

# KRV

**Aktuell**

**Ausgabe: I/2004, April**



## **Kitzinger Ruderverein von 1897 e.V.**

**Mitglied im  
Deutschen Ruderverband  
Bayerischen Ruderverband  
Bayerischen Landessportverband**

Die Redaktion ... ..	3
Ein paar Gedanken aus der Vereinsgeschichte .....	3
Heringsessen .....	4
Winterabend .....	5
Werbung für den Schnupperkurs.....	7
Team-Rowing-Woche im KRV .....	8
Regattastatistik 2003 .....	12
Sportlerehrung .....	15
Boote in eBay .....	15
Neu im Bootshaus - "efa - das elektronische Fahrtenbuch" .....	16
Alte Herren berichten I.....	17
Erwachsenentraining Okt. 03 – März 04 Dienstag im AKG.....	22
Freitags-Krafttraining .....	22
Kinder- und Jugendtraining.....	24
Bayerischer Ruderjugendtag 2004 in Kitzingen .....	25
Trainingszeiten + Übungsleitereinteilung Sommer 2004.....	26
Rudertraining am Sonntag !.....	27
TERMINE 2004 TERMINE 2004 TERMINE 2004.....	27

*Titelbild:*

*bei uns ist auch im Winter einiges los. Hier ein Bild vom Krafttraining am Freitag Abend in der Wirtschaftsschule.*

**Bootshaus:** Mainstockheimer Straße 2, 97318 Kitzingen, Tel: 09321/4504

**Vorsitzender und Briefanschrift:**

Hella Sauer, Kaiserstraße 27, 97318 Kitzingen

**Redaktion und Gestaltung:**

Peter Bieber, Kleinschroth-Straße 16, 97318 Kitzingen

Tel: 09321/24802, Fax: 09321/25267, eMail: [PeterBieber@web.de](mailto:PeterBieber@web.de)

Florian Bock, Westheimer Straße 2, 97318 Kaltensondheim,

Tel: 09321/8123, eMail: [florian-bock@gmx.net](mailto:florian-bock@gmx.net)

**Werbung:** Irene Wiedemer, Oberbäumle 12, 97318 Kitzingen, Tel: 09321/8297

**Bankverbindung:** Spk. Mainfranken, Kontonummer 6205, BLZ 790 500 00

## Die Redaktion ...

Auch im Winter ist bei uns was los?  
Überzeugen sie sich selbst bei der Lektüre dieser Ausgabe von KRV aktuell.

beste Grüße  
Peter & Florian



## Ein paar Gedanken aus der Vereinsgeschichte

In der Wintersaison haben wir uns wieder einmal aus Alters- und Platzgründen von einem alten, für langjährige Vereinsmitglieder vertrauten Boot trennen müssen. Der Rennvierer "Caspar Nieser" musste zum Glück nicht zerstört werden, sondern wurde von jungen Idealisten aus einem Würzburger Ruderverein zum Eigenbedarf abgekauft.

Bei diesem Vorgang stellt es sich heraus, dass in einem gewachsenen Verein mit langjähriger Tradition die Bindungen an alte Erinnerungen bei den Vereinsmitgliedern verständlicherweise sehr unterschiedlich sind. Viele, die erst später in den Verein eingetreten sind, haben zu den alten Bootsnamen keinen Bezug. Um hier etwas aufzuklären, wollen wir doch einfach in Zukunft immer wieder einmal in unserer Vereinsgeschichte blättern:

Wer war denn dieser Caspar Nieser?

Dazu müssen wir ganz an den Anfang unserer Vereinsgeschichte zurückgehen. Da hatten sich am 8. März 1897 im Hotel "Zum Roten Ross" in Kitzingen einige Herren zum Frühschoppen (oder auch Dämmerchoppen ?) getroffen. Einer dieser Herren war Caspar Nieser, und das Ergebnis dieser Gesprächsrunde war die Gründung des Kitzinger Rudervereins. In Deutschland regierte zu dieser Zeit Kaiser Wilhelm II und in Bayern Prinzregent Luitpold. Zum ersten Vorsitzenden des neuen Vereins wurde Caspar Nieser gewählt. Zur Erinnerung taufte dann der Verein 1955 den oben genannten Rennvierer auf seinen Namen.

Übrigens besaß der neue Verein zum Zeitpunkt seiner Gründung kein einziges Boot. Der erste Vierer "Crimhilde" wurde erst danach vom Würzburger Ruderverein erworben.

Bei Gelegenheit will ich wieder einmal die Vereinsgeschichte aufschlagen und das eine oder andere nachlesen.

Zur Information: es liegen noch genügend Exemplare dieser interessanten Lektüre bereit, und können selbstverständlich erworben werden.

*Eure Hella Sauer*

## Heringessen



Am 22. November fand unser traditionelles Heringessen statt.

Essen (Heringe) und Getränke waren von unserem Wirtschaftsteam (Vielen Dank!) wie immer hervorragend vor- und zubereitet. Für die angenehme Unterhaltung sorgten die ca. 50 teilnehmenden Mitglieder selbst.

*Auch die zahlreich vertretenen Kinder hatten offensichtlich viel Spaß.*



## Winterabend

Am 5. Dezember, einen Tag vor Nikolaus hat der Verein seine ehrenamtlich aktiven Mitarbeiter zu einem Winterabend eingeladen. Zufällig fiel dieser Tag heuer exakt mit dem offiziellen "Tag des Ehrenamtes" zusammen.



Neben einem Dankeschön für die vielen geleisteten Arbeitsstunden in Form eines reichhaltigen Buffets, ergibt sich hier die Gelegenheit zu vielfältigen Unterhaltungen, bei denen auch schon mal neue Ideen für den KRV entstehen.



*von links: Hannes und Angelika Kümmel im Gespräch mit Hella Sauer und Else Kümmel*

*Seit*  *1688*

# Kesselring

*die Privatbrauerei*

<http://www.sparkasse-mainfranken.de>



**SELBST BEI UNS  
KANN ES  
MANCHMAL LÄNGER  
DAUERN, BIS SIE  
DRANKOMMEN.**



Sparkasse  
Mainfranken  
Würzburg

Nichts ist bequemer als seine Sparkasse direkt um die Ecke zu haben. Außer Sie nutzen jetzt unser Onlinebanking. Damit können Sie Ihre Geldangelegenheiten schnell und sicher von zu Hause aus erledigen. Fragen Sie uns einfach. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse Mainfranken** 

## Werbung für den Schnupperkurs

Der KRV wirbt neue Mitglieder – werben sie mit! Nach dem Erfolg des Schnupperkurses im letzten Jahr, werden wir heuer natürlich dieses Angebot wiederholen. Weisen sie doch mal ein paar Bekannte auf dieses Angebot hin – in der Folge finden sie auch ein paar Argumentationshilfen.

*Faszination Rudern – Gesundheit und Natur  
Kitzinger Ruderverein bietet Schnupperkurs für Anfänger an*



Genau wie das Joggen oder Laufen - diese Sportarten erleben zur Zeit ja bei uns einen regelrechten Boom - ist Rudern ein Ausdauersport, bei dem neben dem gesamten Kreislaufsystem, Herz und Lunge, auch alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers trainiert werden. Rudern bietet hier gegenüber dem Laufsport sogar gewisse Vorteile, da auch Rumpf-, Bauch- Oberkörper- und Armmuskulatur durchgängig mitbeansprucht werden. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur ist übrigens die beste Möglichkeit einen Bandscheibenvorfall zu verhindern. Au-

ßerdem werden dynamische Spitzenbelastungen hier durch den gleichmäßigen, ruhigen Bewegungsablauf vollständig vermieden.

Rudern - das steht auch für gemeinsame Erlebnisse in der Natur und körperlichen Ausgleich. Bei kaum einer anderen Sportart werden nahezu alle Muskeln so trainiert, wie beim Rudern. Übrigens gibt es seit 1883 keinen einzigen Dopingfall im Deutschen Ruderverband.

Um allen interessierten Erwachsenen die Möglichkeit zu geben, diese Sportart mal selbst zu erproben, wird der KRV bei hinreichender Nachfrage wieder einen **Schnupperkurs "Rudern"** anbieten. An drei aufeinanderfolgenden Freitag Abenden, jeweils von 17.30h bis 19.30h, werden Ihnen fachkundige Übungsleiter den Rudersport näher bringen. Schnuppern Sie doch einfach mal rein - Sie werden begeistert sein, denn **Rudern** ist *der* ideale Breitensport, ein einmaliges Naturerlebnis, eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, Teamarbeit, ein harmoni-

sches Zusammenwirken von Jung und Alt und nicht zuletzt das Feiern gelungener Feste !

Der Kitzinger Ruderverein lädt alle Interessenten herzlich zur Teilnahme ein. Erster Termin ist Freitag der 30. April, 18.030h am Bootshaus des Kitzinger Rudervereins. Die Kursgebühr für die 3 Abende be-



trägt 15 €. (wird ggf. bei Vereinseintritt auf die Aufnahmegebühr angerechnet). Telefonische Anmeldung ist bei Peter Bieber oder Helga Staudt-Bieber unter 09321/24802 möglich.



## Bernhard VÖLKER Weingut - Weinkellerei

Güterhallstrasse 10 - 97318 Kitzingen

Tel. 09321/4194 - Fax 09321/24974

Homepage: [www.voelkerwein.com](http://www.voelkerwein.com)

e-mail: [info@voelkerwein.com](mailto:info@voelkerwein.com)

*Sieger-Weine zum Siege feiern*

*geniessen sie unsere hochprämierten Weine und Sekte*

## Team-Rowing-Woche im KRV

Zusätzlich zum normalen Wintertrainings-Programm veranstaltete der KRV im November zum 1. Mal eine " Team-Rowing"-Woche auf Ruder-Ergometern.

Nach einigen Vorbereitungen wie dem Organisieren sämtlicher privater



Ergo´s ( der KRV besitzt leider nur 3 ), Ausleihen einer kompletten Musik-anlage samt Mikro und dem Kauf einer eigens dafür zusammengestellten CD waren die Teilnehmerlisten auch sehr schnell voll und es konnte im Bootshausaal losgehen.

Jede Gruppe fuhr über eine Stunde! im Gleichschlag nach dem Takt des jeweiligen Musikstückes, wobei die Übungsleiter Helga und Karin als Schlagmann oder besser -frau fungierten. Unterbrochen wurde nur für kleine Trinkpausen. Bald floss der Schweiß in Strömen, doch alle waren



erfreulich fit, denn auch Schlagzahl 30 wurde zwischendurch problemlos gemeistert! Ruckzuck war die Stunde um, ohne dass man es merkte und es machte auch noch riesig Spaß!

Fazit: Fast alle waren begeistert ( 2 oder 3 ältere Semester vermissten wohl etwas ihren gewohnten Musikstil, aber es eignet sich halt nicht alles, und der Geräuschpegel von 9 Ergo`s lässt sich leider auch nicht vermeiden ) und hoffen jetzt auf eine Wiederholung, vielleicht im nächsten Herbst?

PS Bedanken möchten wir uns ganz herzlich bei den Familien Herpfer, Kern, Kümmel, Löffler, Bieber und Bock, die uns eine Woche lang ihre Geräte zur Verfügung stellten und sogar selbst in den Bootshaussaal schafften und wieder abholten !!! Nochmals vielen Dank!

*Karin Bock*

## **Crewclass 2**

Nachdem der ganze Aufbau für das Crewclass-Rudern schon bereit stand, organisierte Helga Staudt-Bieber zwei Zusatzveranstaltungen, einmal für die Rudergruppe der Richard-Rother-Realschule, sowie für einige interessierte KollegInnen. Für den Jahresbericht der Richard-Rother-Realschule entstand daraus der folgende Beitrag, denen wir ihnen nicht vorenthalten möchten.

### *Crew Class Rudern oder -Was bewirkt eine Fortbildung im Kollegium?*

Eine Fortbildung für den modernen Sportunterricht bewirkte Bewegung im Kollegium. Nachdem Frau Staudt-Bieber eine neue Sportart kennengelernt hatte, weckte sie sofort die Neugierde einiger weiblicher Kolleginnen. Also organisierte Frau Staudt-Bieber einen Nachmittag im Ruderhaus unter dem Motto „Crew Class Rudern“.



Pünktlich erschienen die Damen Pfrang, Jakob, Bock, Köhler-Frischholz, Mainka und Oppenländer und Schmidt-Pfuhl um sich dieser sportlichen Herausforderung zu stellen.

Ganzkörpertraining zu heißen Rhythmen war uns versprochen worden. Also schwangen wir uns auf die Ruder-

*Noch lächeln die Damen ...*

Ergometer, von Privat und dem Ruderclub zur Verfügung gestellt, und ließen uns unterweisen in die korrekte Anzahl von Ruderschlägen mit entsprechender Beinarbeit zum eingängigen Beat. Das war ja alles noch ganz easy und einige von uns lächelten angesichts der empfohlenen gefüllten Ein-Liter-Wasserflasche, die wir auf Geheiß mitgebracht hatten. Soviel kann doch niemand schwitzen in 45 Minuten!

Zuerst waren auch nur langsame Songs an der Reihe, doch allmählich bildeten sich Schweißtropfen auf der Stirn. Danach kamen schnellere Rhythmen und nun fiel das angefeuerte Lächeln auf den Lippen während der sportlichen Betätigung schon etwas schwerer. „Come on, smile, be happy and row to the beat!“, rief die Cheftrainerin Frau Staudt-Bieber ins Mikro und wir bemühten uns nach besten Kräften zu gehorchen. Manche summten sogar noch mit und allmählich begriff auch die Letzte, dass die Wasserflaschen lebenserhaltende Wirkung hatten. Manchmal dröhnte uns nur noch der Seilzug der Ruder-Maschinen in den Ohren, aber wir hatten enorm viel Spaß und erhöhten die Wattzahl immer weiter. Bei so viel Sport-Fun vergehen 45 Minuten wie im Flug und das anschließende Stret-



*Auch die Rudergruppe der Realschule Kitzingen machte mit*

ching unter genauer Anleitung war eine willkommene Erholung für „unbekannte Muskelgruppen“, die unerwartet zum Einsatz gekommen waren.

Die Begrüßung am nächsten Morgen fiel anders aus als sonst. Da rief keine von uns „guten Morgen“, sondern wir fragten „wie geht’s denn deinen

Muskelchen?“ und dieses Erlebnis erzeugte einhellig die Meinung, dass wir so etwas wieder durchführen müssen, unbedingt.

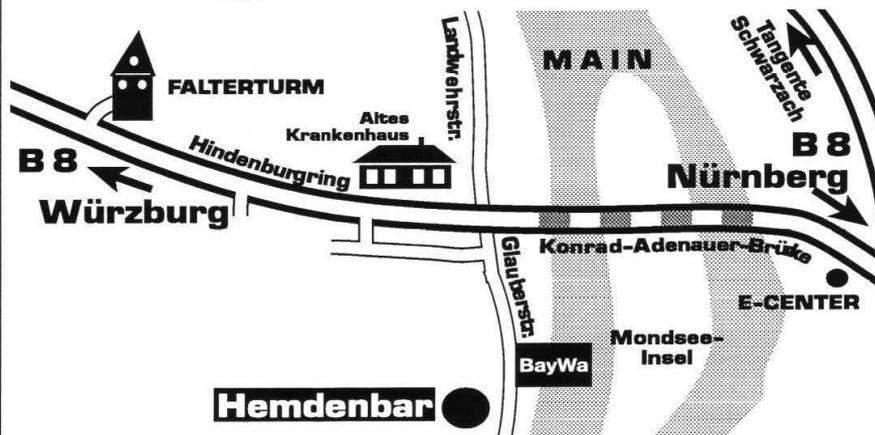
Ruth Oppenländer

# DIE HEMDENBAR

**LAGER-  
VERKAUF**  
5 - XXXXL

Glauberstraße 26  
97318 Kitzingen

**Jeden Freitag  
von 13.00-19.00 Uhr**



*Hemden*

*T-Shirts*

*Sweat-Shirts*

*Polos*

# KAIDEL

Bedachungsunternehmen



Richthofenstraße 35  
Telefon (09321) 32081  
Telefax (09321) 36663  
[www.kaidel.de](http://www.kaidel.de) · e-mail: [info@kaidel.de](mailto:info@kaidel.de)

- Dachdeckerarbeiten
- Fassadenbekleidungen
- Flachdachisolierungen
- Blitzschutzanlagen
- Spenglerarbeiten
- Gerüstbau
- Asbestentsorgung
- Photovoltaik
- Solaranlagen
- Velux Wohnraumfenster
- Trapezbleche
- Großhandel in  
Bedachungsmaterialien

Was ist der Unterschied zwischen

# Harrasser Farben

und dem

Kitzinger Ruderverein ?

## Keiner !

Denn beide  
zwingen das Grau aus dem Alltag  
und  
bringen Farbe ins Leben !

Harrasser Farben und die Welt wird bunt

## Regattastatistik 2003

LS Erlangen	Mannheim Frühtest	Inten. München	Bamberg	Intern. Köln	Ottensheim	Nürnberg	DJM Brandenburg	DHM Duisburg	BE Berlin	BM Ingolstadt	World-Masters Vichy	Regensburg	Hanau	DSM Eschwege	Würzburg LS		Einzelstiege
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	8+	4-		8+	8+		(2.			8+				8+		Simon	12
	4-	4+			8+		4+)			4x+				4x+		Bock	
	1x		1x			1x			(11.	1x		1x	1x		1x	Lena	10
	1x								1x)			2x	2x			Bie-	
			1x							2x						ber	4
			1x													Johan	
			1x													nes	
			1x					(3.		1x						Bie-	
			1x					4x-								ber	4
			2x					)								Chris-	
												1x	4x-			tian	
																Löffler	2
																Chris-	
												2x	2x			toph	
																Herpf	
																er	2
																Simone	
																Schir	
																m	
											4x-					Karin	
																Bock	1
0	4	3	7	1	2	1	0	0	0	5	1	3	3	2	1	Σ 33	Siege

**2003: 33 Siege auf 16 Regatten**

## Sportlerehrung



Doppelt ausgezeichnet wurden gestern Abend die Ruderer Simon Bock und seine Mutter Karin Bock. Sie wurden mit goldenen Ehrenplaketten und zusätzlich auch als „erfolgreichster Jugendsportler“ und „erfolgreichste Kitzinger Seniorensportlerin“ im Jahr 2003 ausgezeichnet. Foto: hh

Auch im vergangenen Jahr wurden wieder eine ganze Reihe von Sportlern des KRV zu den Ehrungen durch Stadt und Landkreis eingeladen.

Goldene Abzeichen erhielten Karin Bock (FISA World Masters Regatta in Vichy, Frankreich, erster Platz im Frauen Doppelvierer ohne Steuermann) und Simon Bock (Deutscher Sprintmeister im Junioren Doppelvierer mit Steuermann, Junioren-Achter mit Steuermann). Siehe auch obigen Ausschnitt aus der Kitzinger Zeitung vom 9.12. 2003.

Eine silberne Plakette der Stadt Kitzingen erhielten Christian Löffler (Bayerischer Meister Männer A im Einer) und Johannes Bieber (Bayerischer Meister im Männer-Doppelzweier, A Leichtgewichtsklasse).

## Boote in eBay

Der heuer erstmalig vergebene Innovationspreis 2003 geht an Helga Staudt-Bieber. Die Jury bestand aus mir. Da ich zufällig mit dieser Dame verheiratet bin, ist jeglicher Verdacht auf Vetternwirtschaft, Korruption oder mangelnde Objektivität natürlich absurd

der Kitzinger Ruderverein trennt sich aus Platzgründen von seinem

**Rennvierer "Casper Nieser"**

Baujahr 1957

Riemenboot für Ruderer mit ca. 75kg Körpergewicht

ca. 11m lang

wurde das letzte Mal vor 3 Jahren genutzt. Der Vierer ist nach Angaben unseres Bootswartes in Ordnung und fahrbar, also keine Risse etc. Das Boot ist mit Steuerplatz und es handelt sich um eine sportlerorientierte Ausstatt. Ausleger, Röhrlitze, Stenmbretter sind mit dabei.

nur für Selbstabholer!!!

Das Boot ist noch einsatzfähig für kleinere Ausfahrten aber es kann ausgezeichnet zur Dekoration oder als Museumstück verwendet werden - man kann es auch zersägen und einzelne Teile entsprechend verwenden!

Bereiten Sie sich die folgenden Bedingungen: Bitte prüfen Sie Ihre Preise vor Abgabe eines Gebotes. Der Artikel wird "so wie er ist" von Privat verkauft. Bitte handeln Sie mit der Angabe eines Gebotes einhalten Sie sich ausdrücklich über/nach-Verständnis, auf die oben genannten Ausbehalten darüber bei Gebotsabgabe völlig zu verzichten. Bitte Sie über sich, wenn Sie mit diesen Regeln nicht einverstanden sind!

Erstellt durch Turbo Lister

Klicken Sie auf ein Bild, um es zu vergrößern

(Helga wird das gerne bestätigen).

Aus Platzgründen mussten wir zwei alte Boote, den Rennvierer "Caspar Nieser" und den Rennachter "Heinrich Schneider" entsorgen. Der Beschluss dazu wurde einstimmig auf einer Ausschusssitzung gefasst. Dazu hätten wir die Boote vor Ort zersägen und dann auf einer Deponie entsorgen müssen – alles mit Aufwand und Kosten verbunden!

Helga hat zwei Anzeigen (siehe unten) im Online-Auktionshaus eBay platziert und zu unserer eigenen Überraschung meldeten sich tatsächlich einige Interessenten !

"Caspar Nieser " geht zu einigen Ruderfreunden nach Würzburg und wird dort weiter gerudert , "Heinrich Schneider" wurde von Christian Löffler (sic!) ersteigert und sieht bestimmt einer kreativen und innovativen Zukunft entgegen.

### **Neu im Bootshaus - "efa - das elektronische Fahrtenbuch"**

Seit dem 21. Februar 2004 ist efa im Bootshaus installiert und wird bereits von den meisten Ruderern genutzt. Alle bisherigen Fahrten sind erfasst. Um unnötiges Nachtragen zu vermeiden, sollten bitte ab sofort alle Fahrten in efa eingetragen werden. Das Programm lässt sich leicht bedienen, zur Information ist eine detaillierte Anleitung vorhanden. Falls es trotzdem Probleme bei der Eingabe gibt, ich stehe gerne für eine Einweisung zur Verfügung.



Abgerufen werden können über die Schaltfläche "Statistik erstellen" bereits Statistiken für das Jahr 2003 und aktuell für 2004. Verbesserungsvorschläge, Kritiken, Fehlermeldungen - gebt mir einfach Bescheid. Sie werden an den Programmierer Nicolas Michael ([www.nmichael.de/software/efa.html](http://www.nmichael.de/software/efa.html)) weitergeleitet, er ist dankbar für alle Informationen die dazu beitragen, das Programm zu optimieren.

Übrigens sind wir in Bayern der erste Ruderverein, der **"efa im Bootshaus"** einsetzt!

Bernd Löffler, [loeffler.kt@t-online.de](mailto:loeffler.kt@t-online.de)

## Alte Herren berichten I

Liebe Ruderfreunde,

das Ruderjahr 2003 war für die acht Rudersenioren um Heinrich Hertkorn recht erfolgreich.

Fast alle ruderten über 1000 km. Letzte Fahrt war der Silvestervormittag mit über 14 km. Das Boot Quintus (5 Ruderer) erfreut sich großer Beliebtheit bei den Senioren, denn von gefahrenen 794 km wurden allein von den Senioren 516 km (entspricht 65 %) gerudert.

Viel Freude bereitet uns auch unser Wolfgang (Dr. Wolfgang Weber), der mit ausgezeichneter Technik Einer rudern kann.

Wie jedes Jahr wurden die Geburtstage mit einem Abendessen gefeiert. Natürlich kam das Weihnachtsessen nicht zu kurz. Größere Investitionen waren ein Paar Skulls und ein Anteil an den neuen Skull-Ausleger des Achters „Spätlese“.

Dazu einige Ausführungen:

Peter Doll hatte schon immer ein Auge auf den in der Halle liegenden Riemenachter, der leider nicht gerudert wird. Er hatte schon lange die Idee den Achter auf Skull umzustellen. Nach einigen Diskussionen, in der Hauptsache, wo sollen die Ruderer her, sind wir jetzt doch vom Peter überzeugt worden, es klappt. Inzwischen haben wir die Ausleger gekauft und werden das Boot in der nächsten Zeit umrüsten, inklusiv eines Fußsteuers. Wenn das Floß wieder zur Verfügung steht, startet die erste Fahrt mit dem neuen Skull-Rennachter. Um den Achter leichter in die Bootshalle zu legen bzw. aus der Bootshalle zu holen, haben wir den Achter eine Stufe im Bootslager niedriger gelegt.

Auch größere Reparaturen fielen außer der normalen Instandhaltung an:

Der Einer „Alter Herr“ wurde im Frühjahr generalüberholt und der Vierer „Meekuh“ gab plötzlich seinen Geist auf. Das Heck des Vierers war nach 52 Jahren im Morsch. Jeder der was von Booten versteht, hätte keinen Cent mehr für dieses Boot ausgegeben. Aber nicht mit uns. Wir setzten einfach dem Vierer ein neues Heck an und damit war dieser wieder ruder-



*Stellvertretend für die Altherrengruppe hier Heinrich Hertkorn (links) und Peter Doll*

fähig. In der Werft hätte der Schaden weit über 1.000 Euro Kosten verursacht. Herzlichen Dank für diese reife Leistung der Seniorengruppe. Inzwischen waren wir mit dem Boot in Segnitz zur Brotzeit und danach ruderten wir schon wieder 200 km, alles wieder in Ordnung.

Heuer im Mai / Juni wird die Rudergruppe ihr 20-jähriges Bestehen feiern können. Natürlich wird zu diesem Ereignis nach Segnitz oder Nordheim gerudert und ausgiebig gefeiert. Ein ausführlicher Bericht über die Seniorengruppe seit ihrer Gründung folgt im Laufe des Jahres.

Noch ein offenes Wort oder ein gutgemeinter Vorschlag zum allgemeinen Ablauf eines Ruderjahres:

Schön wäre z. B., wenn jedes Jahr beim Heringsessen (Termin evtl. erst Anfang Dezember) Kilometerpreise, wie das jährlich früher für die Ruderer immer durchgeführt wurde, überreicht werden. Das könnte so unterteilt sein, gefahrene Kilometer:

z. B.	Kinder	über	125 km
	Jugendliche	über	400 km
	Trainingsleute	über	2.500 km
	Senioren	über	1.000 km

Außerdem könnten an diesem Abend jährlich Jubilare geehrt werden.

z. B.	über 10 Jahre
	über 25 Jahre
	über 40 Jahre und mehr

Weiterhin Preise für außerordentliche sportliche Leistungen.

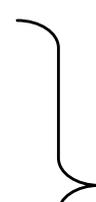
Die Veranstaltung würde wahrscheinlich dann überrandvoll mit Mitgliedern sein und bestimmt ein voller Erfolg werden. Man kann sich sogar vorstellen, dass verschiedene Senioren für den Sport nach so einem schönen Abend eine Spende für die Jugend lockermachen, um damit evtl. den Ausfall des Übungsleitergeldes, das wahrscheinlich gestrichen wird, gutzumachen.

**Alte Herren berichten II:**

*Auswertung über das Ruderjahr 2003 aus etwas anderer Sicht.*

Im Jahr 2003 wurde trotz des idealen Wetters 5,2 % weniger gerudert. Nachfolgend die Ruderfahrten pro Monat:

Januar	4 x ≈ 0,4 %	der Gesamtfahrten
Februar	9 x ≈ 0,8 %	“
März	41 x ≈ 3,7 %	“



April	99 x $\approx$ 9,4 %	“
Mai	285 x $\approx$ 26,0 %	“
Juni	152 x $\approx$ 13,8 %	6 x $\approx$ 85,8 %
Juli	156 x $\approx$ 14,2 %	“
August	106 x $\approx$ 9,6 %	“
September	152 x $\approx$ 13,8 %	“
Oktober	53 x $\approx$ 4,8 %	“
November	22 x $\approx$ 2,1 %	“
Dezember	16 x $\approx$ 1,4 %	“

**Gesamtfahrten:** 1.095 x  $\approx$  100 % dabei wurden 10.878 km gerudert. Im Jahr 2002 wurden noch 11.468 km gerudert.

Laut internen Studien des Deutschen Ruderverbandes beteiligen sich ca. 20 % der Mitglieder (ca. 79.000 Mitglieder bundesweit) am regelmäßigen Ruderbetrieb.

Wie sieht es bei uns aus:

Von April bis September wurden 950 Ruderfahrten durchgeführt, das entspricht

86,7 % aller Fahrten.

Wie viele Ruderer beteiligen sich bei uns?

Die Auswertung des stärksten Rudermonats Mai zeigt 285 Fahrten, das entspricht

26 % aller Fahrten. Es beteiligten sich 82 Ruderer, die eine Strecke von 3.834 km zurücklegten. Die Spanne der geruderten Kilometer am Stück erstreckt sich von 3 km bis 309 km. Angenommen 20 % von unseren 225 Mitgliedern wären im Monat Mai gerudert, so wären es 45 Ruderer. Diese 45 Ruderer legten im Laufe des Monats eine Strecke von 309 km bis 13 km zurück.

Blickt man nur auf diejenigen, die über 90 km / Monat ruderten, so bleiben nur noch 17 Ruderer übrig. Diese Ruderer legten eine Strecke über 2.638 km zurück, d. h. 69 % der gesamt geruderten Kilometer des Monats Mai. Die restlichen 65 Ruderer brachten es auf 1.196 km, dies entspricht 31 %.

Folgende Auswertung für den Monat Mai 2003:

10 Ruderer von 309 – 131 km / Monat  
10 Ruderer von 131 – 57 km / Monat  
10 Ruderer von 57 – 30 km / Monat  
10 Ruderer von 30 – 17 km / Monat  
5 Ruderer von 17 – 13 km / Monat

Der Rest der Mitglieder, d. h. 37 Mitglieder ruderten 13 – 3 km / Monat  
Schaut man sich die ersten 10 Ruderer an, so ruderten:

Christian Löffler	309 km
Christian Herpfer	242 km
Georg Dillig	198 km (dienstältester Ruderer im Verein, im Alter von 76 Jahren)
Simon Bock	190 km
Peter Doll	189 km
Lena Bieber	182 km
Karin Bock	155 km
Helga Staudt-Bieber	152 km
Hans Metzger	132 km
Georg Wittmann	131 km

Die dazugehörige Bootsstatistik zeigt ein ähnliches Bild. Von den ruderfähigen 35 Booten wurden nur 12 Boote (34 %) im Laufe des Jahres mit über 300 km gerudert, das entspricht 25 km pro Monat und Boot. Nimmt man 100 km pro Boot und Jahr sind es 22 Boote oder 63 % aller Boote, das entspricht 8,3 km pro Monat und Boot. Da wir 35 ruderfähige Boote haben, die natürlich nicht alle regelmäßig gerudert werden, kommt noch folgender Vergleich hinzu:

Da im Jahr 10.878 km gerudert wurden, teilte man die km durch die 35 Boote, das sind im Durchschnitt 311 km pro Boot und Fahrt und im Monatsdurchschnitt nur noch 25,9 km pro Boot und Jahr.

Weiterhin ist zu beachten, dass eigentlich von April bis September 85,8 % aller Bootskilometer gerudert wurde.

Jeder kann sich jetzt seine eigenen Gedanken machen, wie man in den nächsten Monaten mehr rudern könnte.

Iphofen Januar 2004

Die Auswertung der gefahrenen Bootskilometer für das Jahr 2003 zeigt den Anteil der Einerruderer konstant. Der Anteil bleibt bei 55 % der gesamt geruderten Kilometer. Ein positiver Zuwachs ist bei den Großbooten zu verzeichnen. Hier hat sich der Anteil vom Jahr 2002 von 22 % auf 24 % im Jahr 2003 gesteigert.

Nachfolgende Auswertung der Boote:

<b>Einer:</b>	<b>km 2002</b>	<b>km 2003</b>
H. Drenkard	1.346	1.290
Reblaus	1.068	921
Domina	612	755
Delta	974	697
Bluebird	335	692
Wasserläufer	322	459
E. Barrels	367	329
Otto Grünewald	187	328
Alter Herr	326	241
Libelle	297	92
Meefischle	137	66
Frosch	15	34
Floh	169	18
W. Gauer	153	-
<b>Gesamt</b>	<b>6.308</b>	<b>5.922</b>

(-6,1 %)

*Auch im Winter gibt es beim KRV viele Möglichkeiten Sport zu betreiben – nachfolgend einige Berichte zu unseren Angeboten.*

## **Erwachsenentraining Okt. 03 – März 04 Dienstag im AKG**

19:00 Uhr: etwas abgehetzt betrete ich –meistens- pünktlich die AKG-Turnhalle und stelle mit einem Blick fest:

- meine vorbereiteten Übungen reichen aus
- die Teilnehmerzahl schwankt um die 10 Personen
- alle scheinen hochmotiviert und belastbar zu sein...

... nach einer kurzen Rundumbegrüßung braucht es aber dann doch zwei / drei Aufforderungen, dass zwei Freiwillige die stressige Aufgabe der Vorläuferrolle übernehmen. Bis 19:30 Uhr ist Warmlaufen angesagt...

Nach 3 Runden stoßen weitere Übungswillige dazu – häufig Damen- („dass diese zum Anziehen viel Zeit brauchen hab ich ja gewusst, aber umgedreht?...“) und so tröpfeln bis 19:45 Uhr weiter Sportler nach, so dass wir am Ende immer zwischen 16 und 20 Aktive waren. Um 19:30 Uhr glänzt dann der erste Schweiß, die Köpfe sind rot und der Puls war einige Male über 150 Schläge pro Minute.

Jetzt kommt der Hauptteil: in diesem Winter schwerpunktmäßig die Rumpfmuskulatur, die erst ab 20:15 – 20:30 Uhr im Abschlusspiel zum Entspannen kommen kann.

Alle, die mitgemacht haben, haben sich bis zum Äußersten angestrengt und deswegen hat es Spaß gemacht, die Übungsabende zu halten... und wenn ich mal nicht konnte, haben Karin und Tobias dafür gesorgt, dass die „Quälerei“ nicht ausgefallen ist.

*(Gerd Bock)*



*Florian mit seiner Mannschaft (siehe Titelbild)*

## **Freitags-Krafttraining**

### **Wintertraining am Freitag in der Wirtschaftsschulhalle**

Nachdem im letzten Jahr dieses Training wegen zu geringer Teilnehmerzahlen in der Diskussion stand, war in diesem Winterhalbjahr eine sehr gute Beteiligung zu verzeichnen. Der Grund hierfür ist, dass sich verstärkt auch Aktive außerhalb der Trainingsmannschaft an diesen Abenden

beteiligten. Trotz dem Versuch, ein möglichst vielschichtiges und vielseitiges Training zu gestalten, sollte hier dennoch der konditionelle Anspruch über einem allgemeinem Training liegen. Es standen also neben Gymnastik, allgemeinathletischem Training,... z.B. auch Tests und Hantelarbeit auf dem Programm. Ein KO-Test wurde mit 15 Teilnehmern bestritten, die Höchstteilnehmerzahl lag bei 20 (!) Personen, was allerdings auch die Grenze der nur kleinen Halle darstellte. Beides sind allerdings Rekordzahlen solange ich mich erinnern kann (seit mindestens 10 Jahren). Bleibt nur noch Eines zu sagen: Weiter so!

(Florian Bock)

### **Wintertraining Trainingsmannschaft, Trainingslager Fasching in München und Langstreckentest in Erlangen**



*Ein Teil unserer Rumpftrainingsmannschaft: (von links Regina Weber, die heuer hin und wieder mit Lena Bieber Doppelzweier fahren wird), Christoph Herpfer, Lena Bieber, Trainer Florian Bock*

Leider besteht die Trainingsmannschaft derzeit aus nur 2 bis 6 Personen, die auch das Wintertraining im Bootshaus absolvierten. Mit wenigen Ausnahmen waren die Einheiten aber von allen besucht, so dass gutes Training immer geboten war. Im Hinblick auf die Regattasaison hätten die Stunden im Krafraum von den Beteiligten manchmal noch effektiver genutzt werden können, die Bereitschaft und Motivation zum Training sind aber da.

Wenig genutzt wurde die Möglichkeit, Training im Ruderboot zu betreiben. Im Faschingstrainingslager in München (26.-29.02.) durften Lena Bieber und Christoph Herpfer dann zum ersten mal in 2004 Wasser-Einheiten in ihren angestammten Bootsgattungen absolvieren. Beide zeigten gute An-

sätze und verbesserten sich, was vor allem die Technik betrifft, um einiges. Im Einer-Training mussten beide ran, außerdem fuhr Lena mit Regina Weber (Waging) auch im Doppelzweier, in diesen Bootsklassen sind Regattastarts geplant.

Den ersten Aufschluss über die im Winter geleistete Arbeit gibt immer der Langstreckentest in Erlangen. Christian Löffler und Florian Bock hatten sich in den Zweier-Ohne gesetzt, um eine erste Standortbestimmung durchzuführen, da beide in dieser Bootsgattung heuer einige Regatten bestreiten wollen. Ihr einziger Gegner, das Duo Huhn / Erdmann (ehem. National-Team) hatte aber eine um 30 Sekunden schnellere Durchgangszeit, womit man sich letztendlich zufrieden zeigte.

Lena Bieber und Christoph Herpfer gingen im Einer an den Start. Beide fuhren erwartungsgemäß auf mittlere Platzierungen, nachdem sie auf den 6km bis ins Ziel gekämpft hatten. Jetzt muss auch auf dem Wasser engagiert trainiert werden.

## Kinder- und Jugendtraining



Seit zwei Jahren leite ich jetzt das Winter-Kindertraining. Erfreulicherweise ist die Teilnehmerzahl in dieser Zeit von durchschnittlich sieben Kindern pro Trainingsabend auf inzwischen ungefähr 15 Kinder angewachsen. Neben ein wenig Konditionstraining steht bei den Kindern natürlich der Spaß im Vordergrund und so haben wir über den ganzen Winter viel trainiert und gespielt. Bleibt zu hoffen das das Wassertraining im Sommer ebenso gut besucht wird und von den vielen Neuzugängen, die bisher nur das Hallentraining kennen, einige Spaß am Rudern finden.

(Johannes Bieber)

## Bayerischer Ruderjugendtag 2004 in Kitzingen

Der Saal des Kitzinger Rudervereins war der Tagungsort des diesjährigen Bayerischen Ruderjugendtags. Leider waren nur 15 Vertreter der über 50 Rudervereine Bayerns angereist, was nicht zuletzt am Faschingswochenende lag. Am Samstag standen drei Workshops auf dem Programm: Zeitgemäßes Kindertraining, Sportkonzept 2004 und Regionalplanung. Die Themen wurden jeweils vom Ausschuss der BRJ vorgestellt und dann gemeinsam bearbeitet und diskutiert. Im Workshop „Zeitgemäßes Kindertraining“ wurde die Problematik des Trainings mit sich im Wachstum befindenden Kindern und Jugendlichen vorgestellt und eine methodisch richtige Vorgehensweise anhand von Beispielen erläutert. Im Plenum wurden verschiedene Ansätze und Möglichkeiten ausgetauscht und besprochen. Der Landesjugendleiter Sebastian Raab stellte anschließend das von der BRJ schon im Vorfeld erarbeitete Sportkonzept 2004 vor. Darin sind die sportlichen Zielvorstellungen für die kommende Saison verankert, neue Nominierungsrichtlinien für die Bundeswettbewerbe aufgeführt und Einzelmaßnahmen für die Förderung der Ruderjugend in Bayern festgelegt.



Im dritten Teil des Nachmittags wurde das Regionalkonzept vorgestellt. Es sieht vor, die derzeit vakanten Posten der Bezirksjugendleiter neu zu besetzen und die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Vereinen und des BRJ-Ausschusses zu verbessern. Dazu soll wieder in jedem Bezirk ein Bezirksjugendleiter die Arbeit der BRJ unterstüt-

zen und bei Organisationen mithelfen. Dessen Aufgabenfelder wurden zudem neu definiert. Der Abend klang dann gemütlich in einer Kitzinger Kneipe aus. Am Sonntag stand der offizielle Teil auf der Tagesordnung. Die Ausschüsse legten ihre jeweiligen Jahresberichte vor, Anträge waren keine eingegangen, Neuwahlen standen nicht an. Schließlich beschloss man die am gestrigen Tag erarbeiteten Konzepte und legte außerdem eine neue Rennfolge auf den Bayerischen Meisterschaften fest. Die Sieger des Förderkonzepts 2003, der RC Karlstadt, die RG Marktheidenfeld und der ARC Würzburg wurden anschließend für eine vorbildliche Jugendarbeit ausgezeichnet. Bevor man sich in die anstehende Saison verabschiedete, wurden noch einige Grundsatzdiskussionen über die zukünftige Arbeit der BRJ und die aktuelle Situation geführt. Will man die derzeitige Lage im Ländervergleich verbessern, müssen die Konzepte zügig umgesetzt werden, aber sich auch möglichst alle Vereine an der Umsetzung konstruktiv beteiligen. Die Ergebnisse im Einzelnen sind in Kürze detailliert und ausführlich auf der Homepage der Bayerischen Ruderjugend unter [www.brj.org](http://www.brj.org) nachzulesen.

## Trainingszeiten + Übungsleitereinteilung Sommer 2004

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				Realschule Helga Staudt- Bieber		
Training 18:00 Florian Bock Johannes Bieber	Aktive 18:00 Thomas Kern Thomas Turba	Erwachsene 18:00 Margot Junker Helmut Dren- kard	Training 18:00 Karin Bock Helga Staudt- Bieber	Anfänger Kinder/ Jugend 18:00 Gerd Bock Aktive + Anfänger 18:00 Peter Bie- ber/ Chris- tian Löffler	Regatten und nach Verein- training	Regatten und nach Verein- training evtl. Aktive
	Alte Her- ren 18:30					

## **Rudertraining am Sonntag !**

Nach guten Erfahrungen aus dem letzten Jahr wollen wir auch heuer einen allgemeinen Rudertermin am Sonntag Morgen anbieten.

Treffpunkt um 10.00 Uhr. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

### **TERMINE 2004    TERMINE 2004    TERMINE 2004**

#### **April**

Stegaufbau: 03.04.04

Karfreitagswanderung, 9.4.04

Ostermontagswanderfahrt, 12.4.04

Schnupperkurs: 30.04.

#### **Mai**

Anrudern: 09.05.04

Schnupperkurs: 07. u. 14.05.04

#### **Juni**

#### **Juli**

10./ 11.07. Wasserspiele Miltenberg

Vereinsregatta+ Sommerfest: 31.07.04

#### **August**

BRJ-Wanderfahrt: 03.08. – 08.08.04 Florian

Ferienpass: 03. und 10.08.04

Sommerpause: 16.08. – 29.08.04

Jugend-Wanderfahrt, Termin wird noch bekannt gegeben

#### **September**

#### **Oktober**

#### **November**

Heringsessen

#### **Dezember**

Winterabend

Kitzinger Ruderverein

v. 1897 e.V.

Kaiserstraße 27

97318 Kitzingen

Entgelt bezahlt

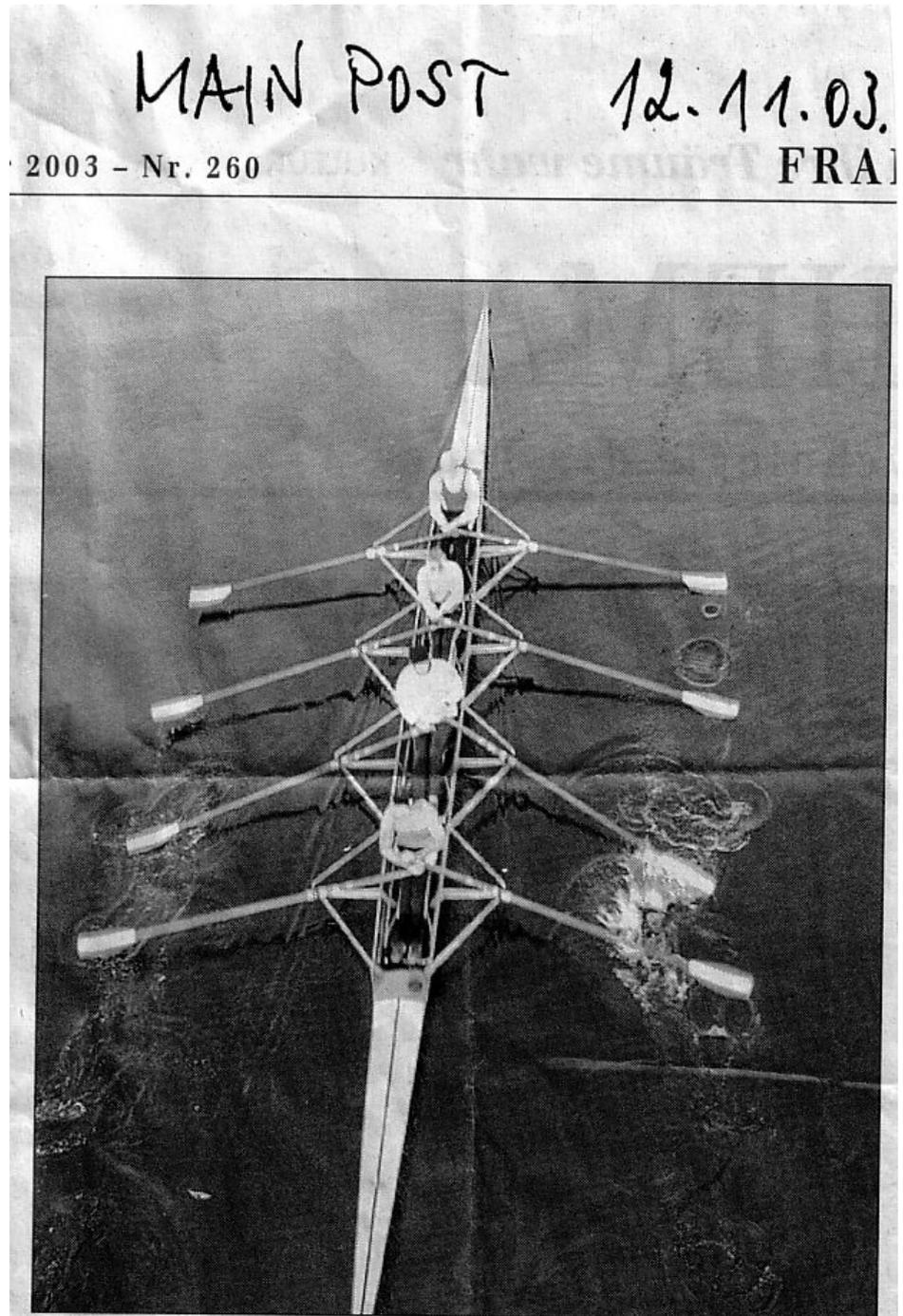
beim Postamt

97318 Kitzingen

Überraschende  
Öffentlichkeitsarbeit  
leistete für uns die  
Main Post am  
12. Oktober  
vergangenen Jahres.

Von unseren  
Sportlern unbemerkt  
hatte sich ein  
Paparazzo auf der  
alten Mainbrücke  
postiert und das  
nebenstehende Foto  
geschossen.

Die vier Ruderer sind  
der Redaktion  
namentlich bekannt,  
aus Gründen des  
Persönlichkeits-  
schutzes haben wir  
aber hier auf eine  
Veröffentlichung ver-  
zichtet.



## Teamwork im Takt

**KITZINGEN (RW)** Leicht gestört scheint der harmonische Gleichklang von Kraft und Ausdauer, ohne den es nicht zügig vorangeht, bei diesen Ruderern auf dem Main bei Kitzingen.

FOTO RALF WEISKOPF