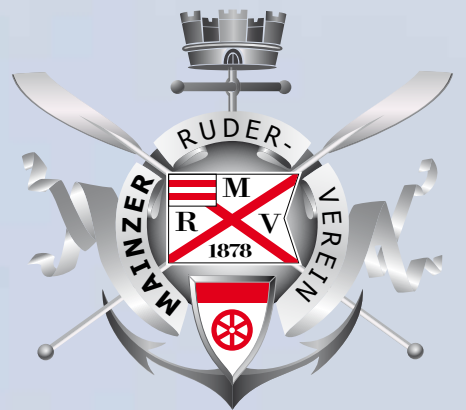


MRV *ECHO*

JANUAR 2015



Neujahrsempfang
Sa, 25.01. um 11:00
Im Bootshaus des MRV



Einfach

wechseln

zum kostenlosen 24h Girokonto!



Telefon



Internet



Berater



Filiale

www.mainzerwechsel.de

MVB



Inhalt **MRV Echo** – 86. Jahrgang – 2015 – Nr. 1



Herrenabend 2014

4



Mit Volldampf durch den Winter

7



Nikolausregatta bei der MRG



Wanderfahrt auf der schönen Donau



TC-MRV

16

~~Wer ist wer: Ina Freitag~~

~~17~~

Tennisübung Nr. 16: „Smash Intensiv“

18



MRV-Familie

24

Was ich Sie schon immer mal fragen wollte

25

Impressum

Regattakalender

Trainingszeiten



Vereinstermine 2015

25.1. 11:00, **Neujahrsempfang**, Bootshaus

1.5. 11:30, **Anrudern**, Bootsplatz des MRV



Herrenabend 2014

von Andreas Hassinger

Was ist das schönste in der Adventszeit? Na klar, der Herrenabend des Mainzer Ruder-Vereins! Wie immer lädt am Vorabend des 3. Advent der MRV in den Goldsaal des Mainz Hilton ein, um Jubilaren für Ihre treue und lange Mitgliedschaft zu danken und Sportler zu ehren.



*Neuer und alter Vorstandsvorsitzende:
Martin Steffes-Mies und Jürgen Petry*

Ganz nebenbei trifft man dann auch noch den ein oder anderen Ruderkameraden von früher, freut sich auf tolle Gespräche, leckeres Essen und die ein oder andere Überraschung. So auch am 13. Dezember 2014, pünktlich um 17.30 Uhr ging es los. Nach dem einen oder anderen Gläschen Sekt und leckeren Kanapee wurden Hände geschüttelt und dann ging es auch schon in den festlich hergerichteten Goldsaal.

Unser Vorsitzender Martin Steffes-Mies begrüßte die Anwesenden und endetet mit den Worten, dass er sich auf die nächsten 10 bis 12 Stunden Herrenabend freue. Nach dem Gruß aus der Küche wurde es auch schon gleich offiziell.

Jürgen Petry wurde die Ehrennadel mit Diamanten des MRV für sein unermüdliches Engagement um den Bootshausneubau und für seine 12-jährige Amtszeit als Vorsitzender des MRV verliehen. Auch sein langjähriger Weggefährte, Ingo-Rüdiger Lehne, erhielt die Ehrennadel mit Diamanten für seine jahrzehntelange Mitarbeit im erweiterten und im geschäftsführenden Vorstand (1984 bis 2014!). Er hat das Erscheinungsbild des Mainzer Ruder-Vereins in der Öffentlichkeit maßgebend geprägt und ist noch heute als Unterstützung des Vorstands tätig. Herzlichen Glückwunsch an beide von nun an lebenslangen Ehrennadelträger!!



*Ingo-Rüdiger Lehne, Sebastian Schmidt und
Jürgen Petry nach Erhalt ihrer Ehrungen*

Nach dem offiziellen Ende seiner Ruderkarriere wurde Sebastian „Sebbo“ Schmidt von Martin Steffes-Mies mit einem Gutschein für ein Essen im Sternelokal von Frank Buchholz und mit einem besonderen Schmuckstück aus dem Hause Weiland ausgezeichnet. Wegen der Vielzahl der diesjährigen Jubilare – von 23 Jubilaren hatten sich 12 angemeldet – wurde die Ehrung in zwei Blöcken vorgenommen. Nach der ersten Vorspeise (das beste von der Ente) begannen die erste Ehrungen und es wurden die Mitglieder für

25- und 40-jährige Mitgliedschaft geehrt. Das waren Dr. Christian Eckhardt (25), Peter Schwalbach (40), Heike Kiefer-Eisenträger (40), Prof. Dr. Bardo Kämmerer (40) und Peter Jakob (40). Nach der zweiten Vorspeise (Geschäumte Steinpilzcremesuppe) wurden die Jubilare für 60- und 65-jährige Mitgliedschaft geehrt. Bernd Bossmann (60), Dr. Werner Mohler (65), Dr. Heinz Delle (65), Claus Hess (65), Günter Ackermann (65) und Herbert Hirschmann (65) erhielten vom Vorstand die Ehrennadeln. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für die jahrelange Treue an alle Jubilare und ganz besonders

auch an diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen in diesem Jahr nicht zum Herrenabend kommen konnten! Bernd Bossmann sprach den Dank der Jubilare.

Es folgte der Hauptgang, Duett von der Wildschein- und Kalbslende, und danach wurden die siegreichen Sportler der Saison von Jan Winsloe und Peter Schwalbach geehrt. Stellvertretend für alle Ruderer werden hier Jason Osborne, Moritz Moos und Anna Götz genannt. Jason und Momo verteidigten erfolgreich ihren Titel im Lgw 2x bei der U23-WM in Varese. Einen 5. Platz belegten diese



Alle anwesenden Jubilare versammelten sich noch einmal zu einem Gruppenfoto



Qualität und Service,
für Ihr Wohlbefinden

**Neue Adresse
ab 01.07.2010!**

Dammweg 11
55130 Mainz
Tel (06131) 333797-0
www.reibstein.de

Reibstein

Gebäudetechnik. Komfort. Sicherheit.

Heizung • Sanitär • Klima • Lüftung • Kälte • MSR



*Peter Schwalbach mit
Jason Osborne und Moritz Moos*

beiden in der gleichen Bootsklasse bei der Weltmeisterschaft in Amsterdam. Hierfür wurden sie mit dem goldenen Ruderblatt des MRV ausgezeichnet. Zusätzlich überreichte

Nach dem ersten Ansturm auf das Dessertbuffet griff unser Pianist Charly Wiener in die Tasten und stimmte das MRV-Weihnachtslied an. Eine auf die Schnelle gegründete Boygroup unter Leadsänger Georg Schafft schmetterte das Weihnachtslied mit Zugabe, bevor der offizielle Teil des sehr gelungenen Herrenabends mit einem dreifachen „Hipp, Hipp, Hurra!“ beendet wurde.

Zur Nachfeier traf man sich wieder in der gut geheizten Hilton Bar. Der harte Kern um den Vorsitzenden Martin Steffes-Mies verließ die Bar in den frühen Morgenstunden des dritten Advents.

AH



*Spontan gegründete „Boygroup“ mit Georg Schafft
am Mikrophon singt das MRV-Weihnachtslied*

Peter Schwalbach noch Rotwein, Käse und Baguette, als Ansporn für die im nächsten Jahr in Frankreich stattfindende WM. Anna Götz belegte mit ihrer Partnerin Julia Leiding (Rostocker RC) einen hervorragenden 4. Platz im Frauen 2x bei der U23-Weltmeisterschaft. Hierfür erhielt sie das silberne Ruderblatt vom MRV.

Nach den Sportlern wurden die Trainer auf die Bühne gebeten. Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Sportler und an das Trainerteam, das diese erfolgreiche Saison möglich gemacht hat!

Wir denken an die Zukunft.



mit Know-how

... Kosten sparen und Umwelt schonen

Ob Neuinstallation, Sanierung oder Kundendienst – wir sind Ihr kompetenter Partner rund ums Thema Haustechnik.

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

WEIMER GmbH · Am Rüsterbaum 2 · 55218 Ingelheim
Telefon: 0 61 32.6 27 40 · Fax: 0 61 32.6 28 32 · E-Mail: info@weimer-info.de
www.weimer-info.de



Mit Volldampf durch den Winter

www.sportausmainz.de vom 3.12.2014 / von Rainer Stauber

Winterpause? Kennen die Mainzer Ruderer nicht. Dafür ist ihr Ehrgeiz zu groß. Selbst an Weihnachten wird trainiert.

Foto: Marc Krömer



Die jungen Wilden setzen erste Ausrufezeichen (von links): Jannis Seidenfaden, Elias Dreismickenbecker, Jason Osborne, Christoph Thiem, Philipp Grebner und Moritz Moos

Winterzeit heißt Trainingszeit – zumindest für die Mainzer Ruderer. Das Herbsttrainingslager in Italien haben sie bereits gemeistert, was sich bei der ersten Leistungsüberprüfung in zahlreichen Bestmarken niederschlug. Sogar ein Deutscher Rekord purzelte. Die Ziele sind groß, die Olympischen Spiele in Rio 2016 thronen über allen Plänen der Trainingsgruppe am Mainzer Winterhafen. Also geht es mit Volldampf weiter durch den Winter. Eine kleine Bestandsaufnahme.

Der erste Leistungstest

„Dass wir eine ordentliche Leistung auf dem Wasser abliefern würden, haben wir erwartet“, sagte Robert Sens. „Aber, ganz ehrlich: Die Leistungen beim Ergometertest haben mich überrascht. Damit haben wir nicht gerechnet.“ Damit meinte der Landestrainer nicht nur Jason Osborne, der sich in Dortmund in prächtiger Frühform präsentierte, auf dem Ergometer den Deutschen Rekord knackte und auf der Langstrecke eben-

falls souverän siegte. Prädikat: Weltklasse! Moritz Moos stand dem als Dritter auf der Langstrecke und mit persönlicher Bestzeit auf dem Ergometer kaum nach. Doch auch die Masse macht den Trainer stolz. „Bisher standen immer nur Osborne/Moos im Fokus. Jetzt hat sich gezeigt, dass auch andere ins Rampenlicht fahren“, sagte Sens.

Gemeint sind Philipp Grebner, Jannis Seidenfaden, vor allem aber auch Lea-Katlen Kühne. „Sie hat eine absolute Klasseleistung produziert“, schwärmte Sens. Erst viermal hatte Kühne gemeinsam mit der Ulmerin Meike Dütsch im Frauen-Zweier trainiert, was den zweiten Platz in Dortmund umso wertvoller machte. „Die gesamte Gruppe zeigt, dass die gute Nachwuchsarbeit des Mainzer Ruder-Vereins mehr und mehr zum Tragen kommt. Wir wollten mehr Breite im Verein haben, und die haben wir jetzt auch“, meinte Sens.

Die Trainingsgruppe hat es in sich, wozu auch Jost und Matthias Schömann-Finck einen großen Teil beitragen. Erstmals seit dem DM-Finale 2012 gingen die Routiniers wieder gemeinsam aufs Wasser. Den Tag, dem die beiden lange entgegengefiebert hatten, beendeten sie mit dem zweiten Rang in einer herausragenden Zeit – was zeigt, dass mit dem Bruderpaar im neuen Ruderjahr ganz sicher zu rechnen sein wird. „Das war ein sehr gelungenes Comeback“, freute sich Jost Schömann-Finck.

Die Vorgeschichte

„Wir haben gute Pläne für den Herbst und den Winter“, hatte Robert Sens schon unmittelbar nach den Weltmeisterschaften in Amsterdam angekündigt. Im Trainingslager

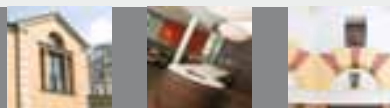
des Landesruderverbands Rheinland-Pfalz im italienischen Orta San Giulio konnten er und seine Athleten bereits einen Teil davon umsetzen. „Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen den Ergebnissen in Dortmund und dem Trainingslager in Italien“, erklärt Sens und gibt Einblicke in die tägliche Arbeit. „Wir haben im Training noch einmal eine andere Richtung eingeschlagen und das Rad weitergedreht. Das hat sich hervorragend niedergeschlagen.“

Konkret heißt das: polarisiertes Ausdauertraining. „Wir haben stärker polarisiert und viel experimentiert. Das hat bei den Sportlern exzellent angeschlagen. Doch jetzt muss es auch weitergehen.“ Dabei verweist der Trainer auch auf die Bedingungen am heimischen Winterhafen. Sens: „Ob Landesruderverband, Landessportbund oder der Verein – auf allen Ebenen sitzen absolute

Fachleute am Ruder und ziehen an einem Strang.“ Das winterliche Feld ist also gut bestückt, um 2015 weiter fleißig die Früchte der Trainingsarbeit zu ernten.

Die Stimmung am Winterhafen

Jeder puscht jeden: „Die jungen Wilden und die Alten helfen sich gegenseitig und feuern sich untereinander an. Wie die Gruppe harmoniert, ist mehr als nur leistungsfördernd“, sagt der Landestrainer. Jost Schömann-Finck drückte es dieser Tage so aus: „Am Winterhafen kann sich jeder jeden Tag auf internationalem Niveau messen. Die Bedingungen sind optimal.“ Für den Altmeister aus Zell an der Mosel sowie dessen Bruder Matthias hat Sens dann auch ein ganz spezielles Lob parat: „Beide sind der Hammer. Sie bringen so viel Erfahrung und so viel Freude in die Gruppe. Die Stimmung ist einfach super.“



Ehemals Großherzogliche Hofmaler und Stukkateure seit 1861

DER VILLENMALER
Kräuter
GmbH

Seit über 150 Jahren und in der siebten Generation betreuen wir Planer, Architekten und anspruchsvolle Privatkunden bei Gestaltung und Sanierung. Unser umfangreiches Portfolio umfasst hochwertige, moderne und historische Techniken für den Innen- und Außenbereich.

Mit kt.COLOR® aus der Schweiz haben wir eine Manufaktur gefunden, die Farben aus Pigmenten nach traditionellen handwerklichen Methoden herstellt.

Lassen auch Sie sich begeistern!



Am Kümmerling 43 A | D-55294 Bodenheim

Fon +49.61 35.71 68 346 | Fax +49.61 35.71 68 347 | Mobil +49.172.61 06 542
info@der-villenmaler.de | www.der-villenmaler.de

Der Ausblick

Für weihnachtliche Besinnlichkeit bleibt wenig Zeit, die Mainzer Ruderer besinnen sich lieber auf ihre großen Ziele. „Wir müssen ordentliche Umfänge schaffen, damit es keine großen Schwankungen gibt und wir den Schwung behalten. Dabei werden wir im Training weiter experimentieren“, sagte Sens, der in der Trainingsgruppe in diesen Tagen auch den Würzburger Konstantin Steinhübel begrüßen wird. „Dann werden wir am Winterhafen etwas Zweier üben.“

Der weitere Fahrplan ist ohnedies abgesteckt. Bis Weihnachten feilen die Ruderer am Winterhafen weiter an den Grundlagen für eine erfolgreiche Saison. „Wir trainieren auch am 24. Dezember. Am 25. können dann alle machen, was sie wollen. Am 26. geht es um 6 Uhr los ins Trainingslager nach Frankreich.“ Winterpause? Pustekuchen!

Einen vorweihnachtlichen Wunsch hat Landestrainer Robert Sens dann aber doch noch: „Hoffentlich wird es am Rhein nicht zu kalt, das wäre ätzend.“ Ein warmer Winter und dann ein ebenso warmer Medaillenregen im neuen Jahr – das wäre der Traum der Mainzer Ruderer.

Der Leistungstest in Dortmund

Die Trainingsgruppe vom Mainzer Winterhafen hat in Dortmund sowohl auf dem Ergometer als auch auf der 6000-Meter-Langstrecke starke Leistungen gezeigt.

Ergometertest (2000 Meter):

6:05,9 Jason Osborne (Deutscher Rekord)

6:16,6 Elias Dreismickenbecker (Persönliche Bestleistung --> PB)

6:19,2 Philipp Grebner (PB)

6:19,6 Moritz Moos (PB)

ELEKTRO
LÖRLER



Öffnungszeiten:

Februar - September
Mo. - Fr. 09:30 - 18:30 Uhr
Sa. 09:30 - 14:00 Uhr

Oktober - Januar
Mo. - Fr. 09:30 - 18:30 Uhr
Sa. 09:30 - 16:00 Uhr

Elektro Lörler GmbH
Weberstraße 13A
55130 Mainz-Weisenau
Tel. +49 61 31.240510
Fax +49 61 31.8 57 13
info@elektro-loerler.de
www.elektro-loerler.de

Kreative Lichtideen! Kompetente Lichtberatung!

Professionelle Lichtinstallation!

Besuchen Sie uns: 1.600 qm Ausstellungsfläche und
unser kompetentes Beratungsteam erwarten Sie!



6:22,1 Christoph Thiem
6:32,5 Jannis Seidenfaden (PB)
6:13,2 Matthias Schömann-Finck (PB)
6:15,5 Jost Schömann-Finck
6:56,9 Lea Kühne (PB)
7:11,7 Jill Tanger (PB)
7:14,4 Julia Hoffmann (PB)
7:17,0 Victoria Karl (PB)
7:26,6 Karolina Farr (PB)

Langstrecke (6000 Meter):

Leichtgewichtseiner:

1. Jason Osborne, 2. Konstantin Steinhübel (Würzburg), 3. Moritz Moos, 8. Elias Dreismickenbecker, 9. Christoph Thiem, 12. Philipp Grebner, 25. Jannis Seidenfaden.

Leichtgewichtszweier:

2. Jost und Matthias Schömann-Finck.

Frauen-Zweier:

2. Lea-Katlen Kühne/Meike Dütsch.

U23-Frauen-Zweier:

13. Karolina Farr/Julia Hoffmann, 17. Jill Tanger/Victoria Karl.

Anna-Maria Götz, Friederike Reißig, Johannes Lange und Max Nitsche mussten in Dortmund krankheitsbedingt passen.



www.sportausmainz.de

AUTO HESS

VW-Vertragshändler für Pkw und Nutzfahrzeuge



⇒ Service
⇒ Inspektion / Reparatur
⇒ Ersatzteile & Zubehör



...denn der
Service
unterscheidet!

Rheinallee 90 und 141 • 55120 Mainz • Telefon (0 61 31) 63 09-0

Nikolausregatta bei der MRG

von Isabell Hoffmann

Am 6. Dezember, diesmal sogar am wirklichen Nikolaustag, richtete die Mainzer Rudergesellschaft ihren „Nikolausvierer“ am Mombacher Industriehafen aus.



Vom Mainzer Ruder-Verein nahmen zwei Mannschaften in der Klasse Männer Gig-4+. Da nur Rennen mit Doppel-Vierern ausgeschrieben worden waren, starteten unsere Teams außerhalb der Wertung. Freundlicherweise durften wir trotzdem fahren, da wir die beiden Boote ungefähr aus einer Achtermannschaft besetzen konnten und somit unsere Gegner selber mitbringen konnten.

Das Rennen ging über eine Strecke von 3.200 Metern, wobei nach 2000 Metern um die Boje gewendet wurde und der kürzere Rückweg gegen die Strömung verlief. Beide Teams waren sehr schnell unterwegs und konnten gute Zeiten für sich verzeichnen. Das Boot mit Björn Steinfurth, Sven Hartenbach, Mathias Riebold, Jörg Madwig und dem 14-jährigen Lukas Büttner als Steuerermann gewann das Rennen in 10:59 Minuten. Zweiter wurde die Mannschaft mit Daniel Grave, Kai Hövelmann, Anton Wende, Johannes Öhm und Isabell Hoffmann auf dem Steuerplatz in 11:23 Minuten.

Nicht nur Geschwindigkeit gewinnt hier, sondern man kann auch mit Ideen, Geschick und Gestaltungsfähigkeiten punkten. Auf dem Wasser fiel schon ein schwimmender Eisberg mit Pinguinen und rudern den Eisbären auf, die verdienstermaßen diese Kategorie dominierten. Dass die vollbepelzten Ruderer aber auch noch die Schnellsten in ihrem Rennen waren, ist außerdem bemerkenswert.

Zum Ende der Veranstaltung gab es eine Siegerehrung, die vom Nikolaus höchstpersönlich durchgeführt wurde. Dieser gab zunächst ein kleines Ständchen zum besten. Das Lied „Mit 66 Jahren“ wurde stilvoll für diesen Anlass umgedichtet und nach mehreren Übungsdurchgängen von allen Ruderern im ganzen Saal gesungen. Das gemeinsame Singen war bezeichnend für diese Veranstaltung, die sehr viel positive, gemeinschaftliche Stimmung ausstrahlte.

Wir möchten uns herzlich bei der Mainzer Rudergesellschaft für diesen schönen Tag bedanken, vor allem für den gelungenen adventlichen Rahmen mit Glühwein, Bratwurst und Waffeln, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen und nicht zuletzt dem ganzen Orgateam des sportlichen Teils.

Wir freuen uns auf das nächste Jahr!

IH



Auf der schönen Donau

Text und Fotos: eine Gemeinschaftsproduktion der Freizeitgruppe

Nach einer Auszeit im vergangenen Sommer fand dieses Jahr endlich wieder eine einwöchige Wanderfahrt statt. 15 Ruderbegeisterte und eine Landdienstleisterin der Freizeitgruppe begaben sich am 27. Juli auf den Weg nach Neuburg an der Donau.

Regen, Unwetterwarnungen, Hochwasser und die Weihnachtsmarkt-Buden auf dem Gelände des Neuburger Kanuvereins erweckten zwar kaum sommerliche Gefühle, aber davon ließen wir uns nicht einschüchtern. Weitere Hindernisse wie die extreme Strömung am Neuburger Steg oder die Schleusungssperre am Wehr Bergheim lösten Dirk und Galli mit langjähriger Expertise und direkter Kontaktaufnahme mit dem Schleusenpersonal („Wenn's Ihr schleusen woit', donn sperr' I den Überlauf und schalt' d'Lampen aus!").

Die erste Etappe führte uns nach Vohburg auf eine landschaftlich schön gelegene Zelt- und Grillwiese; was nichts anderes hieß als Wildcampen. Das Bier in den Fluten gekühlt, den Grill angeworfen und die erste vieler franco-alemannischen Begegnungen mit einer Pariser Familie begann. Diese kreuzte



die nächsten Tage des öfteren unserer Wege. So klang der erste Tag auf der schönen, doch anspruchsvoll zu steuernden Donau aus.

Das Highlight des Folgetages war die Einkehr am Kloster Weltenburg. Bei dem sehr spannenden Streckenabschnitt der Donau galt es in einer Kurve mit starker Strömung so gekonnt zu steuern, dass es einen nicht in die äußeren Wasserverwirbelungen zog und man kräfteschonend anlegen konnte.



Denn es galt die Umgebung des Klosters zu besichtigen und die hauseigenen Spezialitäten im Biergarten zu genießen. Weiter ging es auf der ca. 5,5 km langen (und an dieser Stelle nur etwa 400 m breiten) Passage des reiß(z)ende Donaudurchbruchs.

Die Unwetter und den Starkregen in den umliegenden Landkreisen nahmen wir auf dem Zeltplatz in Herrensaal – wie schon am Vorabend – nur durch Wetterleuchten in der Ferne wahr; wenn Ruderer reisen. Die gute Tradition des gemeinsamen Kochens setzten wir gerne fort. So verwöhnte uns Andrea mit ihrem Couscous-Salat, Tim begeisterte mit Bratenkreationen und Nicole kredenzte gegrillte Bananen und Kinderschokolade als einen leckeren Nachtisch.

Auf der nächsten Etappen begleiteten uns nun auch einige wenige Frachter und Ausflugsschiffe, auf der mit Altmühl und Rhein-Main-Donau-Kanal vereinten Donau. Ein Schmankerl des dritten Tages war die Boots-rutsche an der Schleuse Bad Abbach. Was für eine Gaudi. Allerdings mussten wir hier feststellen: je hecklastiger das Gig-Boot, desto weniger rasant die Abfahrt. Und so benötigte ein Boot etwas Anschubhilfe um die Boots-rutsche zu meistern.



Regensburg war für uns ein sehenswertes Etappenziel und dank vieler Insider-Tipps von Maria kamen wir auch hier wieder ganz auf unsere Kosten. Die Begutachtung der steinernen Brücke (insbesondere die optimalen Fahrtenlinie bei hohem Pegel), die Besteigung der Dreifaltigkeitskirche für den perfekten Blick auf die Stadt, der Salzstadel und die obligatorische Biergartenkultur im Spital in Stadtamhof seien an dieser Stelle genannt. Den starken Sommerregen konnten wir hier unter den großen Sonnenschirmen betrachten.

Der nächste Tag begann direkt mit dem schwierigsten Stück der Fahrt: die steinerne Brücke. Starke Strömungen verleiteten zu einem kleiner Dreher nach der Durchfahrt,





und gigantische Kreuzwellen unterhalb der Brücke erforderten all unser steuerliches Geschick. Nach einer ruhigen und entspannenden Weiterfahrt war die Walhalla ein schöner Zwischenhalt auf unserem Weg nach Kiefenholz zum örtlichen Fußballverein, wo wir unser Lager aufschlagen durften. Der Abend war auch hier sehr kurzweilig, wenn auch Feldküche und Grill kalt blieben. Annika hatte uns beim Dorfwirt ein Großkontingent Schnitzel gesichert. Im Anschluss spielten wir *Kup und Mölkky* im Elfmeteraum des Fußballfeldes. Der Wasserverbrauch beim Duschen hielt sich diesmal wegen des fehlenden Warmwassers sehr in Grenzen.

Die vorletzte Etappe führte uns auf der seichten Donau nach Straubing. Das sommerliche Wetter lud ein zu Badepausen und Relaxen im Boot. Auf der Terrasse des rustikalen Bootshauses des Straubinger Ru-

derclubs saßen wir noch sehr lange in den Abend hinein, während das geöffnete Donauwehr beharrlich rauschte. Nur Helga konnte auf dem frühmorgendlichen Weg zum Bäcker die pittoreske Altstadt bei Tag bewundern, alle anderen konnten dies vom Wasser aus bestaunen.

Auf den letzten 30 km der Wanderfahrt genossen wir die herrliche Sonne. Volker entwickelte neue Strategien zum Umsteuern von *Kribben* und Nicole nahm mit Spaß an den nächsten Einheiten im Ruderkurs „To Go“ teil. Am Steg des Deggendorfer Rudervereins wurde ein letztes Mal gegrillt und die Gemüsereste zu schmackhaften und knoblauchlastigen Beilagen verkocht. Kurz noch die Boote verladen und dann ging es auch schon wieder zurück nach Mainz.

Vielen Dank dem Orgateam Annika, Dirk, Andrea, Tine und Ina für die schönen Stunden

auf der Donau und die ausgesuchten Quartiere an Land, Nicole für ihren unermüdlichen Einsatz an Land, allen Mitfahrern und dem MRV für die Bereitstellung der Boote. Es hat wieder großen Spaß gemacht und wir freuen uns auf die nächste Fahrt.

FRZT





Das Gute liegt so nah – Hilton Hotels in Mainz

Am Rande der malerischen Altstadt von Mainz, direkt am linken Rheinufer neben der Rheingoldhalle, liegt das **Hilton Mainz**.

- 431 Gästezimmer und Suiten
- Idealer Ort für Veranstaltungen aller Art durch hoteleigene Konferenzräume und den direkten Anschluss an die Rheingoldhalle
- Precor® Fitnesscenter
- Zwei Restaurants und eine Bar

Umgeben von den ruhigen Gassen der Altstadt, empfängt Sie das **Hilton Mainz City** mit freundlichem Ambiente und privater Atmosphäre.

- 127 Gästezimmer
- Planters Restaurant mit internationaler Küche
- Sommer-Terrasse
- Spirits Bar
- Fünf Tagungsräume mit Wireless Internetzugang

Hilton Mainz · Rheinstraße 68 · 55116 Mainz · Tel.: 06131 2450
E-Mail: info.mainz@hilton.com · hilton.de/mainz

Hilton Mainz City · Münsterstraße 11 · 55116 Mainz · Tel.: 06131 2780
E-Mail: info.mainz-city@hilton.com · hilton.de/mainzcity





Liebe Mitglieder,

ein Nachfolger wird gesucht und ich wurde gebeten diese Ausgabe noch zu realisieren.

Zunächst einmal hoffe ich, dass Ihr gut ins Jahr 2015 gekommen seid!? Ich wünsche Euch persönlich ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2015.

Nachdem das Jahresende, eher die Zeit der Bilanz ist, steht der Jahresbeginn für

Neuanfang. Für neue Chancen sein Leben zu gestalten und mindestens punktuell zu verändern.

Ich bin gespannt, von Euren Taten zu hören...

Einen guten Start wünscht Euch
Christian Sauerbrey

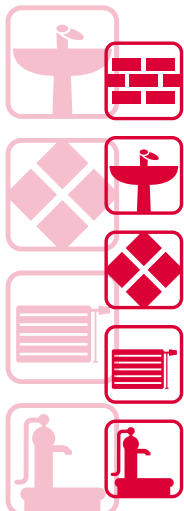
Mainzer Kübeldienst

Christ **06131**
471953

Schnelle, umweltfreundliche Abfallentsorgung
Kompetente Beratung
Faire Preise

www.kuebeldienst-christ.de

KÖBIG – Damit Ihnen beim Bauen nichts aus dem Ruder läuft.



Baustoffe für
Hoch- und Tiefbau,
Innenausbau, Bäder,
Sanitär, Fliesen,
Heizungen,
Gartengestaltung.

Besuchen Sie uns in:

Mainz
Frankfurt/Main (2x)
Alzey
Brauna/Sachsen
Bürstadt
Eisenberg
Imweiler
Koblenz
Nackenheim
Wiesbaden-Biebrich

www.koebig.de

KÖBIG

Wenn's ums Bauen geht



Die Rubrik „Wer ist wer - Mitglieder stellen sich vor“ stellt jede Ausgabe ein anderes Mitglied vor. Damit Sie wissen, wer noch so alles mit Ihnen im TC-MRV spielt. In dieser Ausgabe Ina Freitag (mit Interview vom 17.11.2014)

Deine momentane Stimmung?

Sehr gut.

Weil?

Ich gerade von einem Wochenendtrip zurückkomme.

Wenn Du eine Sache sofort verändern könntest, dann wäre das...

Dass morgen Montag ist, dann wäre ich noch länger geblieben.

Was schätzen Deine Freunde an Dir?

Dass ich zuverlässig und offen bin.

Und am Wenigsten?

Sagen wir so, ich arbeite an meiner Pünktlichkeit.

Was ist Deine Lieblingsspeise?

Neben der asiatischen und der italienischen Küche bin ich ein großer Fan von schwäbischem Essen. Die Top 3 sind also Pasta jeglicher Art, Thai-Curry und Käsespätzle.

Dein letzter Spontankauf der Dir viel Freude gemacht hat?

An meinen letzten Spontaneinkauf erinnere ich mich nicht, aber mein Notebook ist vor kurzem kaputt gegangen, weshalb ich mir derzeit die verschiedensten Testberichte etc. durchlese. Das macht so wenig Spaß, dass ich wohl bald einfach in den Saturn gehen werde und spontan das nächstbeste mitnehme.

Wenn Du nicht arbeitest, dann könnte man Dich am häufigsten wo antreffen...?

Wenn ich lange am Stück nicht arbeite, mit Sicherheit auf Reisen. Ansonsten Zuhause, bei Freunden und im Sommer vor allem draußen, gerne am Rhein (s. Foto).

Deine (weiteren) Hobbies?

Reisen, lesen, Sport.

Dein größtes persönliches Anliegen?

Zufriedenheit in allen Lebensbereichen

Ein Land, in dem Du leben wolltest?

Australien

Ina Freitag

Geboren am 17.01.1987 in Ulm

Diplom-Psychologin





16 Tennisübung MRV Echo

Smash intensiv

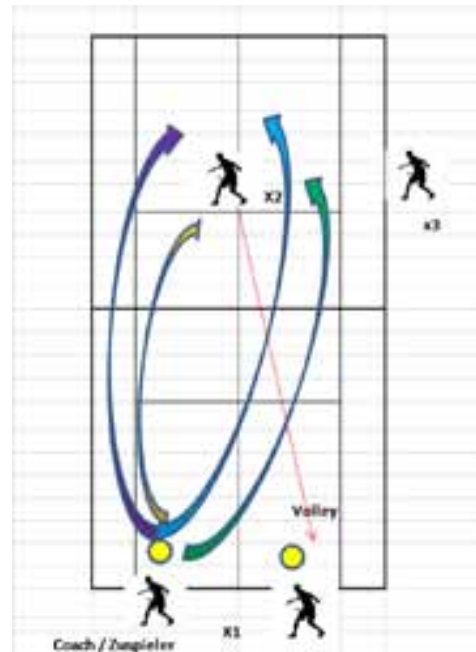
Verfasser: Andreas Mertes, DTB B-Trainer

➤ Ausgangslage:

Ein häufig unterschätzter Ball im Tennis ist der Schmetterball. Man hat den Gegner in die Enge getrieben, den Punkt so gut wie eingebucht und dann wird das Smash leichtfertig verschlagen – der sichere Punkt geradezu „hergeschenkt“. Hierzu nun folgende Übung, um das Smash intensiver zu trainieren.

➤ Beschreibung Übung

- ❖ X2 spielt um Einzelfeld, der Coach und X1 positionieren sich an der Grundlinie.
- ❖ Der Coach spielt 4 unterschiedliche Lobs zu (z.B. kurz, lang, sehr hoch), die X2 schmettern muss; der Punkt wird zunächst noch nicht ausgespielt.
- ❖ Das nächste Smash Zuspil erfolgt immer kurz bevor X1 das vorherige Smash gespielt hat. D.h. es wird Zeitdruck aufgebaut und X2 muss sich innerhalb kurzer Zeit immer neuen Spielsituation im Überkopfballspiel stellen.
- ❖ Nach dem vierten Smash wird X2 ein flacher Ball zugespielt, den dieser als Volley auf X1 spielen muss. Danach wird der Punkt ausgespielt, die vorherigen Smashes werden durchgelassen.
- ❖ Dem Coach/Zuspieler hat die Aufgabe möglichst viele variable Zuspiele zu veranlassen und X2/X3 mit schwierigen Smash Situationen zu konfrontieren.



- Die Punkte werden folgendermaßen vergeben:
 - ✓ Die vier Schmetterbälle zu Beginn der Übung werden nicht gezählt, sondern durchgelassen.
 - ✓ Direkte Gewinnschläge von X2 / X3 mit dem Volley als fünften Ball der Übung auf X1 = 3 Punkte.
 - ✓ Direkter Gewinnschlag von X1 mit einem Passierball = 3 Punkte.
 - ✓ Gängige Fehler wie Aus oder Ball ins Netz schlagen = 1 Punkt für den Gegner.
 - ✓ Gespielt wird solange bis entweder X2 oder X3 zehn Punkte gewonnen hat.
 - ✓ Nach jedem beendeten Match bis 10 Punkte wird gewechselt, so dass jeder einmal zusammen mit dem Coach an der Grundlinie spielt.

Variante:

- Anstatt eines Volley als letzten Ball erfolgt ein hohes Lobzuspiel bis an Grundlinie, so dass X2 an die Grundlinie laufen muss, den Ball einmal aufspringen lässt und von dort aus schmettert. Anschließend wird der Punkt ausgespielt.

Tipp



- ✓ Nach jedem Smash sollte man wieder näher ans Netz aufrücken, um den Platz möglichst gut abzudecken und eventuell mit einem Volley abschließend zu punkten. Bleibt man im Halbfeld stehen läuft man Gefahr einen flachen und unangenehmen Ball in die Füße gespielt zu bekommen.
- ✓ Beim zurück laufen zu einem Smash sollten Side Steps oder besser Kreuzschritte gemacht werden. Bitte niemals rückwärts laufen, da hierdurch nur kleine Schritte möglich sind und man schnell aus dem Gleichgewicht gerät.
- ✓ Unangenehmes Schmettern gegen die Sonne: Die Nichtschlaghand als Abdeckung gegen die Sonne nutzen und sich darauf konzentrieren das Smash möglichst platziert weit weg vom Gegner zu setzen.

Geburtstage

Einen *besonderen* Geburtstag feiern:

85 Werner Riegel

Fischtorstraße 5
55116 Mainz
im MRV seit 1.1.1948

50 Oliver Goos

Hauptstraße 16
56291 Hausbay
im MRV seit 27.8.1996

Februar 2015

80 Walther Kaschlun
9.2.

70 Peter Riedmüller
21.2.

März 2015

75 Hans Wilhelm Wetterling	14.3.
70 Helmut Bauer	10.3.
60 Dr. Thomas Bellut	8.3.
50 Thomas Ripplinger	5.3.
50 Peter Plötz	6.3.
50 Gerhard Staab	6.3.

1.1.

16.1.

DACH + RINNE

Reparatur und Dachsanierung GmbH

Alles am Dach:

- Velux Fenster
- Terrassenerneuerungen
- Flachdacherneuerung
- Dachrinnen und Fallrohre
- Dachreparatur
- Steildacherneuerung

Preiswert mit uns vom Fach



Friedrich-Koenig-Str. 23, 55129 Mainz Tel.: **555 870** www.dach-und-rinne-mainz.de

Rudolf Petry
Versicherungen
seit 1946

Uferstraße 21
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31/22 59 71
Telefax: 0 61 31/23 34 29
e-Mail: info@schiffsversicherungen.com
www.schiffsversicherungen.com

Was ich Sie schon immer mal fragen wollte!

von Karolina Farr

In dieser lang geplanten Rubrik werden Mitgliedern des MRVs 10 Fragen über ihre Vergangenheit, den Verein und ihre eigenen Wünsche gestellt.

Den Anfang macht Sebastian Schmidt, der im MRV auch liebevoll „Sebbo“ genannt wird. Er ist einer der erfolgreichsten Leistungssportler des Vereins: 6 Goldmedaillen auf Welt- und Europameisterschaften und eine Teilnahme bei den Olympischen Spielen 2012 markieren seine sportliche Laufbahn.

1. Frage: Wie bist du zum Rudern gekommen?

Ich habe 1996 an meiner damaligen Schule in Wiesbaden, dem Elly-Heuss Gymnasium, mit dem Rudern begonnen. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich es auch mal im dortigen Verein probiert habe. Nach ein paar Jahren habe ich dann die Rheinseite gewechselt und bin seit 2003 Mitglied im MRV.

2. Frage: Was fasziniert dich am MRV?

Es fasziniert mich, dass der MRV Jahr für Jahr es immer wieder schafft, auf allen Ebenen sehr erfolgreich zu sein. Da steckt sehr viel Arbeit der Sportler, der Trainer und allen Ehrenamtlichen dahinter. Der MRV ist ein toller Verein, der seinen Sportlern sehr viel bietet und immer für sie da ist. Und eins der schönsten Bootshäuser Deutschlands haben wir natürlich auch.



3. Frage: Was würdest du gerne am Verein verändern?

Ein wenig spießig wird es sicherlich klingen, aber ich würde mir wünschen, wenn man sich im MRV auf der gesamten Bandbreite der Mitglieder, dem was man da vor sich hat, mehr Wertschätzung entgegenbringen würde! Die Gegebenheiten am MRV sind kein Standard und auch nicht selbstverständlich, das fängt mit den Booten an, geht über das Bootshaus bis hin zu den Regatten die besucht werden. Ehrfurcht ist nicht nötig, aber sich dessen bewusst zu sein, schadet glaube ich nicht!

4. Frage: Vervollständige den Satz „Früher war im MRV alles ...“

... anders :) Als ich noch täglich im MRV trainiert habe, gab es das alte Bootshaus noch. Oder wenn wir zu den Regatten gefahren sind, kam Herr Gebert und überreichte uns die „heilige Kiste“ samt Brötchen, unzähligen Ringen frischer Fleischwurst und scharfem Senf - das war genial. Früher sind wir auch

noch nach Varese ins Trainingslager gefahren und haben dann am Lago Maggiore Eis gegessen. Das waren noch Zeiten...

5. Frage: Was war das witzigste Ereignis im Verein?

Das ist schwer zu sagen... Mit die lustigsten Ereignisse waren eigentlich immer die Rosenmontage. Da sind wir vom Verein in den nächstgelegenen Supermarkt gezogen,

Entweder online unter www.landessportlerwahl.de oder den nachfolgenden **Coupon ausschneiden**, auf eine Postkarte kleben, mit Absender versehen und einsenden an:
Landessportbund Rheinland-Pfalz
Landessportlerwahl
Rheinallee 1
55116 Mainz

Wer wird Landessportler 2014?

Alle Sportlerinnen, Sportler und Teams müssen mit Punkten von 5 (für Ihren Topfavoriten) bis 1 bewertet werden. Einsendeschluss ist der 11. Januar 2015.

Sportler		Sportlerinnen		Teams	
Kai Kazmirek		Hannelore Brenner		1. MGC Mainz	
Denis Kudla		Anna-Lena Friedsam		Bugner / Bugner	
Mathias Mester		Ricarda Funk		JSV Speyer	
Richard Schmidt		Lisa Ryzih		Moos / Osborne	
Almir Velagic		Miriam Welte		TSG Friesenheim	

haben uns mit Massen an Milchbrötchen und rein alkoholfreien Getränken eingedeckt und haben dann den Rosenmontag durchgefeiert. Es gab bestimmt noch viel lustigere Ereignisse, aber wie das immer so ist, wenn man davon erzählen soll, fallen sie einem nicht ein.

6. Frage: Welches Ruderrevier gefällt Dir am besten?

Am Schönsten finde ich das Rudern in Varese bei Mailand (Italien).

7. Frage: An welchen Stellen hat das Rudern dein Leben positiv beeinflusst?

Rudern hat mich in fast allen meinen Lebenslagen positiv beeinflusst. Viele der Eigenschaften die man zum Rudern braucht, wie zum Beispiel Leistungsbereitschaft und Durchhaltevermögen, sind nun auch in meinem weiteren Berufsleben sehr hilfreich. Aber auch nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass viele Freundschaften durch das Rudern entstanden, die ich heute nicht mehr missen mag.

8. Frage: Welcher Sieg war bisher der schönste für Dich?

Das war der Weltcup Sieg mit dem Deutschlandachter im Jahre 2009 in Luzern. Im Vorfeld mussten wir ein ganzes Jahr dafür kämpfen, uns endlich wieder nach unserer Olympianiederlage im Achter beweisen zu dürfen. Und da haben wir dann den amtierenden Olympiasieger, Kanada, mit über eine Länge geschlagen, ein geniales Rennen!

9. Frage: Mit wem würdest du gerne mal zu Abend essen?

Mit einer großen Horde guter Freunde, im Herrenzimmer des Bootshauses des Mainzer Ruder-Vereins! Irgendwann müssen wir das wirklich mal machen Martin :)

10. Frage: Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Inzwischen sicherlich kein Ruderboot mehr! Die Zeiten sind vorbei... Dafür umso wahrscheinlicher meine Freundin, ein Taschenmesser und eine gute Flasche Wein!

Ich bedanke mich herzlich bei Sebastian Schmidt für das Beantworten meiner 10 Fragen. Für die Zukunft wünsche ich ihm alles Gute und beim Rudern stets eine Handbreit Wasser unter dem Kiel!

Helau – es ist wieder so weit!

Wir laufen am 16.02.2015 beim Rosenmontag mit und brauchen Eure Unterstützung:

„Kaaft Plakettcher!“

Wie immer verkaufen wir – der Nachwuchs – die offiziellen Zugplakettchen für 5 € am Herrenabend, um unsere Teilnahme und das Material am Zug zu finanzieren.

Auch im Nachwuchs-Büro oder in der Geschäftsstelle können die Zugplakettchen ab sofort gekauft werden.

Vielen Dank und ein dreifach donnerndes Helau!



*Ein Aufruf an
alle Mitglieder*

Liebe MRVler,

am 11.01.2015 findet die traditionelle **Eierfahrt** statt. Nach einer Fahrt in 2014, die durch Nebel leider nicht für alle zum Ziel führte, hoffen wir in diesem Jahr auf Sonne.

Erstmals werden wir, der MRV, die Eierfahrt im neuen Bootshaus ausrichten. Es wäre schön, wenn wir uns alle mit einbringen und so gemeinsam für eine gelungene Veranstaltung sorgen.

Also:

1. Den **11.01.2015** vormerken
2. Unterstützer und **Helfer für den Sonntag** und Organisation im Vorfeld bitte an uns wenden (sport@mainzerruderverein.de)
3. Uns direkt ansprechen

Wir freuen uns auf die Eierfahrt bei uns in 2015!

Vorstand MRV

SEIT ÜBER 25

alpha

**ZUVERLÄSSIG
KOMPETENT
HAUSVERWALTUNG**

Verwaltung von Mietobjekten und V

Mittlere Bleiche 16, 55116 Mainz, Tel.:



MCV

Helau!

für 5 Personen

Statt € 25,-

€ 20,-

Einzelkarte € 5,-

Günstig – Familienkarte nur bei uns!



Der Kinderladen®

MAINZ Große Bleiche 4 und Schillerstraße 46-50

100 000 Artikel auf fast 2000m²

das größte Angebot im RHEIN-MAIN-Gebiet

www.wirth-mainz.de

Der besondere Service von LOTTO:

Lotto und GlücksSpirale sicher im ABO-SPIELEN



Anträge und weitere
Informationen in
Ihrer Annahmestelle.



 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.

Nähere Informationen unter www.lotto.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

Spenden an den MRV

Wenn Sie den MRV unterstützen wollen – ganz einfach. Am besten mit steuerabzugsfähigen Spenden. Eine Spendenbescheinigung wird Ihnen zugestellt. Unser Neubau-Spendenkonto bei der MVB:

IBAN DE47 5519 0000 0001 3018 78

Unser Sport-Spendenkonto bei der MVB:

IBAN DE77 5519 0000 0015 0850 38

Inserate im MRV-ECHO

Das MRV-ECHO erscheint monatlich (und dies übrigens als eine der letzten Rudervereinszeitungen in Deutschland) und wird an über 600 Mitglieder von MRV und TC-MRV versandt. Das MRV-ECHO berichtet aktuell und interessant über das Regatta-, Tennis- und Vereinsgeschehen in MRV und TC-MRV. Durch seine große Auflage (600 Haushalte) und breite Streuung in Mainz und Umgebung kann es durchaus interessant sein, eine Anzeige im MRV-ECHO zu schalten. Neben den rein wirtschaftlichen Fakten ist aber der Gewinn durch eine Anzeige im MRV-ECHO auch auf dem „Non-profit“-Sektor groß:

Sie zeigen sich als Freund und Förderer des Sports und der Jugend und unterstützen einen der erfolgreichsten Sportvereine der Stadt.

Format	schwarz/weiß	Farbdruck
1/1 Seite	€ 150,-	€ 195,-
1/3 Seite	€ 50,-	€ 65,-
2/3 Seite	€ 100,-	€ 125,-
1/2 Seite	€ 75,-	€ 100,-
1/4 Seite	€ 38,-	€ 50,-

Alle Preise pro Ausgabe und zzgl. Mehrwertsteuer. Bei monatlicher Abrechnung zzgl. 4,40 EUR Bearbeitungsgebühr je Rechnungsstellung. Bei Jahresrechnung und monatlicher Anzeigenschaltung **sparen Sie somit 48,40 EUR!**

Impressum

MRV Echo, 86. Jahrgang – 2015 – Nr. 1
Monatliche Mitteilungen des MAINZER RUDER-VEREINS und des TENNIS-CLUBS MRV e.V.

MRV-Bootshaus und TC-MRV Tennis-Anlagen:

Victor-Hugo-Ufer 1, 55116 Mainz

Telefon: Bootshaus-Gaststätte..... 06131 / 1438700

Hausmeister Michael Steinmetz 0162 / 2550121

Sportbereich Rudern..... 06131 / 6931440

Sportbereich Rudern (Fax)..... 03222 / 6862297

Sportbereich Tennis..... 06131 / 940258

Ansprechpartner Rudern:

Cheftrainerin Catriona Sens..... 06131 / 6931441

Stützpunkttrainer Robert Sens..... 06131 / 6931441

Erwachsene Freizeit Philip Rentschler gallipo@web.de

Kinder Anfänger Karin Morbach..... 0157 / 89273060

Kinder/Jugendl. Frank Loch..... 0157 / 74594496

Internet: <http://www.mainzerruderverein.de>

E-Mail: ECHO: mrv-echo@mainzerruderverein.de

Trainer: c.sens@mainzerruderverein.de

...für Nachwuchs: nachwuchs-trainer@mainzerruderverein.de

Vorstand: vorsitzender@mainzerruderverein.de

Archiv: archiv@mainzerruderverein.de

Herausgeber: Mainzer Ruder-Verein 1878 / Postfach 3112, 55021 Mainz

Das MRV-ECHO erscheint monatlich

Design: Ingo-Rüdiger Lehne

Siegeslisten & Erfolgsdatenbank: Axel Lang

Zeitungsrecherche: Karin Morbach

Tennisübungen: Andreas Mertes

Satz, Layout, Redaktion: Marcus Höting

Zuschriften: mrv-echo@mainzerruderverein.de

Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe: Andreas Hassinger, Christian Sauerbrey, Isabell Hoffmann, Karolina Farr, Rainer Stauber

MRV-Beitragsbuchhaltung:

Geschäftsstelle, Victor-Hugo-Ufer 1, 55116 Mz

Tel. 06131 / 6931440 – Fax 03222 / 6862297

verwaltung@mainzerruderverein.de

Der Bezugspreis für das MRV-Echo ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Für eingesandte oder übergebene Manuskripte, Disketten, CDs und Daten übernimmt die Redaktion keine Haftung; ebenso behält sich die Redaktion vor, Artikel aus Platzgründen zu kürzen. Mit Namen versehene Artikel stellen nicht immer auch die Meinung der Redaktion oder des Vereinsvorstandes dar. Beiträge bitte möglichst per E-Mail oder auf USB-Stick/CD/DVD an die Redaktion.

Gesamtherstellung und Vertrieb:

KDS-Infotex, Frankfurter Ring 127, 80807 München, Tel.: 089/3247670.

Regattakalender 2015

Alle Regatten und Wettkämpfe mit möglicher MRV-Beteiligung

24.1.15	Ergocup	Ludwigshafen
28-29.3.15	Frühjahrslangstrecke	Leipzig
17-19.4.15	Deutsche Kleinbootmeisterschaften	Brandenburg
25-26.4.15	Oberrheinische Frühregatta	Mannheim
8-10.5.15	1. Internationale DRV-Junioren-Regatta	München
9-10.5.15	84. Regatta der RG Undine	Offenbch
16-17.5.15	81. Heidelberger Ruder-Regatta	Heidelberg
16-17.5.15	98. Internationale Hügelregatta	Essen
23-24.5.15	Junioren-Regatta	Köln
5-7.6.15	2. Internationale DRV-Junioren-Regatta	Hamburg
25-28.6.15	Deutsche Juniorenmeisterschaften	Köln
2-5.7.15	47. Bundeswettbewerb f. Jungen u. Mädchen	Hürth
10-12.7.15	World Rowing Cup	Luzern (SUI)
22-26.7.15	World Rowing U 23 Championships	Plovdiv (BUL)
5-9.8.15	World Rowing Junior Championships	Rio de Janero (BRA)
12-13.9.15	60. Schiersteiner Ruder-Regatta	Schierstein
21-23.9.15	Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“	Berlin
10-11.10.15	Meisterschaftsrudern / Sprintmeisterschaften	Schierstein
7.11.15	Herbstlangstrecke	Leipzig

**ERNST
NEGER** 
Dächer Fassaden Solarenergie

An der Brunnenstube 20
55120 Mainz
Telefon 061 31 99 67-0
www.neger.de

**Egal, worunter
Sie Schutz suchen –
wir haben für jeden
das richtige Dach.**

Trainingszeiten der verschiedenen Rudergruppen

Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Landestrainer Robert Sens	nach Absprache						
Cheftrainerin Catriona Sens	nach Absprache						
Junioren A/B (Andreas Beer)	17 ³⁰ (n. Abspr.)			16 ³⁰		nach Absprache	nach Absprache
Kinder & Anfänger (Marcus Höting)			16 ³⁰ Turnhalle			09 ³⁰	nach Absprache
Kinder-Leistungsgruppe (Frank Loch)		16 ³⁰ KiKra	16 ³⁰ Bootshaus	16 ³⁰ (fortgeschr.)		09 ³⁰	10 ⁰⁰ (n. Absprache)
Erwachsene-Freizeit (Philip Rentschler)		18 ⁰⁰ Rudern		18 ⁰⁰ Rudern			10 ⁰⁰ * + 13 ⁰⁰
Querlamgruppe (Roland Oehrlein)	17 ⁰⁰		17 ⁰⁰				9 ⁰⁰
Montags- und Mittwochruderer	17 ⁰⁰ Rudern anschl. Stammtisch		18 ⁰⁰ Turnhalle				
Master-Rudern (Jan Winsloe)		18 ⁰⁰				14 ⁰⁰	

Donnerstags treffen sich nach dem Rudern die Freizeitsportler im Bootshaus.

* Das Training der Freizeitgruppe sonntags 10 Uhr ist nur für die Fortgeschrittenen gedacht.

Die aktuellen Ruderzeiten der Freizeitgruppe sind zu sehen unter: <http://www.mainzruderverein.de> --> Sport --> Freizeit

Trainer und Ausbilder:

Hochleistungssport:

Robert Sens (Landestrainer)
Catriona Sens (Cheftrainerin)
06131 / 6931440

Leistungssport (Jugendliche):

Andreas Beer (Fortgeschrittene)
Catriona Sens (Fortgeschrittene)

Leistungssport (Kinder & Jugendliche):

Frank Loch (Fortgeschrittene)
0157 / 74594496

Karin Morbach (Anfänger)
0157 / 89273060

Marcus Höting (Anfänger)
0170 / 7375983

Freizeit, Erwachsene:

Philip Rentschler
Dirk Mühlenhoff
Markus Neumann
Isabella Zwiener
und weitere



Lässt nicht nur Sportlerherzen höher schlagen.

Der neue Cayenne S E-Hybrid.

**Ab sofort im Porsche Zentrum Mainz.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**



PORSCHE

Porsche Zentrum Mainz

Löhr Sportfahrzeuge Vertriebs-GmbH Mainz
Hechtsheimer Straße 25
55131 Mainz
Tel: +49 6131 2399-900
Fax: +49 6131 2399-944

www.porsche-mainz.de