo Fillinger, Jens Barthel, Kent Barthel, Justin Schluh, Moritz Miederhoff, Tom Barthel, Luca Richert, Paul Grote

Trainer: Falk Metzler



FELIX KLEFFNER

Position: Außenangriff
Hier spiele ich lieber nicht: Mittelblock
Nummer: 10
Größe: 188 cm
Jahrgang: 2003
Bestes Handyspiel: Clash of Clans
Kindheitsheld: Sam Hawkens (Wenn ich mich nicht irre)



TOM LUCA VOIGT

Position: Libero
Hier spiele ich lieber nicht: Mittelblock
Nummer: 1
Größe: 178 cm
Jahrgang: 2005
Bestes Handyspiel: Clash Royale
Kindheitsheld: Batman



NIKLAS KÖSTER

Position: Diagonal/Mittelblock
Hier spiele ich lieber nicht: Libero
Nummer: 31
Größe: 190 cm
Jahrgang: 2006
Bestes Handyspiel: BTS 6
Kindheitsheld: Kleiner Prinz



TIMO FILLINGER

Position: Außenangriff
Hier spiele ich lieber nicht: Mittelblock (LG an Moritz)
Nummer: 8
Größe: 183 cm
Jahrgang: 2004
Bestes Handyspiel: Clash of Clans
Kindheitsheld: Hook von Cars



JENS BARTHEL

Position: Mittelblock
Hier spiele ich lieber nicht: Zuspiel
Nummer: 5
Größe: 185 cm
Jahrgang: 2005
Bestes Handyspiel: Jetpack Joyride
Kindheitsheld: Lightning McQueen



KENT BARTHEL

Position: Außenangriff
Hier spiele ich lieber nicht: Mittelblock
Nummer: 2
Größe: 178 cm
Jahrgang: 2001
Bestes Handyspiel: Clash Royale
Kindheitsheld: Yakari



JUSTIN SCHLUH

Position: Zuspieler
Hier spiele ich lieber nicht: Mittelblock
Nummer: 9
Größe: 183 cm
Jahrgang: 2003
Bestes Handyspiel: Clash of Clans
Kindheitsheld: Harry Potter



MORITZ MIEDERHOFF

Position: Mittelblock
Hier spiele ich lieber nicht: Libero
Nummer: 12
Größe: 203 cm
Jahrgang: 1999
Bestes Handyspiel: Clash Royale
Kindheitsheld: Son Goku

VOLLEYBALLABTEILUNG – HERREN

FALK METZLER



Position: Trainer
Hier spiele ich lieber nicht:
 Woanders als beim RCS
Nummer: T
Größe: 170 cm
Jahrgang: Schon länger mit dabei
Bestes Handyspiel: Seterra
Kindheitsheld: Michel aus Lönneberga

TOM BARTHEL



Position: Zuspiel
Hier spiele ich lieber nicht:
 Mittelblock
Nummer: 18
Größe: 180 cm
Jahrgang: 2003
Bestes Handyspiel: Head Soccer
Kindheitsheld: Tom und das Erdbeermarmeladenglas mit Honig

LUCA RICHERT



Position: Mittelblock
Hier spiele ich lieber nicht:
 Libero
Nummer: Hat's Trikot vergessen beim Shooting
Größe: 183 cm
Jahrgang: 2004
Bestes Handyspiel: Angry Birds
Kindheitsheld: Spongebob

PAUL GROTE



Position: Diagonal/Außenanriff
Hier spiele ich lieber nicht:
 Mittelblock
Nummer: 11
Größe: 192 cm
Jahrgang: 1999
Bestes Handyspiel: Snake
Kindheitsheld: Die wilden Kerle

BEN SCHLAGNER



Position: Diagonal
Hier spiele ich lieber nicht:
 Libero
Nummer: 6
Größe: 188 cm
Jahrgang: 1998
Bestes Handyspiel: Clash of Clans
Kindheitsheld: Benjamin Blümchen



Kaiser & Brakel

Settmeckestr. 9, 59846 Sundern (Sauerland)
 Tel. 02933 97810
kaiser-brakel@provinzial.de

Weiter-Denker.

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort.
 Ihr Schutzengel-Team Kaiser & Brakel in Sundern.

PROVINZIAL 

★ MIKASA

Faster than Emotion



Offizieller Ball-Partner



IN GERMANY AND AUSTRIA BY  HAMMER



RuderClub Sorpesee 1956 e.V.



2. LIGA
FRAUEN

VOLLEYBALL
BUNDESLIGA

HERREN 2 – BEZIRKSLIGA

WO WIR SIND, DA IST OBEN!



Die gesamte Peripherie der Pneumatik





Ab heute ist Luft GRÜN!

Qualität
24h

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop www.ztr.de

ZTR Rossmanek GmbH
Am Pickhammer 9-17
58802 Balve
Tel. +49 (0) 23 75/92 99-0
Fax +49 (0) 23 75/92 99-21
info@ztr.de

Nach einer erfolgreichen Saison haben sich die Die Herren 2 des RCS neu aufgestellt. In das Team kommen neu viele Spieler aus der ehemaligen H3. Sie haben letzte Saison erfolgreich den Aufstieg geschafft. Neu bei H2 sind Tobias Dunker, Julian Klavunn, Niklas Meier, Matvii Serhiienko, Andrian Rusovan, Max Rademacher und Simeon Boese. Sie ergänzen das bewährte Team um Meik Rasche, Manuel Dömmecke, Timo Hillecke, Mika Patzak und den Spielertrainer Wolfgang Köster. Mit dieser neuen Zusammensetzung aus erfahrenen und jüngeren Volleyballern wollen wir das Beste aus allen Spielern herausholen und eine schlagfertige Mannschaft formen, Dabei ist der Altersunterschied zwischen den jungen und den erfahrenen Spielern eine große Herausforderung. Mit dem klaren Ziel, in der Bezirksliga oben mitspielen zu können, wurde das Krafttraining bereits im Juni zusammen mit der H1 begonnen. So geht es mit Power in die neue Saison.

Kader: Simeon Boese, Manuel Dömmecke, Tobi Dunker, Julian Klavunn, Niklas Meier, Mika Patzak, Max Rademacher, Meik Rasche, Matvii Serhiieko, Andrian Rusovan, Wolfgang Köster

Trainer: Wolfgang Köster

HERREN 3 – BEZIRKSKLASSE

ALLES NEU BEI DER H3

Wir wollten spielen und wir haben gespielt! In der letzten Saison krönte sich die 3. Herrenmannschaft vom RuderClub Sorpesee zum Meister der Bezirksklasse! Das hätte zu Beginn der Saison wohl noch keiner gedacht. Mit viel Motivation und Leidenschaft entwickelte und lernte das Team immer wieder neue volleyballerische Elemente für sich und brachte dies auf das Spielfeld. Dabei stieg die Begeisterung am Volleyball und wurde voll und ganz nach dem letzten gewonnenen Meisterschaftsspiel gefeiert. Für die H3 waren in der Saison 2024/2025 aktiv Andrian Rusovan, Julian Klawunn, Max Rademacher, Matweyka Serhienko, Luis Jakob Henseler, Simeon Boese, Lenny Enrico Menocal Rivera, Tobias Dunker, Lorenz Biggemann, Joris Schulte Zurhausen, Alexander Coerschulte mit dem Trainerteam Kent Barthel und Tom Barthel. In der kommenden Saison startet die H3 wieder in der Bezirksklasse mit einem völlig neuem Spielerkader. Das Team setzt sich zusammen aus U18 Jugendspielern und Spielern, die im Volleyball beim RCS richtig durchstarten wollen. Das neue Team möchte mit viel Motivation und Leidenschaft die Begeisterung für den Sport im Training und in den Spielen zeigen. Schwerpunkt ist die technische und mannschaftliche Entwicklung. Trainiert wird die Mannschaft von Dominik Pöttgen.

WIR WOLLTEN SPIELEN UND WIR HABEN GESPIELT!

Am Saisonende krönte sich die 3. Herrenmannschaft vom RuderClub Sorpesee zum Meister der Bezirksklasse. Das hätte zu Beginn der Saison wohl noch keiner gedacht. Erst in den letzten Spielen zeigte sich das ganze Potential so dass auch Angstgegner Soest geknackt wurde. Das gibt Selbstvertrauen für die neue Saison in der neuen Spielklasse. Die neue H3 will an diesen Erfolg anknüpfen. Die neue Spielklasse zu halten und weiter viel Spielerfahrung sammeln, die jüngeren in das Team zu integrieren und Gas geben, auch in der Vorbereitung, ist die Devise.

Kader: Lorenz Biggemann, David Buss, Max Franke, Yannick Hilmerich, Collin Hofmann, Colin Hoffmann, Lenny Enrico Menocal Rivera, Joris Schulte Zurhausen, Robert Siedhoff, Themiy Thirimanna Hettige, Kevin Wieczorek

Erweiterter Kader aus H4: Frederick Hesse, Jan Köster, Alex Schremmer, Mika Ternes

Trainer: Dominik Pöttgen



HERREN 4 – KREISLIGA

WEITER GEHT'S MIT EINEM JUNGEN JUNGENTEAM



HERREN 4

Nach der Vizemeisterschaft mit nur einer Niederlage in der Kreisliga Jungen gilt für die neue Saison die Devise Umbruch und Verjüngung, da einige ältere Jungs doch mittlerweile zu hart für diese Liga angreifen und in die Herren 3 wechseln. Es bleiben erstmal aber fünf Spieler der alten Mannschaft, die zudem als Jugendspieler zum erweiterten Kader der Herren 3 gehören. Neu hinzu gesellen sich die Spieler der neuen mU16 aus dem alten U14-Oberligateam und auch neue Quereinsteiger. Das jüngste Herrenteam im RCS möchte also weiterhin vor allem viel, viel Spielerfahrungen sammeln. Die Älteren helfen dabei, dass sich die Jüngeren nicht beim Läufersystem ständig verlaufen.

Kader: Felix Sdunek, Mika Ternes, Moritz Fibier, Paul Arndt, Jan Köster, Frederick Hesse, Sami Alipour, Nico Wiczorek, Theo Cordes, Deniz Öztürk, Justus Könemund, Aleksandar Rusovan, Alex Schremmer

Trainer: Thomas Bolte



PERFEKTES TEAM-PLAY.

PERFEKTE TECHNIK.

VOLLER EINSATZ. FÜR GEMEINSAMEN ERFOLG.

Funke

PART OF THE **GESCO** GROUP

www.franzfunke.de



VOLLEYBALLABTEILUNG – JUGEND



Kader: Antonia Heuel, Amina Sardalova, Theresa Wünnenberg, Emilia Pantani, Diana Siemens, Paula Könemund

Trainer: Julian Schallow, Karina Siemens, Jule Bolte



Kader: Emilia Brechlin (15), Helena Buhr (20), Naoise Karger (7), Nika Leonhard (10), Marie Levermann (9), Meri Poghosyan (2), Flora Schulte (16)

Trainer: Toni Brenscheidt, Bonnie Bastert

Das was Du liebst,
machst Du automatisch gut!

FlenderStahl
flender-stahl.de aus dem Sauerland

FlenderStahl
flender-stahl.de aus dem Sauerland

VOLLEYBALLABTEILUNG – JUGEND



U16 W – MIDI BEZIRKSLIGA

Kader: Mia Strüwer, Johanna Luig, Carlotta Dahme, Feyza Önel, Yara Al Saleh, Finya Uebe, Oliwia Tomczak, Sophie Scheffer, Romy Lausen, Elif Çelik

Trainer: Jens Barthel



U16 W I – OBERLIGA

Kader: Viola Cordes, Lina Grotensohn, Viktoria Szecseny, Hana Kozar, Sara Kozar, Patricia Brinkschulte, Charlotta Bölling, Merle Bolte, Insa Coerschulte

Trainerinnen: Nicole Freiburg, Kent Barthel



**Qualität und Fachkompetenz
zahlen sich aus**



**BEDACHUNGEN
BAUKLEMPNEREI**
Mitglied der Dachdecker-Innung

**59759 Arnsberg-Hüsten
Am Siegenbittel 4**

**Tel. 02932 - 4901-0
Fax 02932 - 34518**

**www.vogt-bedachungen.de
mail@vogt-bedachungen.de**





Kader: Nora Asolli, Frieda Bürger, Jule Bolte, Emma Basch, Alea Gashi, Mira Naber, Janne Naber, Mia Specht, Hannah Trautmann, Julie Wehlack, Sara Zimmer, Laura Siemens, Hana Kozar, Sara Kozar, Insa Coerschulte, Merle Bolte

Trainer: Felix Kleffner, Dominik Horst



Kader: Jule Bolte, Mia Specht, Sara Zimmer, Pauline Emig, Lilly Schulte, Maria Bayer, Ida Buchholzki, Leonie Steiner, Defne Karadas, Karina Siemens, Frieda Bürger, Nora Asolli, Lena Barthel, Mia Basch

Trainer: Martin Barthel

Wir baggern nicht lange rum,
wir spielen direkt auf Angriff.
Jede Idee sitzt, jeder Move ein
Treffer.

So sieht Gewinnen aus –
auf dem Feld und mit
Mues + Schrewe.

**Deine Marke,
deine Geschichte –
wir erzählen sie.**

MUES +
SCHREWE

Agentur für Kommunikation
www.mues-schrewe.de

Sauer

Catering & Ladenlokal am Sorpesee

VOLLEYBALLABTEILUNG – JUGEND



Kader: Lennart, Mika, Noah, Mats, Mats, Jacob, Tinus, Lotta, Loreen, Mathilda, Mira, Mila, Amira, Theresa, Antonia, Diana, Paula, Emilia

Trainer: Julian Schallow, Karina Siemens, Jule Bolte



Kader: Carl Semer, Matti Sdunek, Luca Lazic, Mats Kesa, Jacob Baumeister,

Timo Berndt, Tinus Unger, Mats Otterstedde

Trainer: Julian Schallow, Karina Siemens, Jule Bolte



Kader: Moritz Fibier, Theo Cordes, Paul Arndt, Deniz Öztürk, Keno Rüschenbaum, Aleksandar Rusovan, Maxilmilian Graf, Justus Könemund, Nico Wiczorek, Matti Sdunek

Trainer: Thomas Bolte



Kader: Max Franke, Themiy Thirimanna Hettige, Robert Siedhoff, David Buss, Alex Schremmer, Jan Köster, Frederick Hesse, Mika Ternes, Felix Sdunek, Matvii Serhiieko, Sami Alipour, Andrian Rusovan

Trainer: Thomas Bolte



Kader: Lorenz Biggemann, David Buss, Max Franke, Collin Hofmann, Julian Klawuun, Matvii Matweyka, Max Rademacher, Andrian Rusovan, Joris Schulte Zurhausen, Robert Siedhoff, Alex Schremmer, Themiy Thirimanna Hettige

Trainer: Tom Barthel, Dominik Pöttgen

2. LIGA
FRAUEN



VOLLEY BALL

VON HIER. FÜR DICH.

FOTO: NICO ROSENHAUER



WWW.VOLLEYBALL-BUNDESLIGA.DE

WWW.CVC.DE

VOLLEYABTEILUNG – TRAINER*INNEN



Für die Teams der Damen, Herren und der Jugend sind sie aktiv auf dem Hallenboden neben dem Feld, manche mit ganz neuen Aufgaben:

Erste Reihe: Jens Barthel, Falk Metzler, Bonnie Bastert, Antonia Brenscheidt, Julian Schallow, Felix Kleffner, Dominik Horst, Dominik Pöttgen

Hintere Reihe: Wolfgang Köster, Tom Barthel, Thomas Bolte, Nicole Freiburg, Kevin Mattig, Martin Barthel, Kent Barthel, André Klammt



Unsere Nachwuchstrainerriege: Unsere Sporthelfer

Von links nach rechts: Jule Bolte, Lena Barthel, Pauline Emig, Leonie Steiner, Sara Zimmer, Karina Siemens



DYN

DYN SPORT. DEIN SENDER.

FREI EMPFANGBAR
AUF
YOUTUBE!

DYN PRÄSENTIERT
ALLE SPIELE DER 2. BUNDESLIGA



BALLGEWÖHNUNG BEIM RUDERCLUB SORPESEE

DER ERSTE SCHRITT IN DIE WELT DES VOLLEYBALLS – MIT SPIEL, SPASS UND TEAMGEIST!

Jeden Freitag von 15:00 bis 16:00 Uhr verwandelt sich die Turnhalle Langscheid in ein buntes Spielfeld voller Bewegung, Freude und Gemeinschaft: Bei der Ballgewöhnung des Ruderclubs Sorpesee erleben Kinder den idealen Einstieg in die Welt des Mannschaftssports – und legen spielerisch die Grundlagen für das Volleyballspiel.

Unser Ziel ist es, den Kindern Ballgeschicklichkeit, Bewegungsfreude und erste Team-Erfahrungen zu vermitteln. Dabei steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erleben und Lernen. Die Stunde beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung unter dem Motto: „Wir sind ein Team!“. Anschließend bringen wir mit spielerischen Aufwärmspielen wie Speedfangen oder Kettenfangen alle in Bewegung und schaffen eine positive Gruppendynamik.

Im ballorientierten Training üben die Kinder Ballgefühl, Koordination und Konzentration:

- Fangen und Werfen in verschiedenen Variationen
- Ballgeschicklichkeitsübungen mit und ohne Partner
- Ballspiele an der Schnur oder am Netz
- Bewegungs-Parcours mit Ballstationen

Am Ende jeder Einheit steht ein Abschlusspiel, bei dem das Gelernte mit Spaß ausprobiert werden kann. In einer kurzen Reflexionsrunde sprechen wir gemeinsam über das Training – was hat besonders gut geklappt, was war neu, was hat am meisten Spaß gemacht? Zum Abschluss verabschieden wir uns mit einem fröhlichen „Und tschüss!“ – bis zur nächsten Woche!

Das Trainerteam besteht aus erfahrenen und engagierten Übungsleitern:

- André Klammt, der sich besonders um die jüngsten und neuen Kinder kümmert,
- sowie Sara Zimmer und Julian Schallow, die das Training der ballerfahrenen Gruppe begleiten und fördern.

Mitmachen lohnt sich – für Kinder, die sich gerne bewegen, neue Freunde finden und die ersten Schritte in eine echte Teamsportart wagen möchten!



SPRÜCHE MIT AUFSCHLAG

RCS-Spielerin, nachdem die Gegnerin einen Netzentscheid forderte:



Wag' es nicht, du warst selbst im Netz.

Spielerin nach einem etwas verregneten Freiluft-Turnier:



Halle ist auch nicht schlecht...

Spielerin aus einer Volleyball-Großstadt: "Sorpese, wo kommt ihr denn her?"



Aus einem kleinen, unbeugsamen sauerländischen Dorf

Spielerinnen-Vater nach dem DM-Finale zu einem auswärtigen Supporter:



Ooch, wir sind ja eigentlich ein Ruderverein, Volleyball spielen wir normalerweise nur, wenn der See zugefroren ist.

Fanfrage an Ute:



Wer spielt nicht mehr in der neuen Saison? Die Bunte?

RCS-Fan etwas gönnerhaft direkt nach dem Sieg zum Viertelfinale gegen Borken bei der U20 DM, frei nach Dragoslav Stepanovic:



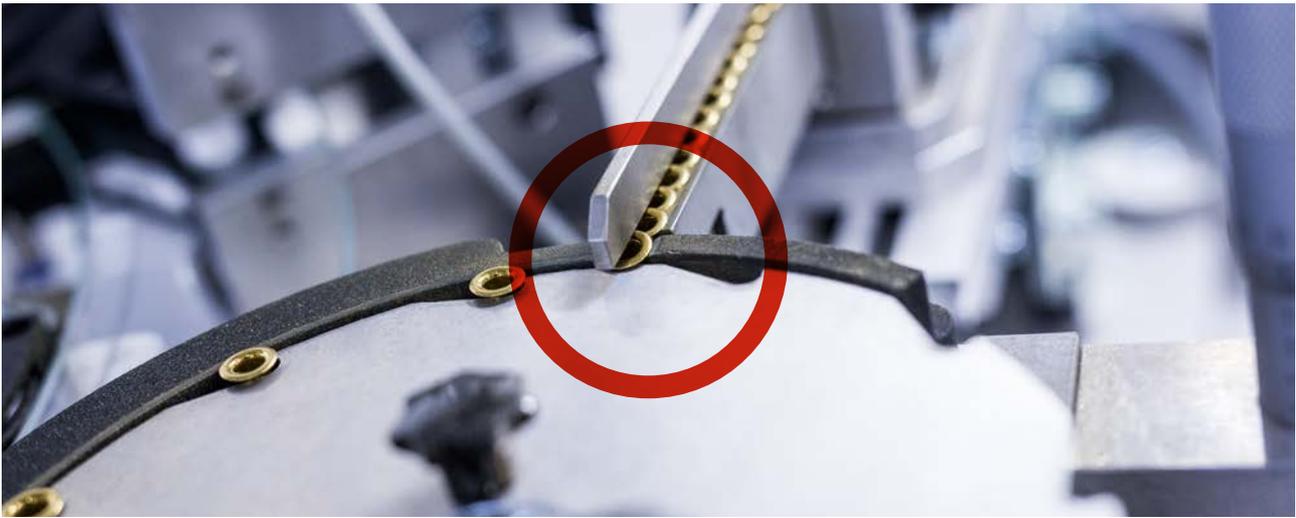
Kopf hoch, das Leben geht weiter!

Herren I bei der Saisonplanung:



Wann machen wir denn den sieben- unddrölfzigsten Mannschaftsabend?

kaiser & waltermann



Höchste Präzision.

Genau deshalb lieben wir Volleyball!

www.kaiser-waltermann.de • Kaiser & Waltermann GmbH • Schillenbergweg 10 • 59846 Sundern

TRUST IN EVERY MEASUREMENT.



 **PCE**
INSTRUMENTS

DIE PSYCHOLOGIE HINTER DEM SPIEL

MENTALE STÄRKUNG BEIM RCS



Seit dieser Saison bin ich als Sportpsychologe Teil des RC Sorpesee – und ich freue mich sehr auf diese neue Aufgabe. Für mich ist es eine große Chance, ein ambitioniertes Team nicht nur auf der spielerischen, sondern auch auf der mentalen Ebene zu begleiten und zu unterstützen. In einem leistungsorientierten Umfeld wie dem Volleyball auf diesem Niveau entscheidet oft nicht

nur die Physis oder Technik über Sieg und Niederlage, sondern auch die Frage: Wie gehen wir mit Druck, Emotionen und Rückschlägen um?

Ein zentrales Thema, das mich auch in meiner bisherigen Arbeit und in meinem Buch „Wer 2:0 führt, der stets verliert – angewandte Sportpsychologie an ausgewählten Situationen“ begleitet, ist der Umgang mit Erfolg und Misserfolg. Beides gehört untrennbar zum Sport – und beides will gelernt sein. Erfolg bedeutet nicht automatisch Stabilität, Misserfolg nicht zwangsläufig Krise. Vielmehr kommt es darauf an, wie wir diese Erfahrungen deuten und verarbeiten.

Ein klar gewonnener erster Satz kann zur Falle werden, wenn er zur Selbstzufriedenheit führt. Eine knappe Niederlage kann lähmen – oder aber Kräfte freisetzen. Entscheidend ist nicht, was passiert, sondern was wir daraus machen. Mentale Stärke bedeutet nicht, keine Emotionen zu zeigen, sondern bewusst mit ihnen umgehen zu können.

In meinem Buch beschreibe ich anhand vieler konkreter Beispiele, wie Athletinnen und Teams genau an diesem Punkt ansetzen können: Wie kann ich mich nach einem Rückschlag neu motivieren? Wie bleibe ich trotz Siegen hungrig und fokussiert? Und wie schaffe ich es, als Team auch in schwierigen Phasen zusammenzustehen?

Eine besondere Herausforderung – und gleichzeitig große Chance – sehe ich aktuell in der Integration junger Spielerinnen in die Mannschaft. Sie bringen neue Energie, Perspektiven und Talente mit, stehen aber auch vor der Aufgabe, sich in ein bestehendes, leistungsorientiertes Gefüge einzufinden. Diese Übergangsphase ist nicht nur sportlich anspruchsvoll, sondern auch psychologisch sensibel. Hier möchte ich helfen, Vertrauen aufzubauen, Rollen zu klären und die individuelle wie auch die kollektive Entwicklung zu fördern.

Beim RC Sorpesee sehe ich ein großes Potenzial, diese Themen offen und auf Augenhöhe anzugehen. Trainerteam, Spielerinnen und Umfeld bringen die nötige Offenheit mit, um nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und emotional zu wachsen. Ich freue mich darauf, diesen Weg gemeinsam zu gehen – mit Neugier, Vertrauen und der Überzeugung, dass mentale Stärke kein Bonus ist, sondern ein zentraler Erfolgsfaktor.



RALF LITERA, HEIMSPIELFOTOGRAF

Du bist bei den Volleyball-Heimspielen seit einigen Jahren dabei!



Wie und wann bist du zum RCS und zur Sportfotografie gekommen?

Wenn ich mein RCS-Fotoarchiv schaue, entdecke das erste Heimspiel vom 17.09.2016 gegen den TV Gladbeck, das ich für den RCS fotografiert habe. Mittlerweile ist das Archiv auf 25 000 Bilder angewachsen.

Der Kontakt zu ist durch den RCS-Medienkooperationspartner Gisbert Scheffer entstanden, für den ich schon ein paar Jahre zuvor fotografiert hatte. Klassische Sportfotografie habe ich nur sporadisch während meines Studiums kennengelernt. Mich haben aber schon immer die authentischen Momente rund um den Sport, die besondere Stadionatmosphäre und ungewöhnliche Blickwinkel interessiert.

Was macht das Fotografieren beim Volleyballspielen so anspruchsvoll?

Das Fotografieren von Volleyballspielen ist besonders anspruchsvoll, weil die Sportart extrem dynamisch ist: Viele schnelle, wechselnde Aktionen und das Spielen auf engen Raum sorgen für ständige Bewegung und unvorhersehbare Situationen. Hinzu kommen oft schlechte Lichtverhältnisse in der Halle, die sehr kurze Verschlusszeiten und hohe ISO Werte erfordern, damit die Bilder scharf werden. Außerdem ist es herausfordernd, Emotionen und entscheidende Momente einzufangen, da diese blitzschnell

passieren und häufig unvorhersehbar sind. Auch die Wahl des passenden Objektivs ist eine Herausforderung, da man flexibel auf wechselnde Distanzen und Motive reagieren muss.

Welche aktuellen Fotoprojekte gibt es bei dir?

Neben den klassischen Auftragsarbeiten für Firmen Zeitschriften und Institutionen veranstalte ich in diesem Jahr wieder verschiedene Fotoworkshops für Kinder und Jugendliche, was mir viel Spaß macht. Ein Höhepunkt für mich in diesem Jahr ist die Möglichkeit, meine Fotografien Ende September auf einem der größten Fotofestivals in Asien ausstellen zu dürfen, dem Pingyao International Photography Festival in China.

*Mit Ralf Litera sprach
Ute Schlecht*

Gemeinsam Hindernisse überwinden.

Ango seit über
30
Jahren
Lifte mit System

Stemeler Straße 99 · 59846 Sundern
02933 921 88 00 · info@ango-lifte.de · www.ango-lifte.de



Allen Mannschaften viel Erfolg in der kommenden Saison!

- Treppenlifte
- Deckenlifte
- Plattformlifte
- Hublifte
- Homelifte
- Senkrechtlifte
- Sonderbau

EHRE, WENN EHRE GEBÜHRT! DR. LINUS TEPE MIT DER DVV-EHRENNADEL IN SILBER AUSGEZEICHNET



Unser Teammanager Dr. Linus Tepe wurde am 27. April 2025 für 25 Jahre Ehrenamt im Westdeutschen- und im Deutschen Volleyball vom Mitglied des DVV-Ehrenrates und DVV-Ehrenmitglied Matthias Fell ausgezeichnet. 1999 startet Dr. Linus Tepe als Beisitzer im Bezirksgericht Nord und später als Einzelrichter. Es folgten 5 Jahre als Schieds-

richterwart der Westdeutschen Volleyball-Jugend und 2008 die Wahl in das Präsidium des WVV als Jugendwart. 2013 folgte das Amt des Spielwartes der Deutschen Volleyball-Jugend für 6 Jahre. 2019 wurde Dr. Linus Tepe zum Vorsitzenden des WVV-Verbandsgerichts gewählt, dieses Amt übt er bis heute mit großer Umsicht und hoffentlich noch mehrere Jahre aus. Die Berufung als Mitglied in die Satzungskommission des DVV folgte 2022 - im November vorigen Jahres wurde Dr. Linus Tepe auf der DVV-Mitgliederversammlung in Bremen für weitere 4 Jahre in diesem wichtigen Gremium bestätigt. Im WVV waren 2011 und 2019 die Ehrungen mit der Bronzernen und Silbernen Ehrennadel. 2019 wurde die Bronzene Ehrennadel des DVV verliehen. Linus, wir sind froh und dankbar, dich beim RCS im Team zu haben!

3 Augen aufs Feld: Rainer Albers und Anton Emig an der Kamera

In der 2.BL Nord Frauen wird gestreamt - mit Konzentration und einem (kalten) Kaffee ist Rainer Albers dabei. Wenn er nicht da ist, dann legt Anton Emig die Trommelstöcke zur Seite und hilft aus. Das ist wichtig! Damit wird eine Vorgabe der VBL erfüllt. Vielen Dank Euch beiden!



ABSCHIED VON DREI SPIELERINNEN DER D1



Kim Spreyer

Nicole Freiburg

Lara Schumann

Nach 18 Volleyball - Jahren beim RCS geht nun Kim Spreyer zu einem Auslandsjahr nach Spanien. Ihre bunten Haare, das vegane Essen und ihre harten Angriffe bleiben uns in Erinnerung. Alles Gute für Dich, Kim!

Und zuguterletzt geht Nicole Freiburg vom Feld in die Coachingzone. Viele Jahre hat sie die D1 mitgestaltet, ist nach Studien- und Babypausen immer wieder zurückgekommen. Außerdem unterstützt sie mit ihrer Apotheke den Sponsorenpool. Schön, dass Du nicht ganz gehst!

Lara Schumann, im Wechsel auf der Libera-Position, erst in Frankreich unterwegs und wiedergekommen, geht zum Studium in eine große Stadt und möchte dort gerne den Sprung in die 1. Liga schaffen. Wir drücken die Daumen!

EIN ABSCHIED IST GLEICHZEITIG AUCH EIN ANFANG

Danke an Julian Schallow und Dominik Pöttgen



Jedes Ende ist auch ein neuer Anfang – das gilt auch für unsere Volleyballabteilung im RCS. Mit einem herzlichen Dank verabschieden wir uns von zwei engagierten Persönlichkeiten in ihrer Funktion als Trainer der Damen 1 und Herren 1, die über viele Jahre hinweg maßgeblich zum Erfolg und zum positiven Image unseres Vereins beigetragen haben. Niemals geht man aber so ganz – denn Julian und Dominik bleiben

dem RCS als Trainer treu und übernehmen andere Teams, in denen sie weiterhin erfolgreich tätig sein werden. Für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Leidenschaft und ihre wertvolle Arbeit möchten wir uns herzlich bedanken. Julian Schallow, der nach 15 Jahren Einsatz und zahlreichen Erfolgen als Trainer der Damen 1 kürzertritt, hat das Aushängeschild unserer Abteilung geprägt. Unter seiner Leitung haben unsere Damen nicht nur sportliche Höhen erklommen, sondern auch junge Talente entwickelt und gefördert. Julian hat mit seinem Engagement, seiner Erfahrung und seiner Leidenschaft das Team und den Verein nachhaltig beeinflusst. Ähnlich wie im Damenbereich wird auch Dominik Pöttgen die Betreuung der Herren 1 beenden. Auch er hat mit seinem Einsatz, seiner gewinnenden Art und seinem unermüdlichen Engagement viele

Titel und Aufstiege gefeiert. Seine Arbeit hat die Mannschaft geprägt und den Verein nach vorne gebracht. Wir wünschen Julian und Dominik alles Gute für die neuen Aufgaben und freuen uns auf die weitere freundschaftliche Zusammenarbeit. Vielen Dank für euren Einsatz – ihr habt unsere Abteilung maßgeblich mitgestaltet und bereichert!



ANTONIA BRENSCHIEDT ALS WVV TRAINERIN IM EINSATZ BEIM BUNDESPOKAL



EFFIZIENZ



LEISTUNG



REGENERATION

KÄLTE (Cryo), WÄRME (MCS), LYMPH-AKTIVIERUNG (Flow):

Best-Leistung braucht beste Voraussetzungen!

www.cryo-sundern.de | Art of Cryo LAB | Hachener Str. 70 in Sundern, Hachen



DAS KÄLTSTUDIO
IN SUNDERN VON 

“Die Kältekammer vereint alles: In wenigen Minuten tanke ich neue **Energie**, beschleunige meine **Erholung** und bringe meine **Performance** aufs nächste Level.”

Seit ich Teil des Teams bin, weiß ich die Kälte erst richtig zu schätzen: Mein **Immunsystem** ist stärker, die **Regeneration** nach Spielen deutlich schneller – ein echter **Gewinn für meine Routine!**“



WIR STELLEN UNS NEU AUF!

Um eine Abteilung wie unsere zum Erfolg zu führen, müssen viele Hände anpacken und Abläufe ineinandergreifen. So haben wir in den vergangenen Monaten unsere Struktur der Volleyball-Abteilung überprüft, überarbeitet und vor allem neue Positionen besetzt. Zur Unterstützung von Tobias Kleffner ist An Vervecken in die Abteilungsleitung mit eingestiegen. In diesem Tandem laufen alle koordinierenden Aufgaben von Finanz- und Sportplanung, Kommunikation bis hin zur internen Vereinsvertretung zusammen. Organisiert im Leitungsteam Volleyball, ergänzt durch Thomas Bolte und Ute Schlecht, werden aktuelle Fragestellungen, Probleme und Planungen regelmäßig abgestimmt und Entscheidungen getroffen. Daneben agiert eine „Planungsgruppe 2. Liga“, in der Abteilungsleitung, Teammanagement, sportliche Leitung und die

Agentur Mues + Schrewe für die Sponsorenbetreuung vertreten ist und die sich um alle Fragen rund um die 2. Bundesliga Nord kümmern. Den Unterbau bilden die Traineräte Damen, Herren und Kleinfeld und die Abteilungsversammlung. Wir sind davon überzeugt, dass diese Struktur uns gut in die Zukunft für und eine gute Kommunikation untereinander sicherstellt. Ein herzliches „DANKESCHÖN!“ an alle Protagonisten und Helfer an vorderster Stelle und die stilleren Stars im Hintergrund für ein erneut abwechslungsreiches, erfolgreiches, stets lustiges, wenngleich manchmal anstrengendes, am Ende jedoch immer auch lohnendes Volleyballjahr beim RC Sorpesee. Gehen wir es nun an und stellen uns vor, die Zukunft wird super und wir sind schuld!

ORGANISATIONSSTRUKTUR DER VOLLEYBALLABTEILUNG



LANGDISTANZDEBÜTS UND EIN BESONDERER RADMARATHON

TRIATHLETEN DES RC SORPESEES BLICKEN AUF EINE ERFOLGREICHE SAISON ZURÜCK



Sabrina Tigges

Am 18. August 2024 konnte **Sabrina Tigges** bei ihrem ersten Langdistanz-Triathlon in Frankfurt erfolgreich die Ziellinie am Römer überqueren. Einige Mitteldistanzen hat sie bereits in den Vorjahren bestritten, dieses Jahr wollte sie gerne die magischen Worte hören "You are an Ironman". Seit September 2023, einen Tag nach der Meniskus-OP angemeldet, verlief das Training bis auf 2 Infekte kontinuierlich gut.

Am Tag X nach einer sehr kurzen Nacht

begann das Rennen um 7.00 Uhr mit dem 3,8 km langen Schwimmen im Langener Waldsee. Da die Wassertemperatur 26,5 Grad betrug, wurde ein Neoprenverbot ausgesprochen. Sabrina hätte sicherlich vom Neo (Auftrieb) profitiert, so war die Schwimmzeit deutlich langsamer, aber sie fühlte sich während des Schwimmens wohl und war guter Dinge für den langen Tag.

Von der Wechselzone ging es auf dem Rennrad schnell Richtung Frankfurt City, der Magen war etwas "grummelig", wahrscheinlich von der Nervosität, die natürlich am Vorabend ihren Höhepunkt hatte. In Frankfurt ging es auf die erste Radrunde. Sie hielt sich an die vorgegebene Wattzahlen um sich die Kräfte auf dem anspruchsvollen Kurs (1350 Höhenmeter) einzuteilen. Hinzu kamen nasse Straßen und Regenschauer mit viel Wind. Nach 70 km fühlte sich nicht alles so leicht an wie erwartet, Anfang der zweiten Radrunde kamen erste Zweifel auf und die Müdigkeit machte sich auch bemerkbar. Sabrina konnte sich aber weiter motivieren und bei KM 150 hatte sie plötzlich wieder neue Energie. Der Beginn des abschließenden Marathons verlief sehr gut, die Beine fühlten sich gut an. Sabri-

na glaubte an ein erfolgreiches Finish am Römer. Doch kurz vor Ende der 2. Laufrunde bei km 18 ist sie kurz zum Gehen übergegangen, was sie sehr geärgert hat, weil es eigentlich noch nicht notwendig war. Ab hier wurde es ein mentaler Kampf immer wieder anzulaufen und nicht aufzugeben. Sie wusste das nach Tiefen auch wieder Höhen kommen würden und so hat Sabrina es mit Hilfe der guten Stimmung am Main, ihrem anwesenden Mann und dem plötzlichen Überraschungssupport ins Ziel geschafft.

In der Dämmerung war der lange Zieleinlauf am Römer besonders beeindruckend und sie konnte an der ersehnten Glocke für "First-Timer" läuten bevor es nach 14:18 h über die Ziellinie ging.

Trotz der Höhen und Tiefen, die eine Langdistanz einfach mit sich bringt, war Sabrina stolz und glücklich über ihre Leistung. Schneller wird es dann beim nächsten Mal ;) Sabrina kann auf ein aufregendes Wochenende mit vielen schönen Begegnungen und Emotionen zurückblicken. Anything is possible!

Michael Stracke startete dieses Jahr am 14. September erneut bei der Challenge Amsterdam Almere über die Langdistanz. Letztes Jahr musste er noch nach dem Radfahren aufgeben, da er unterwegs seine Ernährung verloren hatte. Dieses Jahr sollte es aber mit dem "See you at the Finishline" was werden. Michael hat dieses Jahr sehr viel Trainingsfleiß bewiesen und wurde mit dem Finish belohnt. Bei 17 Grad Wassertemperatur und am frühen Morgen noch frischer Außentemperatur ging es über 2 Schwimmrunden im Weerwater in Almere. Trotz der Kälte verlief das Schwimmen sehr gut. Es folgten 2 Radrunden a`90 km. Zu-

nächst war es noch recht frisch auf dem Rad, aber Michael hatte sich entsprechend gekleidet und ist zunächst defensiv angefahren. Am Meer entlang kam ordentlich Gegenwind von vorne, die restliche Runde war es aber gut zu fahren. Diesmal konnte er sich gut auf dem Rad versorgen und wechselte mit guten Beinen auf die Laufstrecke. 4 Runden a`10 km waren zu absolvieren. Ab Kilometer 26 wurde es dann hart, der mentale Kampf begann, aber durch die Unterstützung von Britta und der tollen Stimmung hat auch Michael es in einer starken Zeit von 12:28:31 h ins Ziel geschafft.



Michael Stracke

TRIATHLONABTEILUNG



Christophe De Vreeze ist ebenfalls in Almere sehr souverän über die Aquabike Langdistanz gestartet. Im letzten Jahr war er schon erfolgreich auf der Mitteldistanz unterwegs. Christophe hat ebenfalls viel und fleißig trainiert und hat sich in beiden Disziplinen stark weiterentwickelt. Die Aquabiker starteten 10 Minuten nach den Langdistanzlern. Die kühlen Temperaturen haben zunächst etwas das Tempo sowohl beim Schwimmen, als auch beim

Radfahren gedrosselt, aber die 2. Runde verlief jeweils immer besser. Bei Christophe wurde die Zeit direkt nach dem Biken gestoppt, so hat er noch kurz auf Michael gewartet und ihn ein bisschen beim Laufen begleitet, bevor er schon nach knapp 1,5 km glücklich und zufrieden noch unter 8 Stunden ins Ziel abbiegen durfte. Christophe wurde 15. im Gesamteinlauf und 7. in seiner AK.

Bereits am 7. Juli startete **Mechthild Albracht** beim Radmarathon in den Dolomiten. Intensiv hatte sie sich auf das Rennen vorbereitet. Der Radmarathon 2024 wurde auf drei verschiedenen Strecken ausgetragen. Jeder Teilnehmer wählt die gewünschte Strecke selbst. Nach einer kurzen Nacht stand Mechthild um 06:15 Uhr in der Startaufstellung ihres ersten Radrennens. Zum Glück hatte es kurz vorm Aufstehen aufgehört zu regnen, so war es zumindest von oben trocken.

dem grandiosen Ausblick auf die Dolomiten Platz. Ab dem Passo Sella gab es auch zunehmend trockene Straßen, was die Abfahrten deutlich entspannter machte. Nach der Sella-Runde ging es erneut in Richtung Passo Campolongo und auf die Abfahrt nach Arabba. Kurz dahinter fing es an zu regnen, hier sollte der Wetterbericht leider recht behalten. Auf dem Flachstück von Arabba Richtung Cernadoi wurde der Regen, wie auch gemeldet stärker. So entschied sich Mechthild spontan für die mittlere Strecke, was noch während des Rennens möglich war. Auf dem 11,8km langen Aufstieg zum Passo Valparola (2192hm) regnete es ununterbrochen. Ziemlich durchnässt und sehr kalt kam sie glücklich in knapp unter 06:00 Stunden ins Ziel.

Der erste Teil der Strecke besteht aus der Sella Runde mit dem Passo Campolongo (1875hm), dem Passo Pordoi (2239hm), dem Passo Sella (2244hm) und dem Passo Gardena (2121hm). Ab dem Passo Pordoi klarte es auf, die Wolken machten



URL

Quality Management Support
www.url-qm-support.de

QM-Beratung und Schulung
Auditierung / Zertifizierung
Arbeitssicherheit / Umweltschutz
Energiemanagement / Datenschutz

Uwe Lück
Im Wiebusch 14
59909 Bestwig
uwe.lueck@dqs.de





EIN VEREIN, VIELE TALENTE

VOM RUDERSCHLAG ZUM SCHMETTERBALL – UND ZURÜCK!

Auch unsere Ruderer sind mit ebenso viel Herzblut bei der Sache wie die hier im Mittelpunkt stehende Volleyballabteilung: Wie auch dort steht bei uns die ehrenamtliche Jugendarbeit im Mittelpunkt. Generationen von jungen Menschen haben bei uns das Rudern erlernt, unschätzbaren Teamgeist erfahren und gelernt, für gemeinsame Ziele zu arbeiten. Parallel dazu bieten wir auch in der Erwachsenenbildung Kurse an, um Interessierten die Faszination unseres Sports auf dem wunderschönen Sorpesee näherzubringen.

Und manchmal zieht es uns dabei sogar auf international berühmtes Gewässer. Das Ereignis, das wir dieses Jahr herauspicken möchten, um einen kleinen Einblick in unser Abteilungsleben zu geben, ist ein echtes Highlight im Ruderkalender: die Teilnahme am legendären "Head of the River Race" auf der Themse in London, welches seit 1926 auf der traditionsreichen Strecke von der Chiswick Bridge zur Putney Bridge über 6,8 Kilometern ausgetragen wird.

Am 22. März 2025 stand dieses traditionsreiche Ereignis wieder im Kalender. 350 Achter, also über 3.000 Ruderer aus der ganzen Welt, gingen im Abstand von nur 10 Sekunden auf die Strecke. Die Atmosphäre ist elektrisierend, das Wasser der Themse brodelt förmlich unter der Wucht der Riemenschläge und an den Ufern feuern Tausende von Zuschauern die Teams enthusiastisch an.

Mit der Startnummer 216 ist unsere Mannschaft ins Rennen gegangen. Die Themse, berüchtigt für die starke Gezeitenströmung und wechselhafte Bedingungen, forderte vollen Einsatz, perfekte Abstimmung und natürlich jede Menge Kraft und Ausdauer.

Nach einem mitreißenden Rennen und einem harten Kampf gegen die Uhr sowie die internationale Konkurrenz überquerte unser Achter als 215. Boot die Ziellinie! Zugegeben, der Pokal für den Gesamtsieg ging an andere, aber die Gewissheit, ein paar Plätze gutgemacht und vor allem dieses einzigartige Erlebnis mit nach Hause gebracht zu

haben, ist für die Teilnehmenden und uns als Verein ein riesiger Erfolg.

Solche Events sind für uns nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch wunderbare Gelegenheiten, den Namen des RC Sorpesee in die Welt hinauszutragen - und zu zeigen: Hier am schönen Sorpesee sind wir eine starke Gemeinschaft, die in verschiedenen Disziplinen Außergewöhnliches leistet.

Vielleicht sieht man sich ja mal am Bootshaus - wir feuern auf jeden Fall weiterhin lautstark von der Tribüne an!

*Eure Ruderabteilung des
RC Sorpesee 1956 e.V.*

Udo Nöhneke



Logistik - Auf direktem Weg.

In Südwestfalen zuhause - in der Welt unterwegs!



Innovative, bedarfsgerechte Logistiklösungen aus einer Hand sind Profi-Sache. A.L.S. - Ihr zuverlässiger Dienstleister, zu Land, zu Wasser und in der Luft. Sie sagen, wohin - wir übernehmen den Rest.



PARTNER DES



Wir wünschen
viel Erfolg in der
2. Bundesliga
Frauen Nord!

MIT KÜCHENGERÄTEN VON CASO DESIGN ZUR VOLLEN POWER AM MATCHTAG

Im Volleyball zählen Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Dafür sind die richtigen Nährstoffe entscheidend. Lachs, Gemüse, Quark und Smoothies liefern Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Die vielseitigen Küchengeräte von CASO Design helfen dabei, gesunde Gerichte und Snacks einfach zuzubereiten.

ZIN1: AIRFRY DUOCHEF

Erleben Sie die große kulinarische Vielfalt mit der neuen AirFry DuoChef, die Sie ganz nach Bedarf als Doppelheißluftfritteuse oder als großen AirFry-Ofen nutzen können. Bereiten Sie Gerichte nahezu fettfrei zu und genießen Sie eine gesunde Ernährung ohne Kompromisse! Durch die isolierende Trennwand zwischen beiden Körben können Sie unterschiedliche Funktionen und Temperaturen von 50 – 200 °C gleichzeitig nutzen, z.B. in einem Korb bei niedriger Temperatur dörren, während Sie im zweiten Korb bei hoher Temperatur backen. Perfektes Timing: Mit der HOLD-Funktion startet jede Zone genau dann, wann sie soll – so sind beide Speisen gleichzeitig servierbereit. Der Wechsel zwischen Doppelfritteuse und AirFry-Ofen ist besonders einfach, sodass Sie die AirFry DuoChef im Handumdrehen umbauen können.



Der AirFry DuoChef kann als Heißluftfritteuse oder als großer Air-Fry-Ofen genutzt werden

REZEPTVORSCHLAG

Mini Chicken Tacos mit Süßkartoffel-Wedges & Guacamole

1 Hähnchen (Kammer 1):

Würfeln, mit Öl & Gewürz mischen – 180 °C | 11 Min

2 Wedges (Kammer 2):

Mit Öl & Gewürz mischen – 190 °C | 16–18 Min (zwischendurch schütteln)

3 Tacos:

Tomaten und Zwiebeln fein würfeln und zsm. mit den Kidneybohnen und dem mexikanischen Gewürz in einer Schüssel vermengen, gefaltete Tortillas füllen und mit Käse bestreuen – 180 °C | 7 Min

4 Guacamole:

Avocado zerdrücken, mit Limettensaft, Knoblauch, Salz & Pfeffer verrühren

Zutaten (für 2-3 Personen)

Tacos:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3–4 kleine Tortillas (mit einer Tasse rund ausgestochen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Hähnchen-Gewürz und 1/2 TL mexikanisches Gewürz (z.B. von Ostmann)
- ½ rote Zwiebel, 2 mittelgroße Tomaten, 3 EL Kidneybohnen
- geriebener Cheddar

Wedges:

- 1 große Süßkartoffel (in Spalten)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Gemüsegewürz

Guacamole:

- 1 Avocado
- Saft von ½ Limette
- ½ Knoblauchzehe
- Optional: gehackte Tomate & Koriander
- Salz, Pfeffer





CASO JuiceFit mit zwei Behältern je 800 ml



GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHEN-DURCH – LECKER, LEICHT, IDEAL

In den Vakuumbehältern von CASO Design sind Lebensmittel wie vitaminreiches Gemüse oder proteinreicher Quark optimal geschützt. Der kabellose VacuOne Touch Handvakuuierer entzieht Sauerstoff und verlängert die Haltbarkeit – ganz natürlich, ohne Konservierungsstoffe. Die vielseitigen Glasbehälter sind gefrier- und backofenfest und ideal für Meal Prep, um ballaststoffreiche Gerichte vorzubereiten: Eine nachhaltige und praktische Lösung für die Aufbewahrung von Lebensmitteln.



VacuOneTouch Eco Set mit drei Behältern

NATÜRLICHER TREIBSTOFF FÜR KÖRPER UND GEIST

Mit dem Entsafter Juice Fit optimieren auch Sportlerinnen und Sportler ihre Ernährung. Die große Einfüllöffnung (Ø 105 mm) erlaubt das Entsaften von ganzen Stücken ohne Vorschneiden. Die schonende Kaltentsaftung mit nur 40 U/min erhält Geschmack und Nährstoffe – ideal für maximale Energie und Vitalstoffe. Der Juice Fit erzielt zudem bis zu 30 % mehr Saft als herkömmliche Entsafter. Der SlowJuicer ist perfekt für gesunde Säfte und auch für die eigene Mandelmilch, ideal nach dem Training.



Was für unsere RCS Mädels gut ist, ist auch für Sie zu Hause ideal!

Besuchen Sie uns auf caso-design.de oder in unserem BrandStore in Neheim auf der Mendener Straße. Wir freuen uns auf Sie!

**Mendener Straße 16
59755 Arnsberg
Tel. 02932 8055440**

Weitere Informationen auf www.caso-design.de



DAS RCS TRIPLE

WESTDEUTSCHER MEISTER WU18, WESTDEUTSCHER VIZEMEISTER WU20, DEUTSCHER VIZEMEISTER WU18

Ein Wochenende voller Emotionen, Einsatz und sportlicher Höchstleistungen liegt hinter der U18-Mannschaft des RC Sorpesee. Bei der Deutschen Meisterschaft in Markdorf am Bodensee zeigte das Team eine beeindruckende Leistung und krönte sich mit einem hervorragenden Abschneiden auf nationaler Ebene.

Schon in der Vorrunde präsentierten sich die Spielerinnen hellwach, fokussiert und bestens vorbereitet. Mit taktischer Disziplin, druckvollen Aufschlägen und cleverem Angriffsspiel erspielte sich das Team eine starke Ausgangsposition. Auch in den darauffolgenden K.O.-Spielen überzeugte die Mannschaft mit Teamgeist, Kampfbereitschaft und einem bemerkenswerten Zusammenhalt – Eigenschaften, die seit jeher den Volleyball beim RC Sorpesee prägen.

Dabei war das sportliche Abschneiden nur ein Teil des Erfolges: Die Mädchen zeigten sich auch abseits des Spielfelds als echte Teamplayerinnen, gingen respektvoll mit Gegnerinnen um und repräsentierten den Verein mit Stolz und Fairness. Das Trainerteam lobte besonders den Willen, in jedem Ballwechsel alles zu geben und sich auch in schwierigen Situationen gegenseitig zu unterstützen.

Das zugegebenermaßen etwas derbe Zitat eines gegnerischen Trainers verstehen wir als Kompliment: „Wenn man euch einmal unter Druck setzt, fällt euch doch immer wieder etwas ein - ihr macht aus Scheiße Gold!“

Die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft war für unsere U18 nicht nur ein sportlicher Höhepunkt der Saison, sondern auch ein unvergessliches Erlebnis, das das Team weiter zusammenschweißen wird. Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die diesen Erfolg möglich gemacht haben – an das engagierte Trainerteam, die unterstützenden Familien und die mitgereisten Fans, die für großartige Stimmung sorgten. Unsere Unterstützerinnen und Unterstützer aus dem Verein wurden dann auch von anderen Teams angefragt. 😊

Herzlichen Glückwunsch, Mädels – ihr habt den RC Sorpesee bei der Deutschen Meisterschaft würdig vertreten!

Auch bei der U20 DM - eine Woche später in Saarbrücken - hat der RCS als Vizemeister bei den Westdeutschen U20 sich trotz kleinerer Substanzverluste herausragend verkauft. Mit dem gleichen Team als „Jung-Jung-Jahrgang“ ohne eine ältere Spielerin sprang am Ende ein Platz in der oberen Ta-

bellenhälfte heraus. Nach einer Vorrunde in der starken Gruppe mit den späteren Deutschen Meisterinnen aus Dresden, denen wir aber immerhin einen Satz abnehmen konnten, warteten in der Qualifikation zum Viertelfinale unsere NRW-Konkurrentinnen aus Borken, die uns bei der Westdeutschen Meisterschaft im Finale noch knapp das Nachsehen gegeben hatten. Besetzt mit drei Stammspielerinnen des frischgebackenen Aufstiegers in die 1. Bundesliga (!) wollten die Münsterländerinnen den Einzug in das Viertelfinale erreichen.

Aber da hatten sie die Rechnung ohne unsere unbeugsamen RCS-Girls gemacht, mit gigantischem Kampf- und Teamgeist (verstärkt durch mikropsychologische Booster der Gegnerinnen) und einem fantastischen Fanblock aus dem Sauerland wurden die eigentlich favorisierten Borkenerinnen in die Runde der Plätze 9-16 verbannt.

Auch wenn wir in den abschließenden Platzierungsspielen nicht mehr ganz an diese Leistung anknüpfen konnten, blieb ein stolzer Abschluss der langen Saison und viel Freude auf eine (kurze 😊!) Trainingspause, die eingeleitet wurde durch eine der beliebten Rehaeinheiten unserer Physiotherapeutin An.



WDM UND DM 2025



DM wU18 feiern ihren 2. Platz in Markdorf



DM wU20 in Saarbrücken am Muttertag



DM wU20 in Saarbrücken während ihrer Rehaeinheiten



MEHR ZU BIETEN ALS BOHREN & NIETEN

4 TAGE WOCHE

METALLBAUER GESUCHT (m|w|d)



Spar dir den Bewerbungskram. Ruf an oder schreib uns!



www.albon.de



0 29 32 - 20 23 96



metallbau@albon.de



**Sie haben im Leben
schon einiges gesehen.
Dank uns bleibt das so.**

Die perfekte Gleitsichtbrille gibt's bei:

leib AUGENOPTIK
Inh. B. Wendt

Birgit und Bernd Wendt
Hauptstraße 93 | 59846 Sundern
Tel. 02933 5777
www.augenoptik-leib.de



Ihr
frischmarkt
Frische in Ihrer Nähe.

Frischmarkt Langscheid
Brunnenstraße 91-93
Inhaber: Dirk Thüne

Öffnungszeiten
Mo – Fr 7:30 – 18:30 Uhr
Samstags 7:30 – 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertags 8:00 – 13:00 Uhr

AZ BECKER DRUCK

RCS IN ZAHLEN UND FARBEN

BLAU die balve Wand

Das Trikot der D1

SCHWARZ

17

Jahre Kim Spreyer im RCS

36.

Saison Volleyball im RCS

U18W

ist unser WDM und DM-Vize

Jahre Kiki Prachtel in der D1

22

BLAU-WEISS

die Vereinsfarbe

ORANGE

Das Volleyballfeld

ROT

Das Libera-Trikot

LILA

Die Haare von Kim

ROSA

Die Sektdöschen von Susanne und Anne

BLAU-GELB

Der Mikasaspielball

GRÜN

Die Dekra-Kappen der Schiedsrichter

GOLD

Die Gold-medaille für die u18

SILBER

Der große Lostopf

Der Sonnenuntergang am Sorpesee

ROTGOLDEN

radio sauerland

So klingt zu Hause!

Joëlle Hermes

Carolin Linke

Radio Sauerland am Morgen
Im Radio, auf radiosauerland.de und in unserer App.

Einschalten!

DAS KNIEGELENK

WUNDERWERK DER BIOMECHANIK

Im Volleyballsport ist das Kniegelenk größten Belastungen ausgesetzt: viele Male während der Spielsituationen und im Training agiert man mit schnellem Antreten, Stoppen, den Körper zum Ball drehen, Springen, Landen, Abfedern, Richtungswechsel in Sekundenschnelle, Hinfallen, Aufstehen. Daher ist es verletzungsanfällig und muss gut darauf vorbereitet werden.

Das Kniegelenk ist eines der komplexesten Gelenke im menschlichen Körper. Es verbindet den Oberschenkel mit dem Unterschenkel und spielt eine zentrale Rolle bei nahezu jeder Bewegung der unteren Extremitäten – vom Gehen und Laufen bis hin zum Sitzen und Springen. Zusätzlich zum Ober- und Unterschenkel befindet sich die Kniescheibe. Diese schützt das Gelenk und hilft bei der Bewegung des Knies. Zwischen den Knochen befinden sich seitlich die Menisken. Diese dienen zur Stabilisierung und Lastenverteilung während der Bewegung. Auf den Gelenkflächen befindet sich Knorpel. Knorpel dient zur Stoßdämpfung bei Belastung. Im Kniegelenk befinden sich verschiedene Bandstrukturen. Die Kreuzbänder dienen der Stabilisierung nach vorne und hinten, die Seitenbänder verhindern die Bewegungen zu den Seiten. Weitere wichtige Bestandteile sind die Schleimbeutel im Kniegelenk. Diese verhindern die Reibung zwischen Sehnen, Muskeln und Knochen. Das Kniegelenk ist von viel Muskulatur umgeben. Die bedeutendsten Muskeln sind der Quadriceps femoris und die Hamstrings. Ohne diese Muskulatur könnte das Knie nicht in Beugung und Streckung arbeiten. Das sind die wichtigsten Bewegungen für das Knie. Zusätzlich kann eine Rotation im gebeugten Knie durchgeführt werden. Wenn das Knie verletzt ist, können diese Bewegungen oft nicht vollumfänglich ausgeführt werden.

Die häufigsten Verletzungen des Knies kommen durch Sportunfälle. Dort findet man Meniskusrisse, Kreuzbandrisse, Bänderdehnungen oder Verschiebungen der Kniescheibe. Diese Verletzungen machen sich durch Schmerzen, Instabilität, Schwellung oder Blockaden deutlich. Im fortgeschrittenen Alter findet man auch oft Arthrose (entzündeter Verschleiß) im Kniegelenk. Die Arthrose ist durch Schmerzen, Steifheit und Schwellung gekennzeichnet. Im Falle einer Verletzung wird untersucht und entschieden, welche Therapieform

gewählt werden muss. In der konservativen Therapie wird Physiotherapie betrieben, wobei dann der Fokus auf Beweglichkeitserhalt bzw. -Förderung liegt, später dann auf Kraftaufbau. Bei der operativen Versorgung wird die Physiotherapie erstmal hinten angestellt. Die Ziele sind dabei gleich. In der Physiotherapie wird durch verschiedene Methoden versucht, das Ziel zu erreichen. Zum Beweglichkeitserhalt bzw. zur Förderung ist die manuelle Therapie hilfreich.

Das Kniegelenk ist ein biomechanisches Wunderwerk, das täglich enormen Belastungen standhält. Sein komplexer Aufbau macht es jedoch anfällig für Verletzungen und Arthrose. Eine gute Muskulatur, gesunde Bewegung und frühzeitige Behandlung bei Beschwerden helfen, das Knie lange funktionstüchtig zu erhalten. Nach dem Erhalt bzw. der Förderung der Beweglichkeit folgt der Muskelaufbau. Übungen wie Einbeinstand und Stabilisation auf unebenem Untergrund dürfen dort nicht fehlen. Wenn das gezielt und kontrolliert ausgeführt werden kann, folgt das funktionelle Training. Dabei werden Alltagssituationen trainiert und erschwert geübt. Diese aktiven Übungen sind zentraler Bestandteil der Physiotherapie. Zusätzlich können Anwendungen wie Dehnungen, Elektrotherapie und Taping genutzt werden. Es kann auch mit physikalischen Mitteln therapiert werden. Beispielsweise mit Wärme, Kälte oder Wasseranwendungen. Wichtig ist zu beachten, dass der Patient versteht, warum es wichtig ist, diese Übungen selbstständig durchzuführen. Physiotherapie ist bei Knieproblemen oft der Schlüssel zur nachhaltigen Besserung. Sie setzt auf aktive Mitarbeit, gezielte Übungen und manuelle Techniken, um Beschwerden zu lindern und die natürliche Funktion des Gelenks wiederherzustellen. Ein individuell abgestimmter Therapieplan – oft in Kombination mit ärztlicher Betreuung – bietet die besten Aussichten auf Erfolg. Daher mahnt Ronja, unsere neue Physio: "Die „Stabis“ sind zur Vorbeugung wichtige Elemente des Trainings!"



Unsere neue Physio
Ronja Imkamp

IMPRESSUM

Volleyballmagazin des RC Sorpesee
Volleyballsaison 2025/26

Herausgeber:
Ruderclub Sorpesee 1956 e. V.
Am Sorpesee 43-45, 59846 Sundern

Erscheinungsdatum:
September 2025

Verantwortlich i.S.d.P.:
Ute Schlecht und Tobias Kleffner

Redaktion:
RC Sorpesee, Mues + Schrewe GmbH

Layout, Lektorat und Beratung:
Mues + Schrewe GmbH

Fotos:
Ralf Litera, Kevin Mattig und Verein,
WVV, Christian Maslowski, Helmut
Keiling, Adobe Stock

Titelfoto:
Ralf Litera

Druck:
mediaprint solutions GmbH,
Vertriebsbüro Arnsberg

Wir wünschen
unseren Teams
viel Erfolg!

Jeder Sieg
beginnt mit dem
Glauben daran.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Daumen drücken, mitfiebern und füreinander da sein – ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung: Das gilt im Sport wie für unsere **Genossenschaftliche Beratung**.

CASO®

D E S I G N

MEHR POWER IM GLAS



JuiceFit



JuiceFit Pro



Design Slow Juicer

- Leckere und gesunde Säfte mit natürlichem Geschmack durch schonendes Kaltentsaften
- Für ganze Früchte wie z.B. Äpfel geeignet
- Bis zu 30% höhere Saftausbeute gegenüber herkömmlichen Entsaftern



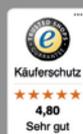
Zentrifugal-
technologie



Slow Juice
Technologie



PRODUKTVIDEO



Entdecken Sie weitere hochwertige Produkte in unserem Brandstore No. 1* oder Online-Shop - www.caso-design.de

*CASO Design Brandstore No. 1 | Mendener Straße 16 | 59755 Arnsberg