



Ruderabteilung
im
RHTC Rheine von 1901 e. V.



Jahresrückblick 2019



Das Wetter wird am Steg gemacht . . .



Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden, liebe Vereinskollegen!

Allen Vereinsmitgliedern wünsche ich für 2020 und darüber hinaus Gesundheit, Wohlergehen, Erreichen der gesetzten Ziele und Wünsche, sowie "Riemen- und Dollenbruch!"

Murmeltiertag ist in Amerika der 2. Februar. Bei uns "grüßt jährlich das Murmeltier"! In diesem Jahr am 16. Februar, denn da erscheint der alljährliche "Jahresrückblick".

Alles das, was im Laufe des vergangenen Jahres rund um die Ruderabteilung, im und am Bootshaus los war, ist vom Redaktionsteam festgehalten und hier abgedruckt worden, ohne jedoch den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Das der Jahresrückblick wieder mit den verschiedensten Artikeln gefüllt ist, verdanken wir zum einen dem kreativen Redaktionsteam, als auch allen Kameradinnen und Kameraden, die Beiträge zur Verfügung gestellt haben.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei all denen bedanken, die in 2019 tatkräftig mit angepackt haben. Stellvertretend sei hier die Vorstandsarbeit, das Regattateam, der Putz- und Aufräumtag, die vielen Betreuer des Anfängerkurses, oder auch diejenigen, die einfach ein Problem angepackt und erledigt haben, genannt. Tausend Dank!

Nicht unerwähnt bleiben sollen an dieser Stelle die Sponsoren für dieses Heft, ohne deren Unterstützung das Erscheinen des Jahresrückblicks nicht möglich wäre. Herzlichen Dank dafür.

Nun wünsche ich allen viel Vergnügen bei der Lektüre des Jahresrückblicks 2019.

Horst Veltmann

Leiter der Ruderabteilung

RHTC Rheine von 1901 e. V.



Liebe Ruderinnen und Ruderer!

Für das Jahr 2020 wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute, Gesundheit, Spaß, aber auch Erfolg beim Rudern. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Saison 2020 im RHTC.

Das Jahr 2019 war für den RHTC wirtschaftlich ein sehr ambitioniertes Jahr. Wir gehen heute davon aus, dass wir die Krise gemeistert haben, aber sie wird noch eine ganze Zeit unsere wirtschaftlichen Entscheidungen für die Zukunft beeinflussen.

Im ersten Jahr meiner Tätigkeit als Gesamtvorsitzender habe ich beeindruckt das ehrenamtliche Engagement Ihrer gewählten Vertreter/-innen und weiterer Mitglieder immer wieder wahrnehmen können. Besonders die Woche für Schülerinnen und Schüler zeugt vom Engagement Ihrer Abteilung für die Jugend. Gerade hier hoffe ich, dass die Arbeit mit dem Eintritt junger Mitglieder belohnt wird.

Genießen Sie die Zeit bei „Ihrem Sport“.

Mit sportlichen Grüßen
Klaus Bichmann

Klaus Bichmann

1. Vorsitzender des
RHTC Rheine von 1901 e. V.



Ein großes Rudertalent . . .

. . . schneite uns mit Ivan Maidachevskiy jun. ins Bootshaus.

Nachdem die Familie sich schon gut in Rheine eingelebt hatte, musste sie aus formalen Gründen noch einmal für ein halbes Jahr zurück in die Ukraine, um jetzt endgültig hier in Deutschland bleiben zu dürfen.

Ivan ist nicht nur im Ruderboot stark, auch im Gymnasium geht er seinen Weg.

Wenn nichts dazwischen kommt, wird man noch so manches Mal von ihm hören . . .

Der Weg in den NRW-Kader

von Mechthild Koße

Mitte Januar 2019 kam Ivan Maidachevskiy aus der Ukraine zu uns zurück. Da er sich bereits im Vorjahr durch Trainingsfleiß und Talent ausgezeichnet hatte, stellte sich die Frage – was kann oder will er erreichen und wie können wir ihn bei der Umsetzung seiner Ziele unterstützen?

Die erste Maßnahme war der Langstreckentest des Nordrheinwestfälischen Ruderverbandes Mitte März am Gasometer in Oberhausen. Die 6 km lange Strecke konnte nur zur Hälfte mit dem Fahrrad begleitet werden. Die letzten 3 km waren durch Straßenbaumaßnahmen der Stadt Oberhausen nicht einsehbar. So fuhr Ivan allein gegen die Uhr eine Strecke, von der er das Ziel nicht kannte. Von den über 35 gemeldeten Booten erreichte er einen guten Platz im Mittelfeld.

Am 6. April starteten Ivan Maidachevskiy, Paul Ungruh, Niklas Holtkemper und Henning Gude im Gig-Doppelvierer auf der vereinseigenen Frühjahrsregatta. So noch nie zusammen gefahren und Paul Ungruh als Anfänger mit im Boot standen die Aussichten schlecht hier etwas zu erreichen. Aber die Jungs gaben alles und erreichten mit nur 6 sec. Rückstand auf SV Alemannia Salzbirgen das Ziel. Die Jugendlichen von Hansa Dortmund brauchten über 1 Minute länger.

Im April konnte Ivan während der Osterferien am Trainingslager des RV Münster in Lingen teilnehmen. Hier fiel er Thorsten Kortmann aus Münster, Kadertrainer und Koordinator für den NW RV, positiv auf. In Kooperation mit dem RV Münster konnte er ab jetzt an den Wochenenden im Leistungszen-

trum Münster trainieren und wurde für diverse Regatten im Einer und auch in Mannschaftsbooten eingeplant.

Anfang Mai die große Bremer Regatta: Zweimal Platz 1 und zweimal Platz 2.



Zwei Wochen später die Kölner Junioren-Regatta auf dem Fühlinger See. Zweimal im Doppelzweier gestartet, erreichte er jeweils den 4. Platz. Im Einer war das Ergebnis einmal der 4. Platz und einmal der 2. Platz.

Weitere zwei Wochen später ging es nach Hamburg zur Internationalen DRV-Junioren-Regatta am Allermöher Deich. Auch hier startete Ivan mit Aaron Schlüter im Doppelzweier und die beiden Ruderer erreichten den 6. Platz. Im Einer lief es deutlich besser und Ivan konnte als Zweiter die Ziellinie überqueren.

Wiederum drei Wochen später ging es zum Beetzsee nach Brandenburg zur Deutschen Juniorenmeisterschaft/Jahrgangsmeisterschaft U17 und U23. Emsruderer, somit auch Ivan, haben so ihre Probleme mit den Wellen auf einem

See. Nichts desto trotz gab Ivan alles und erreichte im Vorlauf einen 3. Platz. Damit konnte er sich in den Hoffnungslauf retten, aber hier blieb es bei einem 4. Platz und das Finale fand leider ohne ihn statt.

Durch Herrn Brüning vom Kopernikus-Gymnasium wurde Ivan beim Landeswettkampf „Jugend trainiert für Olympia“ gemeldet. Hier erreichte er einen hervorragenden 2. Platz. Leider konnte er sich nicht für das Finale in Berlin qualifizieren, da nur der Sieger qualifiziert war.



In den Sommerferien war für Ivan Erholung angesagt. Aber er durfte auch die Herbstwettkämpfe nicht aus den Augen verlieren. Von Freitagnachmittag bis Sonntagabend trainierte er unter Leitung von Thorsten Kortmann in Münster, während der Woche führte er seine Trainingseinheiten in Rheine durch. So intensiv vorbereitet, ging es dann Mitte September nach Krefeld. Unser Wunsch, beim Ranglistenrennen zu starten wurde leider aus "bürokratischen Gründen" nicht erhört. Allerdings gibt es eine Klausel die besagt, wenn ein Ruderer im „normalen“ Rennen mindestens 5 sec. schneller ist als der Letzte des A-Finales, darf er am B-Finale



Landesfinale der Schulen – Münsters Ruderer elfmal auf Platz eins

Kürzlich gewährt hat es die Wasser- und Schifffahrtsschule an der Ruhr in Münster an den Ruderern in Form, um sich dort bei der Landesmeisterschaften mit anderen Mannschaften aus NRW zu messen. Dabei haben die Schulen auf eine sehr zureichende gestrige Zusammenarbeit mit dem internationalen Verbund zurückzuführen. In diesem Jahr sehr erfolgreich Start mit über 50 Teilnehmern von insgesamt 17 Schulen unter sehr hohem großes Sportfeld an der Ruhr von 1000 Mannschaften.

Die Größe der Leistung hat heraus, unter der großen Zahl an Schülern insgesamt können die Athleten aus Münster 20-mal auf Treppchen, darunter elfmal auf Platz eins, während auf Rang zwei und sechsfach auf Platz drei. Allein in der letzten teilnehmenden Schiffe unter dem Namen Ruderer ist. Die Lehrer Thorsten Kottmann und Kerstin Gellert vom Verein von Westfälischer Wassersport, die gleichzeitig am RW Münster an der Ruhr wohnen, betreuen das Projekt Schifffahrt. Sie werden die

teilnehmen. Ivan fuhr die 1000 m in einer Zeit von 4:04.31, Michel Wende vom RTHC Leverkusen kam als Zweitplatzierter erst nach 4:20.59 ins Ziel.

Der Regattasprecher kommentierte während der letzten 400 m nicht mehr das Rennen, sondern die Reaktion des Landestrainers, der immer wieder frag-

Rohlmann

Bürobedarf · Bürotechnik · Büroeinrichtung

Rohlmann GmbH
Emsstraße 92-94 · 48429 Rheine
Tel. 05971/9875-0 · Fax 9875-75
info@buero-rohlmann.de

www.buero-rohlmann.de



Ivan Maidachevsky überquerte die Ziellinie als Sieger.

RHFC-Ruderer in bestechender Form

OBERRHAUSEN. Die Ruderabteilung des RHFC Rheine von 1901 e.V. nahm am vergangenen Wochenende an der Frühjahrs-NRWV-Langstrecke in Oberhausen in Person von Ivan Maidachevsky teil. Die 237 gemeldeten Boote wurden nach Juniorklassen und Junioren, Alter sowie Einer und Zweier eingeteilt. Um 14:43 Uhr wurde Maidachevsky auf die sechs Kilometer lange Strecke geschickt. Er überquerte die Ziellinie schließlich in 26:19

min. und erreichte den 7. Platz. Derweil haben die Masterruderer des RHFC Rheine den Winter genutzt, sich für die eigene Frühjahrsregatta am kommenden Samstag auf der Linsitzumachen. Hier liegen bereits Anmeldungen für über 90 Boote vor. Besucher und Interessierte sind herzlich willkommen. den Ruder- und Regatatabetrieb rund um das Bootshaus am Titanostranauer zu verfolgen. | www.rhfc-rheine.de

te, wer denn dieser schnelle Ruderer sei. Durch diese hervorragende Leistung qualifizierte sich Ivan für das B-Finale, in dem er noch einmal allen Konkurrenten davonfuhr. Auch hier legte er eine Zeit von 4:07.74 vor, der zweitplatzierte Ruderer vom RC Witten kam nach 4:16.93 über die Ziellinie.

Was würde uns 2 Wochen später auf der Landesmeisterschaft ebenfalls in Krefeld erwarten? Wie befürchtet war die Abteilung im Vorlauf hochkarätig mit Sören Henkel (2. Europameisterschaft 4x), Joscha Loerwald und David Kieserling (Deutsche Jugendmeister im 2x und 4x) usw. besetzt. Es war ein

spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen, in dem das Feld bis 100m vor dem Ziel gleichauf lag. Beim Endspurt versuchte Ivan mitzuhalten, aber zum Schluss fehlte ihm etwas die Kraft und er erreichte in 4:09.25 als Letzter nach Julius Heger von der RG Mülheim (4:08.65) das Ziel. Es hat zwar nicht fürs Treppchen gereicht, aber in der anschließenden Diskussion mit dem Landestrainer Thomas Jung erhielt Ivan eine Einladung zum Junioren-Kader-Training während der Herbstferien in Essen. Hier hat Ivan viel gelernt und hat mit Leonard Benno Bührke einen tollen Zweierpartner für den ungesteuerten Riemenzweier bekommen.

Im Okt./Nov. haben die beiden jungen Männer fleißig trainiert und nahmen gemein-

sam am 1.12.19 die Langstrecke in Dortmund in Angriff. Von den 21 gemeldeten Booten ihrer Altersklasse im Zweier ohne erkämpften sie sich einen hervorragenden 7. Platz, was zur Folge hatte, dass Ivan zu einem Kaderlehrgang in Dortmund eingeladen wurde. Auch hier fiel er durch Trainingsfleiß, Konstanz und Zuverlässigkeit auf und so erhielt er kurz vor Weihnachten ein tolles Weihnachtsgeschenk – die Berufung in den NRW-Kader U19.

Jetzt müssen noch einige kleine bürokratische Probleme beseitigt werden und dann (man kann ja mal träumen) kann Paris 2024 kommen.



Jahreshauptversammlung der Ruderabteilung des RHC

Sven Osterbrink zum 2. Vorsitzenden gewählt

RHEINE. Der Vorstand der Ruderabteilung des RHC Rheine hatte seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung in den Tanzsaal des vereinseigenen Bootshauses am Timmermannufer eingeladen. 35 der 102 Mitglieder folgten der Einladung.

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden Horst Veltmann wurden für 10-jährige Mitgliedschaft Stefan Meier von Breich, Martin Weller und Rolf Mrosch mit der Ehrennadel der Ruderabteilung in Gold und einem Präsent geehrt. Für 25-jährige Mitgliedschaft erhielt Markus Köße die silberne Ehrennadel. Für die meisten Ruderkilometer im Jahre 2018 erhielten Matthias Veltmann (11195 Kilometer) bei den Frauen und Wolf-Dieter Kämpf (2037 Kilometer) bei den Männern die Kilometerkönig-Ehrennadel.

Die Rechenschaftsberichte des 1. Vorsitzenden und der Sportlichen Leiterin Mechthild Köße wurden noch mal stichpunktartig vorgetragen. Besondere Erwähnung fanden die Taufe des dritten neuen Bootes, die erfolgreiche Frühjahrs-Langstreckenregatta mit Rekordmeldeergebnis und der stark nachgefragte Ruder-Anfängerkurs



Der Ruderkaschler des RHC. In: J. Sven Osterbrink (2. Vorsitzende), Charlotte Wimmerler (Kassenwartin), Markus Veltmann (Kassenwartin), Horst Veltmann (1. Vorsitzender), Mechthild Köße (Sportliche Leiterin), Robert Hoff (Medizin-Wanderruderwart), Viktor Senko (Bewerter) und Timo Schmeier (Bestzeit).

Die herausragenden sportlichen Aktivitäten waren die Teilnahmen an mehreren teils hochwertigen Regatten, wie z. B. German Masters in Berlin-Weider und Fum-Masters in München.

Im neuen Krafratrum findet jetzt regelmäßig das Wintertraining der Jugendlichen statt. Zurzeit laufen Gespräche mit dem Fachschaftsleiter Sport des Bionysiums, Rudern wieder als

Schulsport anzubieten. Das würde bedeuten, dass drei kleiner Gymnasien und das Hermann-Emanuel-Berufsholleg Steinfurt mit rund 100 Schülern Rudern als Schulsport betriebe.

Danach berichtete Wanderruderwart Robert Hoff über die Pfingstwanderfahrt 2018, erstmalig durchgeführt mit einer gemieteten Boote. An drei Tagen erkundeten zwölf Ruderer den Main bei

Miltenberg.

Der Kassenbericht war gut. Obwohl in den vergangenen beiden Jahren erhebliche Summen in den Erwerb von drei neuen Booten und dem Ausbau des Club- und Krafratrum investiert wurden, weist der Endsaldo immer noch eine zufriedenstellende "schwarze" Zahl aus. Dies war nur möglich durch strikte Haushaltsdisziplin und eine erfolgreiche Spendenber

Auf ein Wort...

Aufgrund der in den letzten Monaten aus dem Ruder gelaufenen Diskussionen um die Nutzung der 1. Etage des Bootshauses hier ein paar "historische" Anmerkungen, was die vor 50 Jahren verantwortlichen Damen und Herren im RHC dazu veranlasst hatte, diese Räumlichkeiten kostenpflichtig zu verpachten.

Wir schreiben Mitte der 1960er Jahre. Wolf-Dieter (Urmel), Norbert (Clubs), Manfred (Arnold), Horst und viele andere sind noch Teenies.

Im RHC gibt es die Ruder- und die Hockeyabteilung. In der oberen Etage ist die vereinseigene Gaststätte mit einem großen Saal. Hier finden jedes Jahr

ewählt

schaft. Die Kassengelder beschleunigen der Kassenswarin eine einwandfreie Kassensführung.

Bei den Wahlen wurden der Leiter der Rudervereinigung, die Sportliche Leiterin, die Schiffsführerin, der Medien- und Wanderruderwart, der Bootswart, ein Beisitzer und ein Kassengrüßer durch jeweils einstimmige Wiederwahl für weitere zwei Jahre in ihren Ämtern bestätigt. Sven Osterbrink stellte sich als neuer 2. Vorsitzender zur Wahl und erhielt ein einstimmiges Votum.

Erfreulich ist auch, dass Timo Schneider im Herbst seinen Trainer-C-Lehrgang erfolgreich abschloss und nun als neu gewählter 2. Besatzer den Vorstand unterstützt. Unter Punkt Verschiedenes hob der Abteilungsleiter das Engagement von Manfred Grewe als Hausmeister für die Bootshallen und Kampf als Übungsleiterin des Winterballentrainings für die Masters hervor und gab die nächsten Termine bekannt: die JHV des Gesamtvereins am 10. März; die Frühjahrs-Langstreckenregatta am 6. April auf der Elbe; der Beginn des neuen Anfängerkurses am Bootstaus am 25. April um 19 Uhr.

wohl wissend, dass der Gaststättenbereich Geld einbringen muss, um das vereinseigene Gebäude (Baujahr 1927) erhalten zu können, handelten weit-sichtig und richtig, ergriffen die Gele-genheit beim Schopf und verpachteten die Gaststätte mit Saal an die Tanzschu-le Jobmann. Werner Jobmann absol-vierte eine Ausbildung zum Tanzlehrer in Kiel, und Barbara kümmerte sich um die inzwischen übernommene Tanz-

rauschende Feste statt, Herren in Schwarz, Damen in Lang. Darüber hinaus ist der Saal stundenweise an die Tanzschule Krickhahn vermietet, an der Uralttheke steht Kastellan Horst Ratzeburg. Gegen Ende der 60er Jahre bleiben die großen Feste aus und der Gaststättenbetrieb wird stark defizitär.

Ein glücklicher Zufall wollte es, dass bei "Krickhahn und -henne" ein junges Paar sehr erfolgreich tanzte, Barbara und Werner Jobmann. Werner übernahm von Krickhahns deren Tanzschule und die Verantwortlichen des RHC,

da Werner nur an den Wochenenden zu Hause war.

In dieser Zeit wurde der Saal renoviert und der Thekenraum komplett erneuert. Familie Jobmann veranstaltete die ersten großen Feste und wir haben als Jugendliche oft bei diesen großen Veranstaltungen gekellnert.

Die Tanzschule Jobmann entwickelte sich prächtig und durch die Pachtein-nahmen waren Unterhalt und Instand-setzung des Bootshauses für den RHC gesichert.

Mit der Zeit entstand in der Tanzschule das Problem: Was tun mit den "Tanz-wütigen", wenn sie die Bronze-, Silber- und Goldkurse durchlaufen hatten? Es entstand "der Ring". Dort konnten in Tanzkreisen die Tanzbegeisterten ihrem Hobby weiter nachgehen. Irgendwann wurde dann aus dem "Ring" die Tanz-sportabteilung und aus dem RHC der RHTC. Aber weiterhin waren Jobmanns Pächter der Gaststätte mit Saal und die Pacht bescherte dem Kassierer des Hauptvereins gleichbleibende kalkulier-bare Einnahmen, die Kasse stimmte.

Nachdem unter der Vorstandschaft von Manfred Wessels (Hauptverein) und Gerti Wessels (TSA) Christina Jobmann, die inzwischen die Nachfolge ihrer Eltern angetreten hatte, gekündigt wurde, begannen die Probleme, weil die Zusammenarbeit zwischen TSA und den Tanzschulen unter einem sagen wir mal, sehr "unglücklichen" Stern standen. Jedes Mal total euphorisch gestartet, doch dann schnell durch Meinungsver-schiedenheiten zwischen der TSA und der jeweiligen Tanzschule stark belastet, wurden die Pachtzeiten immer kürzer und man ging jedes Mal im Streit auseinander, jeweils begleitet von immen-



sen Kosten. Durch dieses Missmanagement, das man dem derzeitigen Hauptvorstand nicht anlasten kann, ist es zu der eklatanten Schiefelage der Finanzen im RHTC gekommen. Nur durch erhebliche Geldzuwendungen aus der Ruder- und noch wesentlich höheren aus der Hockeyabteilung konnte die Zahlungsunfähigkeit der Hauptkasse überhaupt abgewendet werden.

Hoffentlich gelingt es dem jetzigen Hautvorstand, die Weichen so zu stellen, dass wir uns wieder auf unseren Sport konzentrieren können und uns nicht über die Finanzen Gedanken machen müssen.

Fazit: Die Gaststätte und der Saal stehen weder der Ruder- noch der Hockey- oder der Tanzsportabteilung zu kostenlosen Nutzung zur Verfügung.

Wie schon vor über 50 Jahren von den damals Verantwortlichen richtig erkannt, müssen diese Räumlichkeiten (an wen auch immer) verpachtet werden, um die Kosten für den Erhalt des inzwischen über 90 Jahre alten Gebäude sicher zu stellen.

Nachruf

Wir trauern um unseren langjährigen Ruderkameraden

Franz-Josef Meyknecht

der am 7. Mai 2019 im Alter von 81 Jahren
verstorben ist.

Franjo trat am 1. April 1953
in die Ruderabteilung des RHC ein.
Er war 66 Jahre Mitglied unseres Vereins.

Zusammen mit seinen Mannschaftskameraden
nahm er an vielen Regatten teil.

Wir werden ihn immer in guter Erinnerung behalten.

Weiberfasching 2019

Zum 1. Mal trafen sich die Ruderda-
men im Clubraum. Die Stimmung war

super und das selbstgemachte Buffet
hervorragend!



Steuermannslehrgang auf dem Rhein

Wenn man als Ruderer den Rhein
befahren möchte, braucht man dafür
ein Rhein-Steuermannspatent.

Robert Holl hat an einem Lehrgang
jeweils Samstag und Sonntag am 9./10.
März und 23./24. März sowie einer
Lehrfahrt am 16. März von Leverkusen
nach Düsseldorf teilgenommen und ist
somit berechtigt, Ruderboote auf dem
Rhein zu steuern.



Inhalt des Lehrgangs: Theorie Verkehrs-
regeln, Schifffahrtszeichen, Steuerkunde,
Ruderkommandos, Sicherheit etc.
sowie Praxis An-/Ablegen bei Strö-
mung, Überquerung, Kribbenumfah-
rung, Berufsschifffahrt. Abschluss des
Lehrgangs mit theoretischer und prakti-
scher Prüfung.



19. Langstrecken-Regatta am 6. April

Für die traditionelle Frühjahrs-Langstrecken-Regatta des RHTC Rheine hatten im Vorfeld 20 Vereine und Renngemeinschaften aus Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen über 70 Boote gemeldet.

Die weit über 250 Teilnehmer hatten die Wahl zwischen 20 verschiedenen Rennen, vom Zweier mit Steuermann



bis hin zum Achter, vom Jugendbereich bis zu den Masters-Altersklassen. Pünktlich ab 11 Uhr wurden die Boote vom Starter im Zwei-Minuten-Takt auf die vier Kilometer lange Strecke geschickt. Die Zeitauswertung ergab dann die Platzierung im jeweiligen Rennen. Start war zwischen der Emsbrücke und dem Bootshaus. Die Wettkampfstrecke führte zwei Kilometer flussaufwärts und nach einer Wende in Höhe der Firma Kümpers wieder zurück bis zum Bootshaus. In der Mittagspause wurden noch Kurzstreckenrennen über jeweils gut 300 m ausgetragen. Hier

ging es nach dem Start in Höhe der Emsgalerie im K.O.-System Boot gegen Boot stromaufwärts bis zum Ziel kurz hinter dem Bootshaus. Die Sieger der Vorläufe bestritten dann das Finale. Hier siegte das Boot des Osnabrücker RV vor dem Boot des Hammer RC. Das insgesamt schnellste Langstreckenboot stellte der Hammer RC mit dem Achter. Sie bewältigten die Strecke in exakt 16.00 Minuten und sicherten sich damit den Wanderpokal. Am Ende eines ereignisreichen und schönen Regattatages verabschiedete der Leiter der Ruderabteilung die vielen Teilnehmer mit dem Hinweis, dass die 20. Auflage der

Regatta für den 28. März 2020 fest eingeplant ist. Die Ruderinnen und Ruderer des RHTC werden viele der Ruderkameraden im Laufe des Jahres auf der ein oder anderen Regatta wiedertreffen. So z. B. in Bernkastel-Kues an der Mosel oder auf der Außenalster in Hamburg.





**Ein herzliches Dankeschön
an alle Helfer!
Ohne Euch wäre die
Durchführung der Regatta
nicht möglich.**



Aus unserem alten Holzachter wurde dank Viktor noch ein viel bewundertes Rennpferd





Ruderer holen Gold und Silber

Salzbergener 135 Kilometer auf der Weser unterwegs

SALZBERGEN Neun Ruderer aus Salzbergen haben zusammen mit ihrer Landeswet am 49. ICF-Weser-Marathon teilgenommen. Unterstützt wurden sie dabei von zwei Ruderveren des BJTFC Rheine sowie fünf Ruderern des WSV Meppen.

Bereits einen Tag vorher machten sich die Ruderer auf den Weg nach Haas-Mün-

den, um die vier Boote für den folgenden Tag startklar zu machen und das Nachtlager in einer gemütlichen Schube vorzubereiten. Nach einer kurzen und unruhigen Nacht mit 16 Latzen, verteilt auf zwei Klassenzimmer, Klänge der Wecker schon um vier Uhr. Nach dem Frühstück ging es zum Start, wo es heiß, Sebade um und Hosen-

beine hoch, denn die Boote mussten vom Ufer durch den schlammigen Boden ins Wasser getragen werden. Passend zum Sonnenaufgang und bei nur knapp über null Grad saßen dann alle etwas durchgefroren, aber vorbereitet in ihren Booten.

Sechs Salzbergener in zwei gesteuerten Doppelzweiern machten sich auf den Weg

zum 135 Kilometer entfernten Goldfeld in Hameln. Im Doppelzweier „Anakonda“ mit Steinermann machten sich drei weitere Ruderer aus Salzbergen mit zwei Kollegen aus Rheine auf den Weg zum Silberfeld in Holzminden (80 Kilometer). Im zweiten Vierer setzten fünf Meppener, die ebenfalls zum Silberfeld führen. Der niedrige Wasserstand der Weser und Gegenwind führten dazu, dass die Boote länger brauchten als in den letzten Jahren.

Zur Mittagszeit trafen die Boote noch und nach im Silberfeld ein. Für die beiden Zweier ging es nach dieser Versuchsaufpause noch weiter auf die letzten 55 Kilometer. Stellenweise starker Gegenwind, der keine Zeit für Pausen ließ, und ein kräftiger Regenschauer forderten die Ruderer noch mal heraus. Nach ca. zwölf Stunden erreichten nach sie erschöpft, aber glücklich ihr Ziel in Hameln.



Die Ruderfreunde aus Salzbergen und der Region waren auf der Weser unterwegs. Foto: GW



Warum in die Ferne schweifen, wenn das Schöne liegt so nah ... Pfingstwanderfahrt 2019

Diesmal keine lange Anfahrt für die zehn Ruderer und Ruderinnen des RHTC Rheine bei der diesjährigen Pfingstwanderfahrt: Es ging ins benachbarte Emsland auf die Hase und die Ems bei Meppen.

Am Freitag wurde in Haselünne beim Ferienhof Dröge-Polle das Quartier für die nächsten Tage bezogen. Startpunkt für den ersten Rudertag am Samstag war Lönigen. Auf den 25 km bis Haselünne blies den Ruderern ein heftiger Wind entgegen. In dem tief liegenden Flussbett wurde bis auf einige weidende Schafe am Rande wenig geboten. Kurz vor dem Ziel gab es dann doch noch ein wenig Aufregung, als ein Boot auf einen quer im Wasser liegenden Baumstamm auflief und manövrierunfähig war. Da hieß es aussteigen und das Boot wieder ins tiefere Wasser zurück ziehen.

Der zweite Rudertag von Haselünne nach Meppen über 38 km war dagegen

deutlich abwechslungsreicher: Begegnungen mit einigen Paddlern und Kanuten, die ebenfalls das schöne Wetter nutzten, renaturierte Abschnitte der Hase mit scharfen Kurven, Sandbänken, Waldabschnitten und einer kleinen Staustufe sowie eine Vielzahl von Grup-

pen entlang der Hase, die an den Pfingsttagen zelten, feiern und dröhnende Musik abspielen. Die reichlich ausgestatteten Stege entlang der Hase laden zu einer kurzen Pause oder zum Vertreten der Beine ein. An der Einmündung der Hase in den Dortmund-Ems-Kanal wurden wir von der Hölting-Mühle begrüßt, die in Sichtweite des Mepener Rudervereins steht, wo die Boote über Nacht gelagert werden konnten.

Am dritten Rudertag stand gemütliches Rudern auf dem Programm. Vom Bootshaus des WSV Meppen wurde die Ems rund 10 km flussaufwärts bis zur Staustufe Klein Hesepe befahren. Auf diesem Stück ist die Ems sich weitestgehend selbst überlassen. Zum Teil sehr flache Flussabschnitte und im Strom liegende Baumstümpfe forderten besondere Aufmerksamkeit der Steuer-



leute. Nach einer Pause und Besichtigung des Wasserkraftwerks ging es wieder zurück nach Meppen. Nach dem Verladen der Boote wurde die Rückfahrt nach Rheine angetreten, die diesmal ohne die üblichen Pfingststaus zügig zurückgelegt wurde.



Sommerabendrudern zur Bockholter Fährre . . .

... bei wunderschönem Sommerwetter fuhr am 10. August ein Vierer mit Steuerfrau Ems aufwärts.



Und es wäre keine Ausfahrt auf der Ems gewesen, wenn wir unterwegs nicht Paddelkamerad Pfitzenreuther getroffen hätten.

Im Restaurant Bockholter Fährre stärkte sich die Rudermannschaft, um dann mit neuer Kraft den Heimweg anzutreten.



Man beachte die Aufschrift auf dem Fahrzeug!



Ob derjenige wohl schon mal gerudert hat?



Sportprojektwoche am Gymnasium Dionysiarum Lernen, ein Ruderboot zu steuern

PROJEKT Eine interessante Aktivität war die Sportprojektwoche des Gymnasiums Dionysiarum. In der ersten Jahrgangsstufe sind die Schüler in eine Gruppe eingeteilt, die sich dem Ruderboot auf die Spur.

Am Montagmorgen trafen sich alle um 8:30 Uhr am Rudersportplatz, um zu sehen, wo die Gruppe von Vereinssportlerinnen und -sportlerinnen sein würde. Es folgte eine theoretische, um genau zu erklären, wie das Ruderboot

aufgebaut ist und wie die Technik funktioniert. Dann wurden die Schüler in die verschiedenen Teams eingeteilt, die die verschiedenen Aufgaben des Rudersports übernehmen. Nach einer kurzen Einführung der Schüler durch die verschiedenen Teams, stricheln sie die Boote und die verschiedenen Aufgaben des Rudersports. Sie werden in die verschiedenen Teams eingeteilt, die die verschiedenen Aufgaben des Rudersports übernehmen.

Am Montag ging es dann darum, die Technik zu verstehen und etwas größere Teams zu bilden. Die Schüler wurden in Gruppen eingeteilt, die die verschiedenen Aufgaben des Rudersports übernehmen. Sie wurden in die verschiedenen Teams eingeteilt, die die verschiedenen Aufgaben des Rudersports übernehmen.



Bei der Sportprojektwoche des Gymnasiums Dionysiarum ging es um die Gruppe der Schüler in dem Ruderboot auf die Spur.

Als Highlight war Freitag, der Freitag, und abends noch ein Schichtaufbau aller Beteiligten, gefolgt von Programmen, die alle mit neuen Erfahrungen und Freizeitspaß teilnahmen. Die Schüler nahmen an einem gemeinsamen Tag teil, der die Schüler und die Lehrer der Vereinssportlerinnen und -sportlerinnen.

Sportprojektwoche „Rudern“ an der Schule Dio-Schüler legen sich in die Riemen



Die Sportprojektwoche des Gymnasiums Dionysiarum ging es um die Gruppe der Schüler in dem Ruderboot auf die Spur.

Am Montagmorgen trafen sich alle um 8:30 Uhr am Rudersportplatz, um zu sehen, wo die Gruppe von Vereinssportlerinnen und -sportlerinnen sein würde. Es folgte eine theoretische, um genau zu erklären, wie das Ruderboot

aufgebaut ist und wie die Technik funktioniert. Dann wurden die Schüler in die verschiedenen Teams eingeteilt, die die verschiedenen Aufgaben des Rudersports übernehmen. Nach einer kurzen Einführung der Schüler durch die verschiedenen Teams, stricheln sie die Boote und die verschiedenen Aufgaben des Rudersports.

Am Montag ging es dann darum, die Technik zu verstehen und etwas größere Teams zu bilden. Die Schüler wurden in Gruppen eingeteilt, die die verschiedenen Aufgaben des Rudersports übernehmen. Sie wurden in die verschiedenen Teams eingeteilt, die die verschiedenen Aufgaben des Rudersports übernehmen.

NEU: rudersport jetzt auch online!
rudersport-magazin.de

- DIE NEUE WEBSITE VON RUDERSPORT:**
- das aktuelle Heft
 - Ruderbranche von A - Z
 - Mediatexten
 - umfangreiches Archiv mit Suchfunktion
 - Abo-Bestellung online

Zum Start unser Topangebot:

50 Euro für ein Abo

Sie schließen ein neues rudersport-Abo ab – und Ihr Verein erhält als Prämie 50 Euro für die Jugendabteilung! Näheres dazu auf: www.rudersport-magazin.de





Rudern: Weltbester im Vierer ohne Steuermann der 80-Jährigen sowie zweiter Platz im Doppelvierer

Klaus-Dieter Gassner rudert zu Gold

Weltweit ist die Welt der Weltmeister. In der Welt-Ruderverbands-Weltmeisterschaft der Frauen, zum ersten Mal im Jahr 1972, wurde Klaus-Dieter Gassner von RHTC Rheine...

Das erste Rennen absolvierte er in einer Regatta, anlässlich der 100-jährigen Gründung des RHTC Rheine. In der ersten Runde wurde er von Klaus-Dieter Gassner...



Klaus-Dieter Gassner (vorne) steuert in regattem Vierer.

Der zweite Platz wurde ihm von Klaus-Dieter Gassner...

Im nächsten Rennen, dem vierer ohne Steuermann, wurde Klaus-Dieter Gassner...

Am nachfolgenden Freitag

stammte der Doppelvierer der AK JF (Mitschler) der 80-Jährigen, die Mannschaft...

raner Gassner im Vierer ohne Steuermann der 80-Jährigen, die Mannschaft...

mit dem Wälden in der nächsten Woche...

von einhundert vierzigern und vierundvierzigern bis im Juli...

Neuer Einsteigerkurs „Rudern“ beim RHTC Rheine für Jugendliche und Erwachsene - Kursgebühr 25 € (5 Termine)

Ab 23. April jeden Donnerstag um 19:00 Uhr am Bootshaus des RHTC Rheine, Timmermanufer 105.

Wir bieten intensive Betreuung durch erfahrene Ruderer!

Aufbaukurs: Ab 28. Mai (5 Termine)

Infos: Horst Veltmann
Tel. 05977 93960 oder 01739634308
www.rhtcrheine.de



Auch wenn wir Boote haben - man sollte doch schwimmen können!



Abrudern am 12. Oktober . . .

Am 12. Oktober fand unser alljährliches Abrudern wie in jedem Jahr bei guter Beteiligung statt. Um 14:00 Uhr traf man sich am Bootshaus um frohgelaut in die Boote zu steigen.

In gemütlichem Tempo ging es dann die Ems in Richtung Bockholter Fähre hinauf. Am Ziel, der "Hohen Heide" wurden alle von Ilse begrüßt, die sich freute, alle wiederzusehen. (Ein kleiner Dank an Heinz für den Fahrdienst!)

In heiterer Stimmung bei Kaffee, leckerem Kuchen und dem ein oder anderen Bierchen ließ man es sich gut gehen! Nach dieser schönen Pause und einem herzlichen Abschied von Ilse - mit dem Versprechen alles im nächsten Jahr zu wiederholen, ruderten die Mannschaften wieder die Ems hinunter in Richtung Bootshaus. Ein schöner Nachmittag war zu Ende.



Nikolausrudern und Weihnachtsfeier

In diesem Jahr folgten wieder ca. 30 Ruderer/Innen der Einladung - ging es doch diesmal nicht nur ums gesellige Essen - nein es musste sich verdient werden.

Um 14:30 Uhr traf man sich zum Nikolausrudern am Bootssteg. Zünftig, mit passenden Mützen ausgestattet stiegen alle in die Boote um in lustiger Runde

zum Lichterfest in die Stadt zu rudern. Auch in den Booten war schon für das leibliche Wohl gesorgt! Wieder zurück am Bootshaus ließ man den Tag im Clubraum bei gutem Essen und Trinken ausklingen. Überlegt wird allerdings, die Feier im nächsten Jahr in das obere Stockwerk zu verlegen, um der doch etwas erdrückenden Enge auszuweichen.

Weihnachtsmarktbesuch in Bückeberg

Am 4. Dezember besuchten einige Ruderinnen den Weihnachtsmarkt in Bückeberg.



Gegen Mittag traf man sich am Bahnhof. Es war wie schon in den Jahren davor sehr unterhaltsam. Ein wunderschönes und prächtiges Schloss, interessante Verkaufsstände und für das leibliche Wohl war ebenfalls reichlich gesorgt!

Wir freuen uns schon auf den nächsten Weihnachtsmarktbesuch.





Manfred rettet Mausi

An einem verregneten Sommerabend klingelt gegen 23 Uhr Horsts Handy.

Auf der Mailbox Manfred Wessels: „Euer Motorboot schwimmt alleine auf der Ems.“

Was war passiert? Die Ruderkollegen von Hansa Dortmund haben bei uns ein Jugendtrainingslager abgehalten und durften unsere Mausi benutzen.

Nach Tarainingsende wurde Mausi auch wieder ganz brav an die Kette gelegt. Nur das die Kette nicht an Mausi befestigt war - sondern nur an der Persenning. Und so machte Mausi dann alleine einen kleinen Ausflug.

Dank eines aufmerksamen Gassigeher wurde Manfred Wessels informiert, der dann Horst angerufen hat. Der scheuchte „Arnold“ auf, der schon mal

das inzwischen von der Polizei am Ufer gesicherte Boot „bewachte“.



Horst musste dann erst mal die in der Jugendherberge schlafenden Dortmunder wecken, was gar nicht so einfach war. Er brauchte schließlich den Schlüssel für den Motor.

Nachdem der besorgt war, konnte Manfred Mausi wieder sicher an unseren Steg fahren und jetzt ordnungsgemäß anketten.

***Zu unserer Frühjahrsregatta
am 28. März werden sowohl Helfer als auch
Kuchenspenden gesucht.***

Außerdem Mitrunderer in den Anfängerkursen!

Erkenntnisse nach über 60 Jahren aktiven Ruderns im Leistungsbereich

von Klaus-Dieter Gassner

Mit diesem Artikel möchte ich über mein inzwischen 63 Jahre andauerndes erfolgreiches Rudertraining mit genauen Zahlen und Daten ab dem Jahre 1990 berichten. Ich mache das nicht als Selbstbeweihräucherung oder um darzulegen, was für ein toller Hecht ich doch bin. Meiner auch vorhandenen persönlichen Schwächen bin ich mir sehr wohl bewusst.

Vielmehr möchte ich Empfehlungen und Orientierung geben, praktisch eine Anleitung, wie man auch jenseits des 50. Geburtstages noch fit und erfolgreich sein kann.

Dabei spreche ich nicht nur die leistungsorientierten Aktiven an, sondern auch ganz bewusst die Breitensportler, die jenseits des Wettkampfruderns hauptsächlich etwas für ihre Gesundheit und körperliche Fitness (Ausdauer/Beweglichkeit/Kraft) tun wollen. Ich selber möchte möglichst meinen Leistungsstand halten, ein anderer seine Kraft/Ausdauer verbessern. Wichtig sollte uns allen sein im Alter aufgrund der körperlichen Fitness und Beweglichkeit, sowie in geistiger Frische ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Die Erkenntnisse, wie man das erreichen kann, haben wir heutzutage Johann Wolfgang von Goethe voraus, der einst seinen Mephisto sagen ließ:

*"Wie fang ich's an,
das sag mir einer,
alt werden will jeder,
alt sein will keiner!"*

Es ist aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse bekannt, dass wir uns nicht nur gesund und ausgewogen ernähren, sondern auch unsere Muskeln und unsere Beweglichkeit ständig trainieren müssen, um die oben angesprochenen Ziele zu erreichen. Das aber macht in zunehmendem Maße ein Großteil unserer Bevölkerung zu wenig. Es besteht die Gefahr, dass schon bald die Krankenkassen finanziell völlig überfordert sein werden, weil die Kosten für Behandlungen, Medikamente usw. nicht mehr zu stemmen sind. Erkennbar ist das jetzt schon an der Generation 2000 plus.

Mangelnde Beweglichkeit und Übergewicht sowie fehlende Fitness u. Kraft/Ausdauer sind zu beobachten. Wohin sonst soll das führen, als in eine Krankheits- und Kostenspirale im Alter.

Jetzt aber zu der eingangs beschriebenen Orientierung für die jüngere und leistungswillige Rudergeneration (15 - 50 Jahre), wobei ich zunächst etwas weiter aushole:

Zu meiner aktiven Zeit als aktiver Rennruderer in den 50er und 60er Jahre beim RHC sowie ETuF Essen im Elitebereich gab es noch keine Leistungsdiagnostik mit Kontrollen wie Laktatmessung oder Trainingssteuerung. Es gab lediglich eine gesundheitliche Untersuchung mit Messung des Lungenvolumens. Das Intervalltraining nach Karl Adam galt als das "Non-plus-Ultra" der Trainingsmethodik. D. h. häufige Wiederholungen einer Messstrecke unter



höchster Belastung sowie genauer Zeitmessung.

Heute wissen wir, dass die Vermeidung von Übersäuerung bei Ausdauerbelastung von großer Bedeutung ist. In den späten 60er, vor allem aber 70er und 80er Jahren setzte sich aufgrund der sportwissenschaftlichen Forschung und entsprechender Untersuchungen in der DDR (u.a. DHFK Leipzig) die Erkenntnis durch, dass eine Leistungssteigerung am besten durch Grundlagenausdauer im Winter, sowie Ausdauertraining das ganze Jahr hindurch mit einzelnen Spitzentrainingseinheiten in der Regattasaison erreicht wird. In der Folge waren dann die Ruderer bzw. Ruderinnen der DDR über Jahre weltweit tonangebend und die erfolgreichste Nation.

Nachdem Urmel (1952), Clubsi (1952), sein Bruder Manfred (1954) und ich (1940) über einige Jahre nur noch 2 x je Woche ins Boot gestiegen waren, um uns jeweils für die Langstreckenregatta in Bernkastel fit zu halten, hatten wir in 1990 wieder verstärkt das Training nach den vorgenannten neuen Erkenntnissen aufgenommen. Auch wollten wir wieder 1000 m-Rennen bestreiten und brauchten Schnellkraft für höhere Schlagzahlen sowie eine bessere Ausdauer mit nicht so schnellem Laktatanstieg. Die Erfolge zeigten sich sehr schnell. Bereits Ende März 1991 hatten mich die Ruderkameraden vom RaB Essen gebeten, beim "HEAD of the River-Race" in Amsterdam in der AK 50 über 8 km mitzumachen. Mit internationaler Beteiligung wurde dieses Rennen überlegen gewonnen. Im Sommer

dieses Jahres fuhren wir 4 Ruderer mit 4 RK aus Emden u. Leer einen Achter in Zwolle (3. Platz über 5 km) und in Groningen (1. Platz über 2 km) in unserer Altersklasse, sowie den Sieg im November-Vierer wiederum in Amsterdam mit den 2 Emdener Kameraden.

Wir profitierten auch davon, dass die RA im Spätsommer 1990 zwei neue, erst einige Jahre vorher entwickelte und bekannt gewordene Concept 2-Ruderergometer angeschafft hatte. Auf dem ten Display konnte man jetzt die erbrachte Leistung ablesen, wahlweise in Zeit/500 m bzw. Totalzeit oder aber auch die erzielte Wattleistung nach jedem Zug bzw. kumuliert. Das war für das Training eine große Hilfe und ich gehörte zu den Aktiven im Verein, die dieses Gerät intensiv nutzten und noch immer nutzen.

Mittels dieser Ergo's konnte man nunmehr Leistungsvergleiche anstellen und die Ergebnisse festhalten bzw. fortzuschreiben. Im Sommer 1991 und im Folgejahr, also mit 51/52 Jahren erzielte ich folgende Werte:

60 Sek. - Belastung =	520 Watt
500 m - Belastung =	1.30 Min.
1000 m - Belastung =	3.19.3 Min.
- 345 Watt - 1.395 M./500 m	
2500 m - Belastung =	8.44.2 Min.
- 300 Watt - 1.448 M./500 m	
4000 m - Belastung =	14.49 Min.
- 255 Watt - 1.511 M./500 m	
7897 m Belastung	in 30
Min. - 240 Watt - 1.54 M./500 m	
10000 m - Belastung	in 39.20 Min.
- 210 Watt - 1.58 M./500 m	

Diese Zeiten/Werte konnte ich bis zum 55. Lebensjahr halten, dann kam mit 56 Jahren ein Leistungsabfall. Das neue Niveau hielt ich dann in etwa die nächsten 10 Jahre, bis dann mit 65 Jahren wiederum eine Leistungsminderung eintrat. Mit 69 Jahren dann der nächste Leistungsabfall,

danach mit 73 Jahren und jetzt im 80. Lebensjahr (2019) noch einmal, und zwar ziemlich heftig (über 1000 m ein Zeitaufschlag von 10 Sek.).

In 25 Jahren von 1994-2019 bin ich über 1000 m laut meiner Ergostatistik 32 Sek. langsamer geworden. Zieht man nun zum Vergleich die DRV-Zeitabelle im Achter in den Altersklassen D-I (MDA 50 - 75 Jahre) heran, beträgt der Leistungsabfall über 1000 m hier insgesamt 35 Sekunden. Somit bewege ich mich im normalen altersbedingten Leistungsverlust, wobei in meinem Falle der Abbau vom 79. zum 80. Lebensjahr mit 10 Sek. für die 1000 m-Strecke auffallend stark ausfällt. An diesen Fakten erkennt man, wie sehr in zunehmendem Alter die Kraft nachlässt. Da hilft auch tägliches Training nicht.

Um auf internationalen Regatten Erfolg zu haben, ist ein Trainingsaufwand von mindestens vier Einheiten je Woche erforderlich. Meine Empfehlung, ob im Boot (12-15 km) oder auf dem Ergo (45 Min.) sollten davon zwei Einheiten im Grundlagenausdauerbereich mit einzelnen kleinen Spitzen erfolgen. Eine weitere völlig ohne Spitzen mit niedriger Schlagzahl, aber auch eine Einheit im Schnellkraftbereich, in der eine 1000 m - Strecke u. 2 x 500 m Sprint bzw. 3 x 500 m u. 5 x 1 Min. mit hoher Schlag-

zahl enthalten sein sollten. Letzteres gilt nur als Vorbereitung auf 1000 m-Rennen im Rennboot von April bis September

Für ein Training im Grundlagenausdauerbereich ist die Beobachtung der Herzfrequenz (Puls) von entscheidender Bedeutung. Es empfiehlt sich für Masters, 3-4 x je Woche 60 - 80 Min. im richtigen Pulsbereich zu trainieren, weil nur dadurch langfristig der Laktat-schwellenwert steigt. Damit aber die Schnelligkeit nicht verloren geht, können im Training nach der Aufwärmphase mehrmals 12 "Dicke" mit hoher Schlagfrequenz gezogen werden. Dadurch entsteht noch keine wesentliche Laktatbildung. Nach diesen 12 Schlägen sollte der Puls rasch wieder auf den normalen Wert sinken.

Das Leistungsvermögen lässt sich wie schon erwähnt durch die Wahl der richtigen Belastungsintensität verbessern. Hierfür gibt es eine einfache Regel unter Einbeziehung des Lebensalter als Intensitätsempfehlung für das Training. Diese errechnet sich wie folgt:

HF 170 \cdot 80 % v. Lebensalter

Beispiel:

50 Jahre alt HF 170 - (80 % v. 50 J.)
= 40, also 130 Herzfrequenz

65 Jahre alt HF 170 - (80 % v. 65 J.)
= 52, also 118 - 120 HF

Die Grunderkenntnis:

Der Zeitpunkt der Übersäuerung muss nach hinten geschoben werden. Übersäuerung der Muskeln bedeutet die



fehlende Sauerstoffzufuhr (anaerobe Schwelle, der Trainierende kommt in die sogen. Sauerstoffschuld). Das führt zur Bildung von Milchzucker (Laktat). Im aeroben Bereich - die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff ist noch ausgeglichen - liegt der Laktatwert bis 4.0 mmol. Bei über 4.0 mmol kommt man demnach in den anaeroben Bereich und die Leistung lässt stark nach.

Es gilt also, den Zeitpunkt dieser Schwelle zeitlich nach hinten zu verlagern, denn stark überhöhte Laktatwerte vernichten im Körper des/der Trainierenden die "kleinen Kraftwerke" (Mitochondrien), in deren Zellen die Energieerzeugung stattfindet. Die Wiederherstellung des Mitochondrienweißes dauert aber 1 Woche, so dass ein stetes Training unter Höchstbelastung kontraproduktiv ist. Der Körper erholt sich nicht schnell genug bis zur nächsten Trainingseinheit bzw. zum Wettkampf.

Wir Rheinenser wussten das im Jahre 1992 noch nicht und hatten zu den World Rowing Masters in Köln gemeldet. Clubsy und ich wollten uns fünf Tage vorher noch einmal richtig auspowern und haben einen 30 Min.-Test auf dem Ergo bis zur völligen Erschöpfung gemacht. Ergebnis; in Köln wurden wir in unserem Lauf 6. Boot von 6 Startern, wir hatten nicht den Hauch einer Chance.

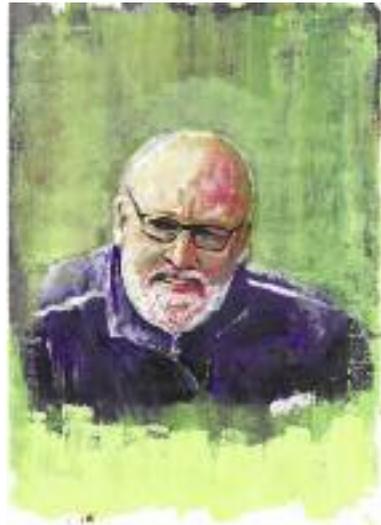
Vorgenannte sportwissenschaftliche Erkenntnisse bzgl. der Veränderung der Laktatbildung unter Höchstbelastung lassen sich gut bei mir selbst aufgrund von Leistungsanalysen anlässlich eines Lehrgangs in München im März 1996

darstellen. Ohne diese vorerwähnten persönliche Vorkenntnisse von Trainingssteuerung hatte ich bei dem Stufenfest bis zur Höchstbelastung einen Laktatwert von 13.02 mmol. Im Vergleich mit nachfolgender Trainingsumstellung auf Ausdauertraining betrug dieser 13 Monate später bei einer im April 1997 in Rheine stattgefundenen

Leistungsanalyse mit Höchstbelastung dann nur noch 5,8 mmol Laktat. Daraus ersieht man, wie wichtig und richtig ein Training im Bereich der Grundlagenausdauer ist.

Ich hoffe, dass ich mich einigermaßen allgemeinverständlich ausgedrückt habe und dass diese Ausführungen hier und da hilfreich sind. Habt Spaß beim Training und viel Erfolg wünscht

Klaus-Dieter Gassner



Dieses Bild von Dieter hat Ivan Maidachevsky sen. gemalt.



Dies und Das aus dem Vereinsleben . . .

RHFC Rheine stellt die Idee von einer Tanzschule im „Bootshaus“ am Timmermannufer auf den Prüfstand „Ballroom“ schließt nach kurzer Zeit

Von Wolfgang Hübner
und Marita Schiefel

REINE. Nach dem überraschenden Aus für das „Bootshaus“ in den Räumen des RHFC Rheine, an Timmermannufer 1997, hat die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen. Die Tanzschulung wurde schließlich nicht mehr durchgeführt, auch Klaus Richter, der die Idee vorstellte, hat sich zurückgezogen. Die Idee, eine Tanzschule im „Bootshaus“ zu eröffnen, wurde im Herbst 2004 von Klaus Richter, der die Idee vorstellte, und Marita Schiefel, die die Idee vorstellte, auf dem Vorstand des RHFC, anlässlich der Zusammenkunft der Mitglieder, diskutiert. Die Idee wurde schließlich verworfen, da die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren.



Das Bootshaus im Rhine am Timmermannufer. Der RHFC Rheine hat eine Tanzschule im „Bootshaus“ auf dem Prüfstand gestellt. Die Idee wurde schließlich verworfen.

gen Einwohnern gekündigt, sagte Richter. Die neue Tanzschule hätte ein Areal in der Nähe des Bootshauses benötigt. In einem Brief vom 1. April 2004 an die Mitglieder des RHFC, die die Idee vorstellten, erklärte Richter, dass die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren.

Die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren. Die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren.

Die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren. Die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren.

Die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren. Die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren und die Kosten für die Miete des Bootshauses zu hoch waren.

RHFC einigt sich mit Brittas gekündigter Tanzlehrerin

Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen. Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen.

Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen. Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen.

Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen. Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen.

Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen. Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen.

Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen. Die Rheinische Bootfischer- und Sportvereinsvereine, die Konzept für eine Tanzschule auf dem Prüfstand zu stellen.



Grüße vom Lake Victoria . . .

hat uns unsere Ruderkameradin Simone Kirk geschickt.



Große Aufräumaktion im und unter dem Bootshaus . . .



. . . es hat sich gelohnt. Und der Kuchen als Belohnung hat auch geschmeckt. Danke an alle die geholfen haben.

Und noch ein Bild aus längst vergangenen Tagen!



Für alle die sie nicht (er)kennen: Manfred Grewe als Steuermann, Wolf-Dieter Kampf und Dieter Landmesser in der Mannheim.

Damals hatten die Boote noch Messingdollen und die Ruder mussten mit Staucherfett gefettet werden. Dem entsprechend „lecker“ sahen die Ruderer aus.

Rettungsweste! . . . Nein, danke!

Diesen Ausspruch möchten wir in Zukunft nicht mehr hören!

Dank einer Zuwendung aus dem Förderprogramm des LSB NRW „1.000 x 1.000“ konnten neun für Ruderer konzipierte Rettungswesten neu angeschafft werden.

Wir verweisen auf den Artikel von Stefan Felsner aus der Rudersport 11/12-2018 (steht im Jahreshaft 2018). Er beschreibt genau das, was den Vorstand bewogen hat, die Westen anzuschaffen. Auch wenn die Ems nicht mit dem Rhein zu vergleichen ist, bei zwei Grad Wassertemperatur sind auch hier die Ufer kaum zu erreichen.

Wir bitten euch dringend, bei Wassertemperaturen im einstelligen Bereich in Kleinbooten auf jeden Fall die Rettungswesten zu tragen.

Bei Hochwasser sollten auch im Vierer Westen angelegt werden.



Manfred hat den Ex-Getränkeschrank so umrüsteret, dass die Westen dort aufgehängt werden konnten. Bitte behandelt die Rettungswesten sorgfältig, sie waren nicht billig!

Im Heft 2018 stand noch einen interessanten Artikel zum Thema „Kaltes Wasser“.

An dieser Stelle möchte sich der Vorstand bei allen Vereinskolleginnen und -kollegen bedanken, die sich mit Rat und Tat ins Vereinsleben eingebracht haben.

- Wir sitzen alle in einem Boot! - Danke.

Mein Freund, das Ergo?

Ruderern die Vorzüge eines Ruderergometers erklären zu wollen, scheint eigentlich überflüssig zu sein. Laut einer aktuellen Umfrage von rudersport nutzt es die überwältigende Mehrheit als Trainingsgerät – zumindest im Winter. Dennoch: Beliebte ist das Ergo bei weitem nicht, im Gegenteil: Die Ergo-Gemeinde polarisiert. Aber es gibt auch einige interessante Alternativen zum klassischen Ruderergo.

Auf der Beliebtheitskala gewinnt das Ruderergometer hinter Laufband, Crosstrainer und Fahrradergometer immer mehr Fans. Für ein umfassendes Workout, das die Komponenten von Kraft und Ausdauer gleichermaßen stärkt, gibt es kaum ein besseres Sportgerät. Ergometertraining hilft beim Muskelaufbau und beansprucht Schultern, Arme, Rücken und Beine gleichermaßen. Ja, in Fitness-Studios stehen inzwischen allerorts Ruderergometer, weil auch sie ihren Beitrag zur Fettverbrennung und Kalorienabfuhr leisten. Rudern ist das neue Spinning, lautet einer der Trendsprüche in der Fitness-Szene.

Ruderern sind all diese Vorzüge bekannt. Für sie sind Ergos seit jeher das Sportgerät, um besonders im Winter die Leistungsfähigkeit zu halten. Auch



Eine Frage der Einstellung: Ob im Schnee, am Ufer oder in der Halle: Ergo-Rudern wird geliebt, gehasst oder einfach nur abgespult.



im Anfängerbereich bewährt es sich als Trainingsinstrument zum Erlernen der richtigen Ruderbewegung. Im Leistungsbereich ist das Ergometer zur objektiven Überprüfung des Leistungsvermögens ein unentbehrlicher Gradmesser. Und dann sind da noch die vielen Ergo-Events der Vereine und Verbände mit Serien wie der „Women's Rowing Challenge“ und Höhepunkten wie des jährlichen Indoor Cups im Januar in Essen-Kettwig.

Moderne Rudergeräte sind inzwischen mit einer vielseitigen Software ausgestattet, die nicht nur Zugleistungen in Zahlen und Kurven am Display anzeigen oder bestimmte Ruderprofile vorgeben kann, sondern die einzelnen Geräte lassen sich vernetzen, sodass man online gegeneinander rudern und virtuelle Wettkämpfe austragen kann.

Wenn man es richtig macht, ist das Ruderergometer nicht nur ein sehr gutes Trainingsgerät, sondern bei Rückenbeschwerden, aber auch sogar bei Bandscheibenvorfällen auch ein ideales Therapiegerät. Denn es stärkt die Muskulatur und stützt das Skelett. Außerdem: Auf dem Ruderergometer kommt es nicht zu extremen Stoßbelastungen wie beim Joggen, das Training ist daher deutlich gelenkschonender.



So rudert man richtig:

- in der Auslage den Rücken gerade halten und nicht zu weit nach vorne beugen
- zunächst mit den Beinen vom Stemmbrett abstoßen
- zu Beginn des Durchzugs die Arme gestreckt halten
- erst am Ende des Beinstoßes übernehmen die Arme den Ruderzug
- Handgelenke nicht abknicken
- in der Rücklage den Oberkörper nicht zu weit nach hinten lehnen
- ruhig und bedächtig nach vorne rollen
- erst die Arme nach vorn, dann der Oberkörper, zum Schluss die Beine beugen
- Ellbogen, Unterarm, Hand und Seil/Kette sollten eine gerade Linie bilden

Die häufigsten Fehler:

- es wird viel zu hastig am Griff gezogen.
- der Rücken wird unnötig gebeugt
- Arme und Beine werden gleichzeitig bewegt
- aus der Auslage wird nach vorn gerast
- insgesamt zu hohe Geschwindigkeit und zu hoher Krafteinsatz

Bei einer aktuellen Umfrage unter unseren Lesern und Abonnenten wollten wir wissen, wer, wie oft und warum das Ruderergometer oder andere Trainingsgeräte benutzt. Unter den rund 150 Rücksendungen ist das Votum eindeutig: 92 Prozent geben an, das Ruderergometer zu nutzen, nur acht Prozent bekennen sich dazu, Ergo-Muffel zu sein. Der überwiegende Teil der Ergo-Ruderer nimmt allerdings nur in den Wintermonaten (65 Prozent) auf dem Trockenrudersitz Platz, ganzjährig tun dies immerhin 27 Prozent.

Die Antwort auf die Frage, wie oft gerudert wird, teilt sich wie folgt auf: 41 Prozent rudern mehrfach im Monat, 27 Prozent sogar mehrfach in der Woche und nur 16 Prozent gelegentlich oder gar nicht (4 Prozent).

Aber rudern unsere Leser und Abonnenten auch gern? 14 Prozent beantworteten diese Frage mit einem glatten: „Ich liebe es, Ergo zu rudern“. Der Anteil der Vielrunderer war bei diesem Statement na-

turgemäß besonders hoch. Aber auch das Statement: „Ich hasse Ergo-Rudern, tue es aber trotzdem“, beantworten recht viele Vielrunderer. Insgesamt sind es immerhin 18 Prozent, die sich eher quälen als dass sie genießen. Zwei Drittel (68 Prozent) geben an, sich aufs Ergo zu setzen, um die Kondition zu verbessern, rudern also mit einer sehr pragmatischen Einstellung.

Bei der vierten Frage unserer Umfrage wollten wir wissen, ob und welche weiteren Fitness-Geräte die Ruderer und Ruderinnen neben dem Ruderergometer nutzen. Die Angaben knapp der Hälfte der Befragten (45 Prozent) lesen sich wie das Einrichtungsinventar eines gut bestückten Fitness-Studios: Fahrrad-Ergometer, Beinpresse, Langhantel, Ski-Ergometer, Crosstrainer, Stepper, Spinningbike, Sprossenwand, Laufband, Roller-Ski, Freihanteln, Thera-Band waren die wichtigsten Trainingsgeräte, die das Ergo-Rudern erweitern. Die andere Hälfte (55 Prozent) begnügt sich ausschließlich mit dem Rudern auf der Stelle.

In seiner unbestechlichen Art polarisiert das Ergo-Rudern unsere Leser und Abonnenten. Lesen Sie in Auszügen hier die Kommentare, die uns erreicht haben und die insgesamt ein rundes Bild liefern über die Einstellung der Rudergemeinde zu ihrem wichtigsten Trainingsgerät – hinter dem Ruderboot.

THOMAS KOSINSKI

Fit mit 82 Jahren

Das Windrad-Ergometer in der Ausführung zur Bewegung des Oberkörpers bietet mir im Alter von 82 Jahren u. a. dreimal wöchentlich Gelegenheit, Dauerbelastungen durchzuführen. Der Einsatz der Beine ist durch zwei Knieprothesen bedingt leider nicht mehr möglich. Dennoch fühle ich mich fit. Rolf Beck

Steigert das Wohlbefinden

Ich selbst bin 77 Jahre alt. Vor ca. 5 Jahren hatte ich sehr große Schmerzen und sollte ein neues Kniegelenk bekommen. Mein Hausarzt hat mir geraten, vor einer Operation alle anderen Mittel einzusetzen. Da habe ich angefangen mit dem regelmäßigen Ergometer-Rudern. Das mache ich zweimal in der Woche so ca. 20 Minuten lang. Ergebnis: Ich habe keine Schmerzen mehr. Ich bin fest davon überzeugt, dass das Ergometer-Rudern wesentlich zu meinem Wohlbefinden beigetragen hat. Paul Z.

Ergo kein Ersatz

Für das echte Im-Boot-Rudern gibt es keinen Ersatz! Ulrich H.

Ergos überall

In jeder Bootshalle sollte es einen Platz mit Spiegel für 1 - 2 Ergos geben. Ennes A.

Grottenlangweilig

Ich finde mein Ergo und die Ergowettbewerbe grottenlangweilig. Ich liebe mein Skiff und auch Ruderwettbewerbe. Kein Mensch lernt auf dem Ergo rudern. Wolfgang J.

Mehr davon

Die Women's Rowing Challenge ist eine großartige Sache, die im Verein viel Energie freigesetzt hat. Mehr davon bitte. Gitta B.

Gut für Leistungskontrolle

Ergos können die wahre Leistung des Rudernden anzeigen. Gerade nach der Anfängerausbildung ein wichtiges Instrument zur Leistungskontrolle. Klaus N.

Übers Ergo zum Rudern

Ich bin über das Ergo-Rudern überhaupt erst zum Rudern auf dem Wasser gekommen. Zuhause habe ich ein eigenes Ruderergometer der Firma Concept2 der neuesten Generation. Da ich Gefallen daran gefunden hatte, wollte ich wissen, wie es ist, auf dem Wasser zu rudern, und bin schließlich in den örtlichen Ruderverein eingetreten. Christoph K.

Messgerät

Das Ergometer benutzen wir in unserer Seniorengruppe nur zum Konditionstraining. Für Jüngere bzw. Leistungssportler ist es ein „Messgerät“ der erbrachten Leistung, und evtl. auch zum Auswahlverfahren trägt es bei. Karin H.

Outdoor gesünder

Outdoorsport auf dem Wasser ist gesünder und dank des Klimawandels auch fast das ganze Jahr in Deutschland möglich. Martin T.

Perfektes Ganzkörpertraining

Das Rudern auf dem Ruderergometer ist ein perfektes Ganzkörpertraining. Das Herz-Kreislaufsystem wird ebenso optimal trainiert wie Kraft und Ausdauer. Man erkennt sehr schnell, dass man bei regelmäßigem Training immer mehr Kraft an das Ergometer abgeben kann – und das bei stetig sinkender Herzfrequenz. Henning S.

Ergo ist wie masturbieren

Die Ruder-Community ist in der Tat polarisiert. Ein Ruderkollege sagte einmal abfällig „Ergo, das ist ja wie masturbieren!“ Ich selber finde es eine sinnvolle und praktische Ergänzung, auch immer dann, wenn das Wetter einen Strich durch die Ruderpläne macht. Aber, in der Tat: Live rowing is the real thing! Wolfgang G.

ERGO

Ergos stellen den Einzelnen bloß

Ergometerrudern ist unbeliebt, weil es den Einzelnen gefühlt bloßstellt. In der Staffel, im Mixed-Wettbewerb ist das nicht so. Darüber sollte man die Turniere aufbauen. Der Einzel-Ergo für den Leistungssportlichen Typen, die „verdeckten“ Wettbewerbe im Vordergrund der Inszenierung für alle anderen. Michael B.

Für Anfänger geeignet

Ich finde Ergo-Einsatz bei Anfängerkursen hilfreich, a) für die allerersten Schritte und b) für gezielte Vertiefung einzelner Punkte rund um eine Bootsfahrt. Paul C.

Mehr Spaß mit Musik

Große Freude macht Ergofahren in der Gruppe mit Musik. Dann gehen 50 Minuten schnell vorbei. Jan W.

Grundausbildung

Das Ruder-Ergometer ist ein hervorragendes Instrument für die Ruder-Grundausbildung (Bewegungsablauf) und als Ausgleich zum Rudern bei schlechtem Wetter. Uwe B.

Ergos schwimmen nicht

Ergos schwimmen nicht, daher wird das Ding überbewertet! Olaf B.

Wie Sex mit Gummipuppe

Gerudert wird das ganze Jahr über im Mannschaftsgigboot, 4.000 km/Jahr. Ich brauche die Bewegung der Skulls im Wasser, die Bewegung des Boots im Wasser, Wellen, Wind, Wetter, Landschaft und Mitrundernde. Ergo statt Boot ist wie Sex mit einer Gummipuppe. Martin B.

Die Natur fehlt

Das Ergorudern kann man nicht mit dem „normalen“ Rudern auf dem Wasser vergleichen, weil der, beim Rudern meiner Meinung nach sehr wichtige Aspekt des in der Naturseins fehlt. Auch in der Trainingsgruppe ist das Ergo mehr gehasst als geliebt, weil Trainer jede einzelne Bewegung nachsehen können. Auch Ergocups, bzw. Ergotests, sind nicht sonderlich beliebt, weil man jedes Mal an seine eigenen körperlichen Belastungsgrenzen gehen muss. Allerdings sehe ich das Ergo trotzdem als gute Alternative zum Rudern. Johann T.

Spaß durch Teamrowing

Mit Teamrowing, das ich im Winter im Verein anbiete, macht es Spaß. Markus G.

Zu laut

Die Geräte sind immer noch sehr laut, wenn mehrere gleichzeitig benutzt werden. Björn W.

Achtung Allergiker

Kein Ersatz fürs Rudern. Laut! Staubaufwirbelungen problematisch (Allergiker). Hartmut T.

Rudern vor Ergo

Solange ich auf dem Wasser auch im Winter rudern kann, bleibt das Ergometer unbe-nutzt. Dieter H.

Wetterunabhängig

Ich habe ein eigenes Gerät zu Hause und rudere darauf, um meine Fitness zu halten. Es ist praktisch für mich, da wetterunabhängig und ohne weiteren Aufwand jederzeit möglich. Aber, ganz klar, rudern ist schöner. Peter T.

Wenig attraktiv

Die Attraktivität des Ergometerfahrens ist vor allem für Hobbysportler, Kinderruderer oder Wettkampf-Mastersrunderer oft sehr gering. Dem kann man mit abwechslungsreichen Programmen/Belastungen oder einem „Stimmungsmacher“ (wie beim Spinning) und unterstützender Musik entgegenwirken. Andreas T.

Wettkampf und Leidenschaft

Ergometerwettkämpfe sind sehr gut, um das allgemeine Interesse an der Sportart zu erhöhen. Denn es besteht aus Wettkampf, Durchsetzungsvermögen und Leidenschaft. Mario B.

STIMMEN

Eine Prämie für Ihr Abonnement



Immer das
Neueste aus der
Ruderszene!



VOUCHER/GUTSCHEIN

Voucher for New Wave products
Gutschein für New Wave Produkte

Value/Wert: 25,- Euro

Valid: 31.12.2020
www.newwave.de

New Wave Sportswear GmbH, Am Zeppelinpark 51, 13591 Berlin, Germany/Deutschland

*Prämien nur solange der Vorrat reicht!

Bestellcoupon

Sportverlag GmbH
Böblinger Straße 76
71065 Sindelfingen

Tel.: 07031 862-851
Fax: 07031 862-801

E-Mail: vertrieb@sportverlag-sindelfingen.de
www.rudersport-magazin.de

- Ich abonniere **rudersport** zum Jahresabonnementspreis von 87,30 €.
- Ich abonniere **rudersport** zum Jugend-Jahresabonnementspreis von 72,80 €. Altersnachweis bzw. Immatrikulationsbescheinigung anbei.

Diese Bestellung gilt für mindestens 1 Jahr. Kündigen kann ich mit einer Frist von 3 Monaten zum Ende eines Kalenderjahres.

Lieferadresse:

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

1. Unterschrift: _____

Rechnungsadresse:

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

PLT/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

1. Unterschrift: _____

Widerrufsgarantie: Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen beim Sportverlag, Böblinger Str. 76, 71065 Sindelfingen, ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen kann. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

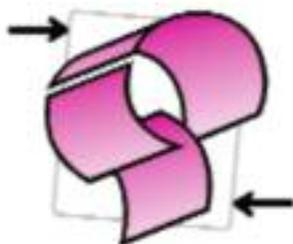
Datum/2. Unterschrift: _____



Wir legen uns für Sie ins Zeug

**Satz • Datenübernahme
Offset- und Digitaldruck (auch Kleinauflagen)**

**Familiendrucksachen
Geschäfts- und Vereinsdrucksachen**



SPELLER DRUCK

Inh. Marlies Veltmann
Büro: Rosastraße 40 • 48480 Spelle
Tel.: 0 59 77 / 93 96-0 • Fax: 0 59 77 / 93 96 20
info@spellerdruck.de