



Kitzinger Ruderverein von 1897 e.V.

Mitglied im
Deutschen Ruderverband
Bayerischen Ruderverband
Bayerischen Landessportverband

<i>Die Redaktion ...</i>	3
<i>Die Redaktion meldet</i>	3
<i>Ein Wort zur Werbung</i>	3
<i>Wanderruderpreis 2009 des Bayerischen Ruderverbands für Kitzinger Ruderverein</i>	3
<i>Thema Bäume</i>	4
<i>Generalversammlung 2010</i>	5
<i>Heringsessen und Winterabend</i>	9
<i>Narren toben Bootshausaal</i>	10
<i>Arbeitseinsätze im Herbst.....</i>	10
<i>Anrudern und Fährfest in Mainstockheim/Albertshofen.....</i>	13
<i>Boston – Head of the Charles.....</i>	16
<i>Erfolgreicher Saisonauftakt für Vera Böhm in Mannheim</i>	17
<i>Lena Bieber startet durch</i>	17
<i>Weltbestleistung im Ergometer-Marathon für Matthias Auer.....</i>	20
<i>Kitzinger Langstreckenrunderer siegen bei der Europäischen Rheinregatta – 100km auf dem Rhein.....</i>	21
<i>Neues vom Wahlfach Rudern an der Richard-Rother-Realschule.....</i>	22
<i>Offizielle Ruderbefehle des DRV.....</i>	24
<i>Rudertechnik.....</i>	28
<i>TERMINE 2010.....</i>	29
<i>Einteilung des Ruderbetriebes 2010</i>	31

Titelbild: bei herrlichem Frühlingwetter eröffnet Vorsitzende Hella Sauer vom Steg aus die Rudersaison 2010

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

Vorsitzender und Briefanschrift:

Hella Sauer, Kaiserstraße 27, 97318 Kitzingen

eMail: Ruderverein@Kitzingen.info

Web: www.ruderverein-kitzingen.de/

Redaktion und Gestaltung:

Peter Bieber u. Helga Staudt-Bieber, Tel: 09321/24802, eMail: PeterBieber@googlemail.com

Internetpräsenz: Richard Böhm, Tel 09321/22762, eMail: Ruderverein@Kitzingen.info

Werbung: Brigitte Löffler, Tel 09321/5528, eMail: B.Loeffler1@gmx.de

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

Die Redaktion ...

Die Redaktion meldet

.... den Zugewinn eines neuen Mitarbeiters. Frau Helga Staudt-Bieber, mit der ich mich auch privat hervorragend verstehe, hat sich bereit erklärt, offiziell dem Mitarbeiterstab der Vereinszeitung beizutreten, worüber ich mich sehr freue.



Ein Wort zur Werbung

erfreulicherweise kann sich unsere Vereinszeitung inzwischen wieder fast komplett durch Inserate selbst finanzieren. Wir möchten uns an dieser Stelle einmal ausdrücklich bei den Inserenten bedanken, wohl wissend, dass diese Anzeigen oft nicht aus kommerziellem Interesse geschaltet werden, sondern dass hier einfach der Verein unterstützt werden soll! - sicherlich auch mal ein Gedanke, den unsere Mitglieder hin und wieder bei anstehenden Kaufentscheidungen in ihre Überlegung mit einbeziehen könnten.

Bitte der Verwaltung:

Teilen Sie auch uns bitte eine Änderung Ihrer Anschrift sowie Ihrer Bankverbindung mit.

Vereinsanschrift:

Kitzinger Ruderverein v. 1897 e.V.

Kaiserstraße 27, 97318 Kitzingen

Per E-Mail: margotjunker@gmx.de

Sie ersparen uns damit Kosten und natürlich unnötige Arbeit. Danke!

Wanderruderpreis 2009 des Bayerischen Ruderverbands für Kitzinger Ruderverein

Völlig überrascht, aber mit großer Freude haben wir am 22. April die Nachricht über die bevorstehende Verleihung des Bayerischen Wanderruderpreises erhalten! Unser Verein hat von allen mittelgroßen Bayerischen Rudervereinen mit 4908 Kilometern die meisten Wanderruderkilometer erzielt! Darauf können wir wirklich stolz sein. Neben dem Leistungs- und Breitensport ist das Wanderrudern bei uns im Verein tatsächlich eine wichtige und gern gepflegte Tradition.

An der offiziellen Preisverleihung am 1. Mai abends im Weinberghäuschen des Weingutes Frank in Triefenstein können Heiner und ich trotz herzlicher Einladung nicht teilnehmen, denn an diesem Tag haben wir, wie jedes Jahr, unsere KRV-Radtour (organisiert von Heiner) geplant und die Einladung kam für unsere bereits festgelegte Planung zu spät.

Nach einem Telefongespräch konnte ich aber am 23. April in der Person von Christa Lechner, geb. Bareiß aus Marktheidenfeld die genau passende Vertreterin für die Entgegennahme des Preises für uns finden! Christa kommt ja aus unserem KRV, ist nach wie vor Mitglied und eine treue Steuerfrau bei unserer alljährlichen „Damenwanderfahrt“ im Herbst!

Hella Sauer

Thema Bäume

Unser Vereinsgelände wird geprägt von dem Baumbestand in unserer Gesamtanlage, und dieses Erscheinungsbild ist vielen Kitzinger Bürgern und vor allem unseren Mitgliedern vertraut! Inzwischen haben sich die beiden Linden im Vorgarten und die beiden Kastanien im Bootshausgarten mächtig entwickelt und sprengen fast auf der gegebenen Fläche ihre Ausbreitungsmöglichkeiten.

Heftige Diskussionen über Für und Wider und das weitere Vorgehen sind durchgezogen worden. Das Thema weitete sich aus vom unbedingten Erhalt bis zum radikalen Rückschnitt bzw. sogar zum Fällen der großen Kastanie.

Bedingung vor der Durchführung irgendwelcher Maßnahmen war eine sachliche und fachliche Beurteilung des Baumbestandes. Ein Baumgutachter wurde hinzugezogen. Sein Bericht liegt nun vor. Zwei Baumpflegefirmen haben ihre Kostenvoranschläge eingereicht.

Das Ergebnis war, dass alle vier Bäume gesund und erhaltenswürdig sind, was ja die Voraussetzung für weitere Überlegungen war.

Es musste eine Kompromisslösung gefunden werden, d. h. das von den Bäumen geprägte Erscheinungsbild zu erhalten, aber trotzdem die Grenzen der Baumausbreitung zu erkennen. Die Vergabe des Pflegeauftrages für fachgerechte, dringend erforderliche Maßnahmen wurde beschlossen und so war der Antrag zur Fällung der großen Kastanie erst einmal hinfällig.

Sollten sich die fachlichen Arbeiten in der nächsten Zukunft als nicht ausreichend herausstellen, so wird eine bis dahin zum Teil neu gebildete Vereinsführung eine andere Lösung finden müssen.

Bei dieser Gelegenheit ist jeder Baumliebhaber in unserem Verein aufgefordert, sich in Zukunft an den Blätter- und Blütenbeseitigungsmaßnahmen zu beteiligen, die ja auf natürliche Weise jedes Jahr anfallen.

Hella Sauer



Generalversammlung 2010

Die Generalversammlung 2010 fand am Mittwoch dem 31. März statt und lag damit gerade noch in dem von der Satzung vorgeschriebenen Zeitraum des ersten Quartals eines jeden Jahres.

Nachdem heuer keine Neuwahlen des Vorstandes anstanden und auch keine Sonderanträge von Mitgliedern eingegangen waren, konnte die Tagesordnung zügig abgearbeitet werden.



Sportvorsitzender Gerd Bock und Vorstand Hella Sauer beim Gespräch

Zunächst gab Hella Sauer einen ausführlichen Rückblick über die Aktivitäten des vergangenen Jahres. Herausragende Ereignisse waren die Bootstufen unserer beiden neuen Boote, des Renneiners "Stella" und des Gigfünfers "Beppo", sowie, auf sportlichem Gebiet, der Gewinn der Goldmedaille bei den U23 Weltmeisterschaften durch Lena Bieber. Die SAG (SchulArbeitsGemeinschaft) zwischen KRV und dem Armin-Knab-Gymnasium wurde ins Leben gerufen und erfreut sich inzwischen reger Beteiligung. Hierzu folgte später auch ein kurzer Bericht von Ingo Böhm, der zusammen mit Hannah Drenkard hier Florian Bock ganz wesentlich unterstützt.

Die Mitgliederzahl ist im vergangenen Jahr von 211 auf jetzt 208 zurückgegangen. Am Gebäude wurden wieder einige Sanierungsmaßnahmen durchgeführt, als Wesentlichste zu nennen hier die Sanierung des Parkettbodens im großen Saal und die Renovierung des Treppenhauses. Die Fußbodenheizung im Trainingsbereich wurde gespült und neu eingestellt, außerdem musste ein Wasserschaden behoben werden. Erfreulicherweise konnte das Jahr trotzdem mit einer positiven Gesamtbilanz abgeschlossen werden.



Anschließend gab Sportvorsitzender Gerd Bock einen kurzen Rückblick auf die herausragenden sportlichen Erfolge der vergangenen Saison, um dann auch intensiv auf die Situation im Breitensport einzugehen. Hier zeichnet sich ein erfreulicher Aufschwung ab. Bei den Jugendlichen wirken sich die Kooperationen mit der Richard-Rother Realschule (Helga Staudt-Bieber) und dem Armin-Knab-Gymnasium (Florian Bock) sehr positiv aus, und auch im Erwachsenenbereich haben wir einen erfreulichen Zulauf (auch an Neuanfängern) vor allem bei der Freitag-Gruppe.



Gerd Bock, Hella Sauer, Margot Junker und Michaela Volbers

Erfreuliches hatte auch die Vereinskasse zu berichten. Auch im letzten Jahr konnte der KRV mit einer positiven Gesamtbilanz abschließen. Die verbliebenen Verbindlichkeiten (noch herrührend aus dem Erweiterungsbau von Gartenwirtschaft und Kraftraum/Umkleiden) konnten auf einen Restbetrag von circa 5000€ abgebaut werden, dem aber inzwischen wesentlich höhere Rücklagen gegenüberstehen.

Interessant für alle Mitglieder ist sicherlich eine Übersicht über die größten Posten bei den KRV Einnahmen. Die Gesamteinnahmen von ca. 38000€ setzen sich im Wesentlichen zusammen aus Mitgliederbeiträgen (23000€) Mieteinnahmen und Wirtschaftsbetrieb (7000€) sowie Spenden (8000€).

Helga Staudt-Bieber, Ressortleiter Jugend, setzte die Reihe der Bericht mit einer knappen Zusammenfassung der Situation im Jugendbereich fort.

Abschließend erfreute uns Bootswart Gerhard Hofmann mit einer kurzweilig und interessant gehaltenen Bilanz seines ersten Jahres im neuen Amt (*das er übrigens mit bewundernswertem Einsatz aufgenommen hat!*. Anm. der Redaktion). Neben vielen kleineren Ausbesserungsarbeiten gab es große Reparaturen / Sanierungsarbeiten an Wasserläufer, Reblaus und Jugend. Der "Waldemar Beck" wurde in der Empacher Werft generalüberholt. Gerhard Hofmann, von Beruf Klavierbauer und bestens mit jeglicher Art von Holzarbeiten vertraut hat sich zusätzlich in einem von der Werft Empacher veranstalteten Lehrgang für Bootswarte weiter ausgebildet.

Der formelle Teil der Generalversammlung endete mit der einstimmig angenommen Entlastung der Vorstandschaft. Beim anschließenden Rettichessen mit einem Glas Bier oder einem Schoppen Wein wurden dann noch viele interessante Unterhaltungen geführt.

Mit gewisser Spannung sehen wir der Generalversammlung 2011 entgegen. Hella Sauer wird dann nicht mehr als Vorstand zu Verfügung stehen, und neue Kandidaten werden noch gesucht *Peter Bieber*





(Oben) Hella Sauer begrüßt die Gäste beim Winterabend. Im Bild (von links) Bernd Löffler, Gerhard Hofmann, Hella Sauer, Margot Junker, Irene Wiedemer und Adelgunde Henning

Heringssessen und Winterabend

Gut besucht waren wieder das Heringssessen, das jedes Jahr gegen Ende November stattfindet, und der sogenannte Winterabend in der Adventszeit, zu dem der Verein viele besonders aktive Helfer einlädt.



Gute Unterhaltung beim Heringssessen, hier (v.l.) mit Elke Cäsar, Elmar Cösar, Klaus Wagner, Gerhard Hofmann und Richard Böhm

Narren toben im Bootshaussaal

Dieses Jahr beim Fasching war im Bootshaussaal richtig die Hölle los ...

... sehr passend dazu gekleidet Elke Cäsar (rechts) als Teufelin, die sich wunderbar mit ihrem kirchlichen Würdenträger Elmar (unten) ergänzte.



Prälat Elmar Cäsar hat sich das nette Häschen Andrea Böhm an seinen Tisch geholt ...



Auf keine Fall vorenthalten wollten wir Ihnen Gärtner Klaus (Wagner, links,) mit seinem Prachthahn Gerhard (Hofmann, rechts)



Helga & Pirat Peter



Völlig natürlich wirkte Richard Böhm als Althippie

Arbeitseinsätze im Herbst

Gleich an drei Wochenende im November des vergangenen Jahres standen Arbeitseinsätze am Bootshaus des KRV auf dem Terminkalender.

Stegabbau statt. Dabei wird – in klassischen Geschlechterrollen – von den Männern mit viel Muskelkraft der Steg in die kleine Bucht geflößt, dort zerlegt und dann an Land gelagert, während zur selben Zeit eine Gruppe von fleißigen Frauen Kraftraum, Umkleiden und die Gartenwirtschaft putzt.

Erstmals eingeführt wurde ein Bootsputztag unter der Regie unseres neuen Bootswarts Gerhard Hoffmann. Gerhard hat diese Idee – bei vielen anderen Vereinen schon lange ein fester Punkt im Terminkalender – heuer zum ersten Mal in die Tat umgesetzt. Unter seiner fachlichen Anleitung wurden alle Boote, die oft gerudert wurden, aus der Halle auf die Wiese gebracht, dort auf Schäden inspiziert und anschließend



grundgereinigt. Alle waren sich darüber einig, dass dies ein äußerst lohnendes Unterfangen war!

Der dritte Novembertermin war auf einen Hilferuf von Bernd Löffler zurückzuführen. Die beiden riesigen Kastanien im Bootshausgarten warfen solche Unmengen an Laub ab, dass ein gemeinschaftlicher Einsatz unumgänglich war. Wichtig war dabei vor allem auch, das Flachdach von Gartenwirtschaft, Kraftraum und Umkleiden von den Laubmengen und den vielfach aufgegangenen Minikastanien zu befreien.

Bilder: (oben) Simone Löffler fegt Unmengen von Laub vom Dach, das (links, Moni Hanft, Debbie Hergert und Irmi Hoffmann) von vielen weiteren Helfern in riesige Säcke verpackt wird.

Peter Bieber



Anrudern und Fährfest in Mainstockheim/Albertshofen

Am Sonntag den 18. April wurde die Rudersaison 2010 des Kitzinger Rudervereins offiziell mit dem Anrudern eröffnet (siehe auch Bild Titelseite).



Nach einer kurzen Ansprache durch unsere Vorsitzende Hella Sauer übernahm Sportvorstand Gerd Bock die Verpflichtung der Trainingsmannschaft 2010.



In Abwesenheit von Lena Bieber (war auf den Deutschen Kleinbootmeisterschaften in Brandenburg) und Moritz Bock (Schulaufenthalt in USA) ver-

pflichteten sich Vera Böhm, Christian Benz, Helga Staudt-Bieber, Karin Bock und Gerhard Hofmann.

Anschließend gab Hella Sauer das offizielle Startzeichen zur Eröffnung der Rudersaison 2010.



Der Quintus war für das Fährfest geschmückt worden

Nach der Auffahrt der Boote und einer kräftigen Rudereinheit folgte dann eine Mittagsvesper im Bootshausgarten, den die Familie Löffler liebevoll vorbereitet hatte. Zu Weißwürsten, Brezeln, Kaffee und Kuchen wurden auch einige Gläser Weißbier und ein paar Schoppen Wein mit Genuss verköstigt.

Ein zweiter Höhepunkt dieses Tages war das Fest zum 50-jährigen Bestehen der Fähre zwischen Mainstockheim und Albertshofen. Der Kitzinger Ruderverein hatte eine Einladung erhalten und ruderte am Nachmittag mit drei Booten zum Fest. Dort überreichte Gerd Bock dem Fährmann einen Bocksbeutel (siehe Bild) und bedankte sich dafür, dass die Fähre auf unsere Boote immer Rücksicht nimmt.



Das "Montag-Ergo-Training"

Alle reden nur von den Booten - Rennboote, Boote für den Breitensport, ob sie gut oder schlecht zu rudern sind, ob sie schief laufen und so weiter. - Man kann es manchmal nicht mehr hören! Doch von uns, den Ergometern redet keiner, wir sind halt einfach da. Dabei werden wir besonders in der Winterpause von den Trainingsleuten ganz schön ran genommen, laufend rollt jemand auf uns rum.

Als Sprecher der "Alten Drei" ist es jetzt mal an der Zeit, Dampf abzulassen. Jahrelang waren wir gut genug, Kilometer für Kilometer wurden wir geschunden, ohne Klagen haben wir unseren Dienst verrichtet. Doch jetzt, wo unsere Spannkraft nachlässt, stellt man uns ins Abseits - kopfüber in die kalte Herrenumkleide!

Neue Kollegen haben den Dienst übernommen. Schick in hellgrau, neu "designed". Verstärkung haben sie auch noch erhalten, seit Dezember sind sie jetzt zu viert - die "Neuen". Untergebracht sind sie natürlich im Kraftraum.



Linke Reihe: Bernd, Brigitte und Simone Löffler, rechts Andrea Böhm und Karin Bock

Doch auf einmal völlig neue Aktivitäten. Seit Ende November, immer montags gegen 18:00 Uhr - großer Bahnhof - völlig ungewohnt für uns. Lauter trainingswillige, zum Teil neue Gesichter bevölkern den Krafraum und wollen sich an uns auslassen. Endlich unser großer Auftritt. Man braucht auch uns "Drei Alten" wieder. Groß ist der Antrag, es muss sogar in zwei Gruppen trainiert werden. Zur Unterstützung wird sogar manchmal ein "privater Kollege" mitgebracht. So werden wir wieder regelmäßig in den Krafraum geschoben, geht schon ein bisschen auf die alten Knochen. Macht aber nichts. Hauptsache wir sind wieder mit dabei! Schön, dass man uns wieder braucht!

18.03.2010, Bernd Löffler

(als Sprecher der drei alten Ergometer, Anmerkung der Redaktion)

Boston – Head of the Charles

Unser Mitglied Lorenz Volbers startete mit einer Mannschaft vom Frankfurter Ruderclub Germania bei der traditionsreichen Head of the Charles Regatta in Boston, USA und erreichte in der Kategorie Club-Achter einen sehr respektablen 13. Platz im 46-Boote Feld.

HEAD OF THE CHARLES
REGATTA

2009 REGATTA COMPETITORS GET INVOLVED SPONSORSHIP ABOUT HOCA GIVING SHOP

45TH HEAD OF THE CHARLES
OCTOBER 17-18

2009

QUICKLINKS → 2010 Head Of The Charles:
October 23 & 24
→ Results
→ Follow us on Twitter!

EVENTS → Coxswains Clinic & Tour
& → Eliot Bridge Enclosure
NEWS → Reunion Village
→ Archived Webcast

Erfolgreicher Saisonauftakt für Vera Böhm in Mannheim

Zur ihrer ersten Regatta dieser Saison startete Vera Böhm vom Kitzinger Ruderverein in Mannheim. Sie trat zu zwei Rennen im Juniorinnen-Einer-A (U19) über 1500m in der obersten Leistungsklasse an.

Im ersten Rennen am Samstag entwickelte sich ein spannender Kampf um die Positionen, den sie mit einem zweiten Platz hinter der Sportlerin aus Ingelheim abschloss. Auch am Sonntag musste sie wieder gegen diese Sportlerin antreten. Es wurde mit drei Sekunden Rückstand einiges enger als am Tag vorher, jedoch musste sich Vera Böhm wieder mit dem zweiten Platz vor den Ruderinnen aus Erlangen und Karlsruhe zufrieden geben. Am kommenden Wochenende werden die beiden Ruderinnen aus Kitzingen und Ingelheim jedoch einen Doppelzweier testen und dann auch in Rennen gemeinsam antreten.

Florian Bock



Vera Böhm beim Training im Einer

Lena Bieber startet durch ...

Nach dem überragenden Saisonabschluss 2009 mit dem Sieg bei der U23 WM in Racice gab es für Lena erst mal vier Wochen totale Ruderpause, die von ihr – nach eigenen Aussagen – auch ohne nennenswerte Entzugerscheinungen hervorragend überstanden wurden.

Bereits im September begann sie dann aber wieder mit der Saisonvorbereitung 2010, das heißt ein ins Detail ausgearbeiteter Trainingsplan mit einem Pensum von 15 – 20 Stunden pro Woche.

Mit der Langstrecke in Dortmund startete inoffiziell die Saison 2010. Trotz des schlechten Wetters haben über 400 Ruderer am 1. Adventswochenende den Leistungstest absolviert. Die Teilnahme an diesem Rennen über die

6000m Strecke ist für alle DRV Kader Athleten verpflichtend. Bundestrainer Hartmut Buschbacher verschafft sich hier einen ersten Überblick über den aktuellen Leistungsstand seiner Ruderer. Leider sorgten teilweise heftige Winde aus wechselnden Richtungen für leicht irreguläre Bedingungen. Trotzdem war der zweite Platz von Lena Bieber hinter Stefanie Wagner aus Hanau eine Riesenüberraschung, konnte sie doch die gesamte restliche deutsche Elite hinter sich lassen.

Nächstes Großereignis war die europäische Ergometermeisterschaft in Kettwig am 31.1.2010. Bundestrainer Hartmut Buschbacher hatte die gesamte deutsche Ruderelite eingeladen, zur Standortbestimmung an dieser Regatta teilzunehmen.



Letztendlich gingen

dann auch trotz der extremen Straßenverhältnisse (Schnee!!), die die Anreise erschwerten, die Mehrheit der deutschen Spitzenrunderer sowie einige Athleten und Athletinnen aus dem europäischen Ausland an den Start. In der Gesamtwertung aller Leichtgewichtsfrauen (Senior A + U23) erreichte Lena den achten Platz, bei den unter 23-jährigen fuhr sie die zweitbeste Zeit heraus.

Lena zeigte sich mit diesem Ergebnis zufrieden, wengleich sie mit ihrer Zeit von 7:20 Minuten knapp unter den eigenen Erwartungen geblieben war. Sehr beachtlich waren übrigens die Siegerzeiten der Senior-A Leichtgewichte, wo Louise Dräger mit 07:01,80 und Anja Noske mit 07:02,70 nur knapp die magische 7-Minuten-Grenze verfehlten.

Der erste Test auf dem Wasser 2010 war die 6000m Langstrecke in Leipzig am 28.3.2010. Nachdem Lena am Vortag über die 2000m Strecke bereits eine neue persönliche Bestleistung mit 7:17 Minuten aufgestellt hatte bestätigte sie auch auf dem Wasser mit einem achten Platz aller Teilnehmerinnen und er drittschnellsten Zeit aller U23 Ruderinnen ihre gute Form.

Nach einem Trainingslager in der Woche nach Ostern auf der Olympia Regattastrecke in Oberschleißheim folgten vom 16. – 18. April als erster Saisonhöhepunkt die Deutschen Kleinbootmeisterschaften in Brandenburg. Lena gelangte über einen dritten Platz im Vorlauf und einen souverän gewonnen Hoffnungslauf ungefährdet in das Halbfinale. Hier erreichte sie in ihrem Lauf nur den undankbaren vierten Platz und landete so, etwas un-

glücklich trotz fünftschnellster Zeit der beiden Halbfinalrennen, im B-Finale. Hier erruderte sie den zweiten Platz, was insgesamt wieder Rang acht der deutschen Gesamtrangliste und Rang zwei im U23 Bereich bedeutet.

Dieser zweite Platz bei den U23 ist von Bedeutung, weil Lena sich damit die Chance auf eine Nominierung für den Deutschen U23 Leichtgewichts-doppelzweier offen hält.

Sehr erfolgreich fiel der erste Test des Jahres 2010 mit internationale Beteiligung aus. Bei der Internationalen Wedau-Regatta in Duisburg am 15. und 16. Mai trat Lena Bieber im Leichtgewichtsdoppelzweier U23 (23 Jahre und jünger) an. Zusammen mit Partnerin Leonie Pless von der Rudergesellschaft Germania Frankfurt erkämpfte sie sich einen ungefährdeten zweiten Platz vor den Top-Booten aus Frankreich, Deutschland und den Niederlanden, geschlagen lediglich vom Weltmeisterboot des Jahres 2009 aus Griechenland.

Bericht: Peter Bieber

„Meine Bank gehört mir!“



Eva-Maria B., Sportstudentin, Kitzingen

Werden Sie Mitglied einer starken Bank.



VR Bank
Kitzingen eG

Weltbestleistung im Ergometer-Marathon für Matthias Auer

Kitzinger Ruderer erobert Rekord zurück

Matthias Auer ist schon seit langem einer der erfolgreichsten deutsche Ruderer in der kleinen Gruppe der Langstrecken- und Ultra-Langstrecken-Spezialisten. Nur als Beispiel sei hier die 156 km Strecke "Rund um den Genfer See" genannt, bei der er insgesamt bereits neun Mal im Siegerboot saß und auf der er auch seit 2007 den Streckenrekord hält.

Nach einem zweijährigen Aufenthalt in Kitzingen lebt und arbeitet der 38-jährige promovierte Geologe inzwischen im schottischen Clyde und startet auch für den dortigen Ruderclub.

Im Rahmen der schottischen Indoor-Ergometermeisterschaften hat Matthias Auer (Clyde ARC/Glasgow) die ehemals von ihm gehaltene Weltbestmarke im Marathon-Ergometerrudern der Leichtgewichtsklasse (< 75 kg) zurückerobert.

Mitte Dezember 2009 hatte der Däne Jesper Jensen (27) den aus dem Jahre 2006 stammenden Rekord Auers um 25 Sekunden auf 2:32:07,3 Stunden verbessert. Mit seinem öffentlichen Marathon sieben Wochen später in der Sporthalle der Heriot-Watt University/Edinburgh gelang dem in Deutschland für den Karlsruher RV Wiking und Kitzinger RV startenden 38-Jährigen eine passende Antwort. Mit 2:29:56,7 Stunden, einer 500m-Durchschnittszeit von 1:46,6 Minuten entsprechend, blieb er für die 42,195 km zudem knapp unter der magischen Zweieinhalbstundengrenze. Bei seinem Versuch am Wochenende darauf, den Rekord wieder nach Dänemark zu holen, scheiterte Jesper Jensen nur knapp – mit 2:30:29,8 Stunden konnte er seinen Rekord der Altersklasse 20-29 jedoch noch einmal deutlich steigern.



Matthias Auer

Kitzinger Langstreckenrunderer siegen bei der Europäischen Rheinregatta – 100km auf dem Rhein

Die Europäische Rhein-Regatta – kurz EUREGA – ist der internationale Rudermarathon von der Loreley nach Bonn, der alljährlich im Mai vom Bonner Ruderverein 1882 e.V. veranstaltet wird.

Die 19. Auflage dieser Regatta fand zum ersten Mal mit Kitzinger Beteiligung statt. Matthias Auer und Gerhard Hoffmann (Kitzinger Ruderverein) starteten in Renngemeinschaft mit Ruderern aus Karlsruhe, Koblenz und Bückeburg. Renngemeinschaften sind auf diesen Extremstrecken üblich, da sich nur selten in einem Verein fünf Ruderer finden, die bereit sind, die Strapazen einer Ultramarathondistanz auf sich zu nehmen.

Am Samstag Morgen traten 21 Doppelvierer mit Steuermann zum Start über die 100km in St. Goarshausen an der Loreley an. Über die "kurze" 45km Strecke hatten 54 Boote gemeldet.

Auer und Hoffmann starteten mit ihren Kameraden in der Altersklasse Mas-



Die siegreiche Mannschaft mit Gerhard Hoffmann (Mitte) und Matthias Auer (rechts)

ters C (Minstdurchschnittsalter der Mannschaft 43 Jahre), die mit 8 Booten auch die größte Gruppe war. Der Start erfolgte im Halbminuten Abstand, und die Rudergemeinschaft startete als drittes Boot. Nach anfänglich gutem Ruderwetter kam auf den letzten 15 Kilometern starker Gegenwind auf, der in Verbindung mit dem Schiffsverkehr auf dem Rhein zu ziemlich unangenehmen Wellen führte. Trotz dieser widrigen Bedingungen erreichte unsere die Mannschaft das Ziel nach 100 km in einer Zeit von 5

Stunden und 26 Minuten, gewann souverän die Altersklasse und erreichte sogar in der Gesamtwertung einen sehr guten zweiten Platz.

Bei der anschließenden Siegerehrung gab es einen Pokal, der auf einer solchen Langstrecke der erste ,aber hoffentlich nicht der letzte für den Kitzinger Ruderverein sein wird'.

Neues vom Wahlfach Rudern an der Richard-Rother-Realschule

Beharrlich und mit viel Ausdauer und Fleiß hat die Rudergruppe unserer Schule den ganzen Winter über gearbeitet. Ausdauertraining auf dem Fahrrad- und Ruderergometer sowie Kraftausdauertraining mit freien Hanteln und Kraftgymnastik standen auf dem Plan. Dabei wechselten sich Pyramidentraining, Zirkeltraining oder Mehrsatztraining ab.



Die Rudergruppe beim Ergometertraining

Ein ganz besonderes Highlight für uns war der Besuch von Benny Strassberger, ehemaliger Realschüler und Teilnehmer am Wahlfach Rudern. Er macht zur Zeit eine Ausbildung zum Physiotherapeuten in Erfurt. Am Freitag vor den Faschingsferien bekamen wir also eine Kostprobe seines Könnens. Und wir waren ALLE begeistert!! Hauptthema war – wie sollte es anders sein – der Rumpf und hier insbesondere der Rücken. Rückenschmerzen sind übrigens ein Volksleiden geworden! Nach einer sehr anschaulichen theoretischen Einführung bekam jeder eine persönliche Haltungsana-

lyse inklusive Tipps zur Verbesserung. Dann folgte der Praxisteil. Und wer jetzt denkt, „Na ja , so ein paar lausige Übungen kann doch Jeder“, der irrt gewaltig!! Schon mal was vom „Russian Twist“ auf dem Pezziball gehört? Oder Liegestütze auf dem Therakreisel gemacht? Oder wie wär's mit Liegestütz mit jeweils einer Hand auf einem Medizinball?

Die zwei Stunden vergingen wie im Flug. Dabei hätten wir noch sooo viele Fragen gehabt. Aber vielleicht hat Benni ja noch einmal Zeit für uns.

Neben Muskeln braucht der Ruderer auch Hirn. Deshalb gibt es auch immer wieder mal Theorie: Aufbau der Muskulatur, wie trainiere ich richtig, wie verhalte ich mich auf dem Wasser, usw. Zur Sicherheit auf dem Wasser unterrichtet uns in regelmäßigen Abständen die Wasserschutzpolizei Würzburg. Wer schon mal die immer größer werdenden Schiffe auf dem Main beobachtet hat, der versteht, dass das Verhalten auf einer Wasserstrasse genauso Regeln unerworfen ist, wie der normale Straßenverkehr.

So, und dann gibt's für alle Ruderneulinge eine kleine Prüfung! Das Bestehen erlaubt es dann, auch mal selbstständig die Muckibude (= Kraftraum) zu benutzen.

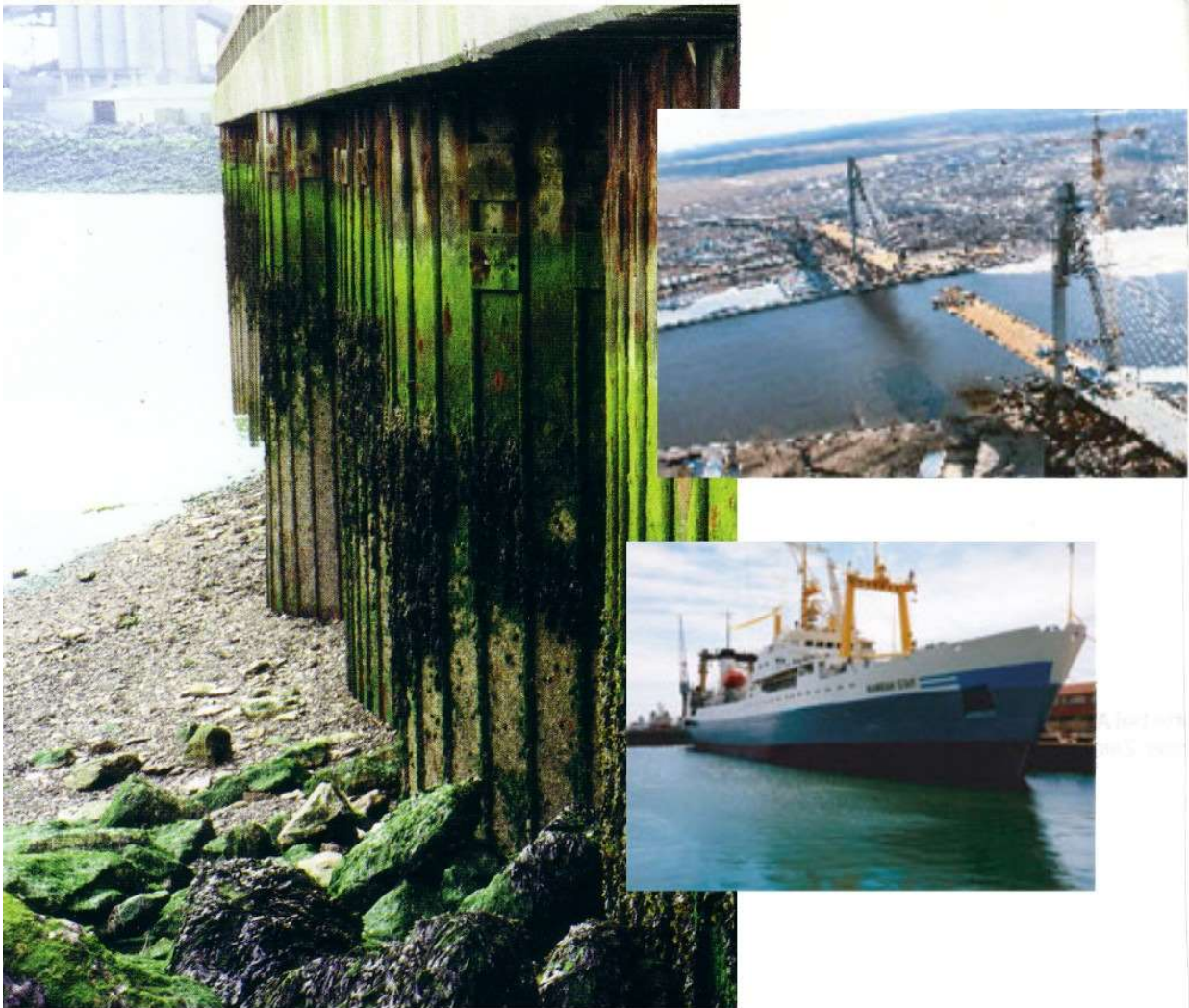
Besonders erfreulich war für mich die erfolgreiche Teilnahme „meiner“ Rudergruppe an der Vereinsregatta des Kitzinger Rudervereins, wo wir sehr positiv aufgefallen sind. Im Verein haben wir mittlerweile schon eine ganze Gruppe ehemaliger Realschüler.

Und jetzt warten wir natürlich darauf, dass wir wieder „auf Wasser“ gehen können. Spätestens nach Ostern wird wieder gerudert und zwar mit neuen RRR-Rudershirts!

Helga Staudt-Bieber



Schick, die neuen Shirts, nicht wahr!



**Der Rost frisst Stahl und Eisen,
wie Sorge frisst die Weisen.**

(Freidank, 13. Jhd.)

**Sei weise:
Die Sorge bist du los,
streichst du mit Steelpaint Farben bloß.**

STEELPAINT

The ultimate protection against corrosion

STIMM-SERVICE



HOFFMANN
KLAVIERBAUER

Telefon 0 93 21/ 22168

Maler- und
Stukkateurgeschäft

LORENZ

seit 1846

KITZINGEN · TEL. 0 93 21-46 59

Offizielle Ruderkommandos des DRV

Der Steuermann muss in jeder Situation laut und deutlich den angemessenen Befehl geben, ohne dass er lange überlegen muss, wie der Wortlaut für die gewünschte Wirkung ist. Dazu muss er auch stets parat haben, mit welchem Kommando die beste gewünschte Wirkung zu erzielen ist.

Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Dazwischen steht im folgenden Druck ein Gedankenstrich. Wer Ruderbefehle erteilt, muss nach dem Ankündigungsteil soviel Pause einlegen, dass die Mannschaft sich auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Ruderbefehlen muss die Mannschaft nach der Ankündigung zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

1. „Mannschaft ans Boot“ - „hebt auf!“

Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.

2. „Boot drehen“ – „Wasserseite o.ä. hoch!“

Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.

3. „Fertigmachen zum Einsteigen“ – „steigt ein!“

Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg.

4. „Klarmeldung!“

Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...).

5. „Alles vorwärts“ – „los!“

In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug.

6. „Ruder“ – „halt!“

Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler nehmen Orthogonalstellung ein.

7. „Blätter“ – „ab!“

Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.

8. „Stoppen“ – „stoppt!“

Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

9. „Alles rückwärts“ – „los!“

Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.

10. „Wende über Backbord“ – „los!“

(Steuerbord entsprechend)

Aus der Rücklage, Blattstellung Backbord 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, volle Rollbahn; in der Auslage Backbordblatt ankanten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug.

„Kurze Wende über Backbord“ – „los!“

(Steuerbord entsprechend)

Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.

11. „Skulls (Riemen)“ – „lang!“

„Backbord“ – „lang!“

(Steuerbord entsprechend)

„Skulls (Riemen)“ – „vor!“

Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.

Aus der Längsseitslage in die Orthogonalstellung führen.

12. „Fertigmachen zum Aussteigen“ – „steigt aus!“

Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der „wasserseitige“ Fuß steht auf dem Einsteigebrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige“ Ruder mit herausgenommen.

13. „Backbord überziehen!“

(Steuerbord entsprechend)

Das Steuerbord-Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.

14. „Hochscheren!“

Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).

15. „Halbe (ohne) Kraft!“

Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

16. „Frei weg!“

Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä. wieder aufzuheben.

Rudertechnik

Die folgenden beiden Seiten wurden dem Skript "Grundkurs Rudern" von Herrn Volker Grabow, Universität Dortmund entnommen. Wir bedanken uns für die Genehmigung der auszugsweisen Veröffentlichung.

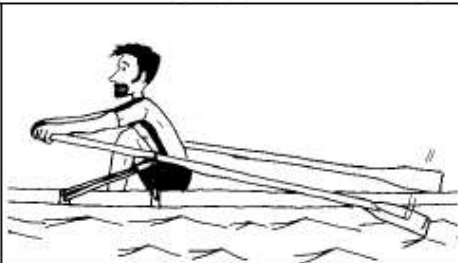


Abbildung 3-3: Skullen: Auslage

Die Unterschenkel stehen senkrecht bzw. nahezu senkrecht.
Der Oberkörper berührt die Oberschenkel.
Die Arme sind locker gestreckt.
Die Schultern sind nach vorn gestreckt
Die Blätter sind senkrecht aufgedreht



Abbildung 3-4: Skullen: Anriss

Wasserfassen und erster Teil des Durchzugs (Vorderzug) durch :

- Heben der Hände
- Schultereinsatz
- Bein Streckung
- Hüftstreckung



Abbildung 3-5: Skullen: Vorderzug

Der Vorderzug geschieht durch kontinuierliches und gleichzeitiges:

- Strecken der Beine,
- Oberkörperückschwung



Abbildung 3-6: Skullen: Mittelzug (Orthogonalstellung)

Beinstreckung und Oberkörperückschwung gehen kontinuierlich weiter.
Der Oberkörper bleibt leicht gebeugt und ist in dieser Phase annähernd senkrecht



Abbildung 3-7: Skullen: Beginn Endzug

Die Beugung der Arme beginnt, wenn die Hände die Knie passieren.
Die Beine sind in dieser Phase noch nicht vollständig durchgedrückt.

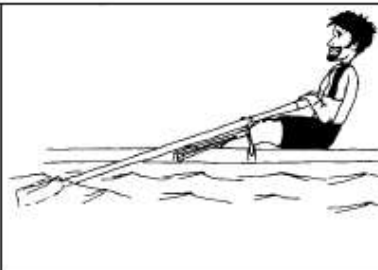


Abbildung 3-8: Skullen: Rücklage

Der Endzug erfolgt durch Arm-, Schulter- und Oberkörpereinsatz bei gleichzeitiger Streckung der Beine (Oberkörper ca. 30° bugwärts geneigt).
Die Hände werden während des gesamten Schlags auf einer Höhe zu den unteren Rippenbögen gezogen

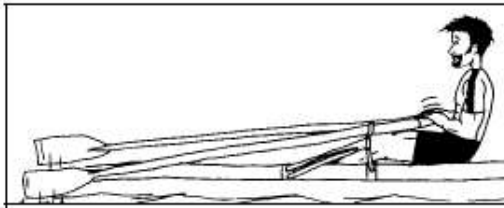


Abbildung 3-9: Skullen: Rücklage (senkrecht ausheben)

Durch Absenken der Hände werden die Blätter senkrecht aus dem Wasser gehoben

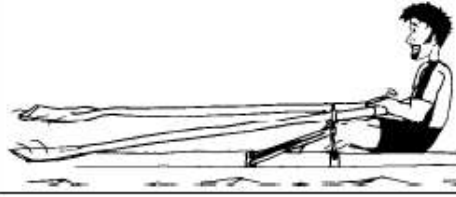


Abbildung 3-10: Skullen: Rücklage (Abdrehen)

Nach dem Ausheben der Blätter werden diese abgedreht (flach gestellt). Dies geschieht durch Beugung des Handgelenks und Öffnen der Hand („Luft an den Handteller“, vgl. Abb. 3-2)



Abbildung 3-11: Skullen: Freilauf (Orthogonalstellung)

Bis zur Orthogonalstellung werden Hände und Oberkörper zügig aber nicht ruckartig zurückgeführt (Hände über den Knien, Oberkörper etwa senkrecht und leicht gebeugt)

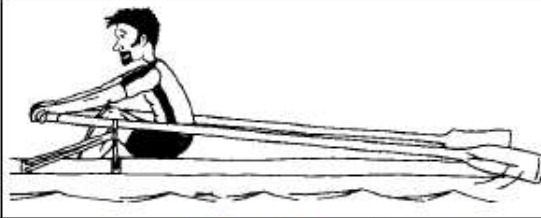


Abbildung 3-12: Skullen: Freilauf (Aufdrehen der Blätter)

Wenn die Hände die Knie passiert haben, beginnt das ruhige und gleichmäßige Vorrollen in die Auslage. Wenn die Hände die Fußspitzen passieren werden die Blätter aufgedreht

Handführung beim Skullen:

Das ist ja alles schön und gut, wäre da nicht das Überkreuzen der Hände beim Durchzug und in der Freilaufphase.

Um Probleme mit unterschiedlichen Handführungen in Mannschaftsbooten zu vermeiden hat der Deutsche Ruderverband verbindlich festgelegt:

Sowohl im Durchzug als auch in der Freilaufphase befindet sich die rechte Hand immer näher am Körper. Sie sollte darüber hinaus etwas tiefer als die linke geführt werden.

Anzustreben ist, dass in der Orthogonalstellung der Knöchel des rechten Mittelfingers den Puls der linken Hand berührt.

TERMINE 2010

Juli

- Samstag, 17. 7. evtl- Vereinsregatta
24. / 25. 7. Landesmeisterschaften Bayern, Ingolstadt
30. 7. – 1. 8. EURO-Masters, München

AUGUST

- Montag, 5. und 12. 8.. Beteiligung an der Ferienpassaktion Kitzingen
23. 8. – 12. 9. Sommerpause

SEPTEMBER

10. – 12.9. Damenwanderfahrt (Organisation Margot Junker)

OKTOBER

29. 9. – 3.10. gemischte Wanderfahrt auf der Mosel
Organisation Heinrich Sauer
3. 10. Ende der Rudersaison 2010
Dienstag, 5.10 Beginn Hallentraining
Mitte/Ende Oktober Abrudern

Ab Oktober jeden 2.Mittwoch im Monat Stammtisch ab 20 Uhr (Gartenwirtschaft)

NOVEMBER

01. 11. Friedhofsgang (9:30 Uhr Alter Friedhof, Güterhallstraße)
Samstag, 20. 11. Heringessen (19:00 Uhr), evtl. Stegabbau

DEZEMBER

- Freitag, 3. 12. Winterabend für die Mitarbeiter
31. 12. Silvester im Bootshaus

**Wir bitten, auch auf die Hinweise in der Presse
(Vereinsnachrichten) zu achten!**

Einteilung des Ruderbetriebes 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18 - 20 Uhr	18 - 20 Uhr	18 Uhr	18 - 20 Uhr	18 Uhr
Mädchen/ Jungen Anfänger	Jun- selbständige Ruderer ab 18:30 Uhr AH-Rudern (H.Hertkorn)	Erwachsene	Mädchen/ Jungen keine Anfänger	Erwachsene Anfänger Selbständ. Ru- derer

Übungsleiter:

Karin Bock (V)	Richard Böhm	H. Drenkard (V)	Thomas Kern (V)	Gerd Bock (V)
Helga Staudt- Bieber (V),	(V), Frederike Knobling	M. Junker (V)	Thomas Turba	Peter Bieber
Andrea Böhm			Ingo Böhm	Susanne Böhm
			Hannah Dren- kard	

(V = verantwortlich)

Freitag 13:00 – 15:30 Uhr RRR-Schulrudern (H. Staudt-Bieber)

Samstag und Sonntag: Allgemeiner Ruderbetrieb nach Vereinbarung mit Trainer und Übungsleitern. **Keine Anfänger**

RUDERSAISON: 12.04. - 3.10.2009, SOMMERPAUSE: 23.08.. - 12.09.2009

Teilnahme an der **Ferienpassaktion** der Stadt Kitzingen: **Montag, 5. + 12.8.**

Übungsleiter:

Telefon privat, dienstlich, mobil

Bock Gerd, Karin	09321/8123, 09382/604101
Bock Florian	09321/24423, 0157/71571239
Böhm Andrea (Vertretung)	09302/3184, 0151/12344019
Böhm Ingo	09321/ 22762 , 0157/ 82486793
Böhm Richard	09321/22762
Böhm Susanne (Vertretung)	09321/922204, 0170/4589598
Drenkard Hannah	09321 921032
Drenkard Helmut	09321/31381
Hertkorn Heinrich	09323/5373, 09323/31271, 0171/6234716
Junker Margot	09321/6372
Kern Thomas	09321/9267512, 09321/387851, 0170/7763337
Knobling Frederike /(Vertretung)	09321/23614, 0160/ 2349319
Staudt-Bieber Helga, Bieber Peter	09321/24802
Turba Thomas	09321/387851, 0170 8021452
Bootswart: Gerhard Hoffmann,	09321/22168, 0171/5771575

Wir bitten, den Stundenplan einzuhalten sowie die Ruder- und Bootsordnung zu beachten.

Kitzinger Ruderverein

v. 1897 e.V.

Kaiserstraße 27

97318 Kitzingen

Entgelt bezahlt

beim Postamt

97318 Kitzingen



Schulrudern ist inzwischen beim KRV ein fester Bestandteil des Vereinslebens. Hier die Rudergruppe der Richard-Rother-Realschule mit Helga Staudt-Bieber vor der neuen Realschule.