

MRV *ECHO*

APRIL 2016

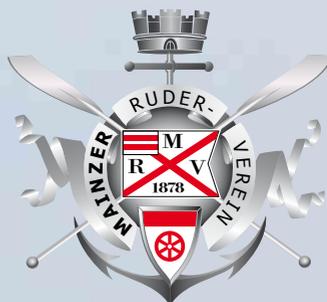


traditionelles

Anrudern

So, 1.5. – 11³⁰ Uhr

am Bootshaus



Monatliche Mitteilungen des Mainzer Ruder-Vereins
und des Tennis-Clubs Mainzer Ruder-Verein e.V.

www.mainzerruderverein.de mrv-echo@mainzerruderverein.de

Postvertriebsstück

Entgelt bezahlt

G 4983

Auf die beste Bank setzen!

Überzeugen auch Sie sich von der besten
Beratung und vereinbaren Sie direkt einen
Termin: 06131 148-8000.





Leitartikel.....4

Protokoll der 134. JHV des MRV 7

Wechsel bei der medizinischen Betreuung..... 17

Bootshallentag am 20. Februar..... 19

Wanderruderer aufgepasst..... 21

TC-MRV 22

Vereinsspielplan 23

Wer ist wer. In dieser Ausgabe: Alexander Müller..... 25

Tennisübung Nr. 26: Saisonvorbereitung..... 26

Was ich Sie schon immer fragen wollte: Jan Winsloe 28

MRV-Familie 27

Impressum..... 31

Regattakalender 33

Trainingszeiten..... 35



Vereinstermine 2016

- 1.5. **Anrudern**, Bootsplatz MRV
- 25.6. **Ruderprinzenfest**, Bootshaus MRV
- 26.6. **Rudern gegen Krebs**, Malakoff Terrassen
- Juli **Olympia-Verabschiedung**, Bootsplatz MRV



Leitartikel

von Martin Steffes-Mies

Liebe MRV´ler,

die Jahreshauptversammlung ist über die Bühne – sie war ordentlich besucht, es kam zu anregenden Diskussionen und mir schien die Stimmung sehr gut. Wir arbeiten das gesamte Jahr über hart für unseren Verein, das Ganze spitzt sich aber jährlich zu diesem Termin zu und es gibt tatsächlich eine gewisse Grundaufregung im Vorfeld. Insofern freuen wir uns wirklich, wenn wir solche Anerkennung entgegengebracht bekommen – das motiviert uns! Das Protokoll finden Sie in diesem Heft.

Neben der Erweiterung unseres Vorstands um Astrid Häfner (sie verantwortet den Bereich Rudersport) haben wir noch ein paar weitere personelle Veränderungen im Verein:

Bernhard Karst, der seit Jahrzehnten unser Wanderruderwart war, hat seine Aufgabe auf Christian Moess übertragen. Es ist prima, dass Christian hier übernimmt, obwohl er erst seit kurzem im Verein ist – viel Erfolg und viel Spaß! Bernhard danken wir alle sehr herzlich für den Einsatz und die geleistete Arbeit. Der Bereich war immer hervorragend bei ihm aufgehoben!

Auch Dr. med. Hans-Joachim Forell legt sein Amt nieder – er war lange Jahre unser Vereinsarzt und hat unsere Aktiven sehr einfühlsam und professionell betreut. Er hat die Altersgrenze erreicht und legt die medizinische Verantwortung in die Hände von Dr. med. Stefanie Lutz, die mit ihrem Mann, unserem Ex-Nationalmannschaftsrunderer

Alexander Lutz, die „Altstadtpraxis“ führt. Auf gutes Gelingen!

Jost Schömann-Fink, der über Jahre unsere Bootswerkstatt besetzt und ausgefüllt hat, verlässt uns. Er wird neuer Vereinstrainer in Koblenz - und wir suchen dringend einen Nachfolger, einen handwerklich Begabten, der an Skulls und Riemen sowie an unseren Booten Hand anlegen kann. Besten Dank Jost und viel Erfolg!

Andreas Renneißen gibt sein Amt im Ruderverband Rheinhessen auf – neuer Vorsitzender ist dort unser Christoph Thiem! Herzlichen Dank, Andreas, für Deinen Einsatz, und alles Gute, Christoph!

Im Bericht zum Neujahrsempfang des letzten Echos heißt es noch unsicher, es könnte für Melanie Hansen und Anna Maria Götz der Traum von Rio wahr werden, wenn beide für den Frauen-Achter nominiert würden. Die Berufung in den Achter ist zwischenzeitlich erfolgt, die 9 Frauen trainieren sehr hart auf das entscheidende Rotsee-Ausscheidungsrennen im Mai hin, wenn die beiden letzten Startplätze in dieser Bootsgattung für Olympia ausgerudert werden. Allerdings ist die Partnerin von Melanie in diesem Jahr nicht Anna Maria, sondern Lea-Katlen Kühne – wir drücken Euch ganz feste die Daumen!

Neben Personalien ist auch in die Parkplatz-Thematik Bewegung gekommen – es gab zwischenzeitlich 2 Termine mit unserer Verkehrsdezernentin und verschiedenen städtischen Funktionsbereichen, einer davon vor

Ort. Es wird mit Hochdruck an einer Lösung gearbeitet, die uns zumindest teilweisen Ersatz für die weggefallenen Stellplätze am Rheinufer bringen soll. Ich bin leise optimistisch und sehr gespannt.

Die Küche im Clubraum wird aktuell hergestellt: Umbau der Räume und Einbau einer Küchenzeile werden den ganzen Bereich stark aufwerten. Das Projekt unter Koordination von Daniel Grave wird in den nächsten Tagen zu Ende gebracht. Vielleicht schauen wir dort alle zusammen das olympische Finale im LM2X!

Wir haben einen neuen Transporter für unsere Fahrten zu Trainingslagern und Regatten gekauft – einen gebrauchten Isuzu, der einen sehr soliden Eindruck macht, Kraft und Ausdauer hat und hoffentlich nicht während der Arbeit liegen bleibt! Willkommen im Team!



Die neue Website des MRV wird unter Marcus Höttings Einsatz immer besser. Die Struktur steht, das Erscheinungsbild ebenfalls, die meisten Texte sind auch schon vorhanden – jetzt sind wir in der Feinschliff- und Lektoratsphase und suchen noch das eine oder andere geeignete begeisternde Foto. Wenn alles glatt läuft, könnten wir zum Anrudern life gehen.

In knapp 3 Monaten findet wieder die Regatta Rudern gegen Krebs in Mainz statt. Die Erfolgsgeschichte dieses Events ist sehr eng mit der Leistung des MRV verknüpft, ohne uns gäbe es die Veranstaltung wohl kaum. Es steckt sehr viel Arbeit dahinter – Organisation und Planung im Vorfeld, Ausbildung der Rudernovizen und die Ausrichtung der Regatta selbst. Marko Mattes ist dort federführend, aber er greift bereits in all den zurückliegenden Jahren auf ein großes Team von Helfern und Unterstützern aus unseren Reihen zurück. Es ist naturgemäß immer schwierig, so viele Helfer zu rekrutieren. Und deshalb bitte ich Sie: machen Sie mit, bieten Sie sich an, helfen Sie. Beim Rudertraining werden Ruderer und Steuerleute gebraucht, am Regattatag, dem 26. Juni, Helfer aller Art. Marco Mattes und Daniel Grave sind hier die wichtigsten Ansprechpartner – bitte lasst die beiden nicht hängen!

Und ab jetzt können wir getrost in die intensive Phase des Daumendrückens für unsere Athleten eintreten – in den nächsten Wochen entscheidet sich, wer dabei ist in Rio und wer nicht. Gesund und locker bleiben, Jungs und Mädels – wir sind bei Euch!

Eine anregende Lektüre dieses Echos wünscht

Ihr Martin Steffes-Mies

Die Anschaffungen im Olympiajahr 2016. Für den Erfolg unserer Ruderinnen und Ruderer!



Erfolg kostet
etwas!
Unterstützen
Sie Uns.

Gelber Einer in OlympiAAusführung für Moritz Moos	für die gemeinsamen Ausscheidungsrennen auf dem Weg nach Rio	geschafft! 14.000 €
Einer mit Carbonauslegern für Jason Osborne		12.000 €
Doppelzweier für Jason & Momo	Olympische Spiele 2016 in Rio	27.000 €
Blitzschneller weißer Einer für Philipp Grebner	Nominierung U23-WM	geschafft! 11.000 €
WM Doppelzweier für Philipp Grebner	Titelverteidigung bei der U23- WM	12.600 €
Olympia Zweier ohne Stf. für Lea Kühne & Melanie Hansen	Olympische Spiele 2016 in Rio	20.000 €
Ruderergometer 5x Hantelstangen 2x	für alle MRV'ler, ob jung oder alt	à 1.200 € à 400 €
Motorboot 1x	für unser Top-Trainerteam	10.000 €





Protokoll der 134. Jahreshauptversammlung des Mainzer Ruder-Vereins von 1878

Datum: 4. März 2016

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Ort: Großer Saal im Bootshaus des MRV

Teilnehmer: 52 Mitglieder

stimmberechtigt: 49 Mitglieder

Der Vorsitzende Martin Steffes-Mies begrüßt die anwesenden Mitglieder und eröffnet die Jahreshauptversammlung (JHV) um 19:00. Er stellt fest, dass die Einladung zur JHV satzungsgemäß an die Mitglieder über das MRV-Echo (Februar Ausgabe) erfolgt ist. Die Protokollführung übernimmt Andreas Hassinger.

Es liegt ein Antrag auf Satzungsänderung vor. Der Antrag wurde form- und fristgerecht eingereicht. Die Versammlung befasst sich mit diesem Antrag nach dem Bericht der Neuwahl der Rechnungsprüfer als Top 6.

Der Vorsitzende gedenkt der verstorbenen Ruderkameraden Josef Berg, Helmut Berthold, Helmut Jung, Maria Karches, Betty Kiefer, Ernst Kullmann, Rainer Laub, Diethard Schmahl, Heinz Schmidt und Elfriede Schwarz.

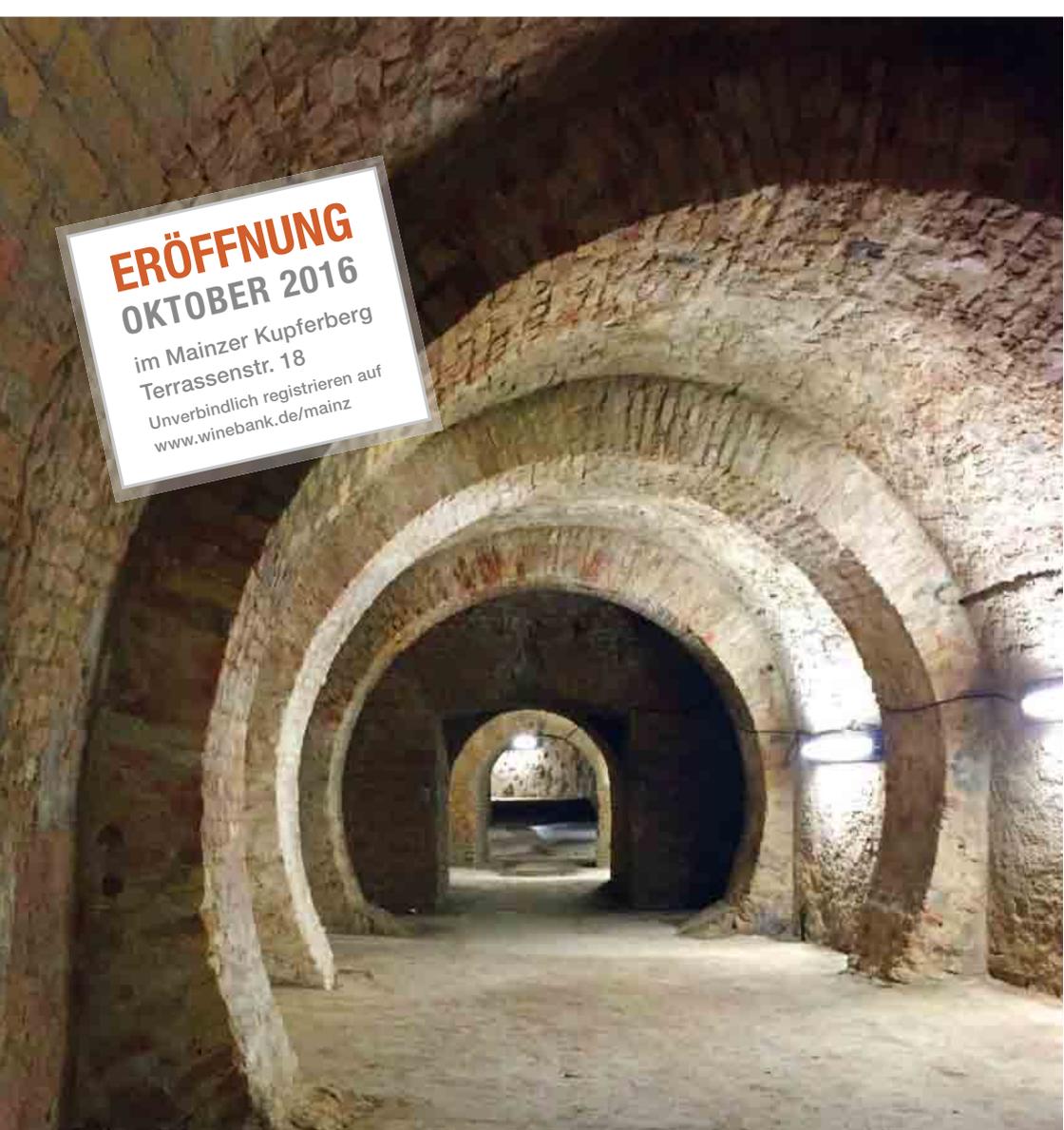
Er bittet die Anwesenden, sich zu Ehren der Verstorbenen von ihren Plätzen zu erheben. Wir werden allen immer in Ehren gedenken. Dank an die Versammlung.

Top 1 Bericht über das abgelaufene Geschäftsjahr

Vereinsleben

- Neujahrsempfang
- Eierfahrt
- Rosenmontagszug mit eigener Zugnummer
- JHV am 6.3.
- Anrudern am 1. Mai: Taufe von 5 neuen Booten, Trainingsverpflichtung und offizielle Eröffnung unseres Clubraums
- 1. Ruderprinzenfest mit der Mainzer Prinzengarde und der Proklamation des Mainzer des Jahres (Prof. Vahl)
- 11. Auflage der Rudern gegen Krebs-Regatta
- 2 Vereins Workshops zu verschiedenen Zukunftsthemen des Vereins
- WM Verabschiedung: 4 Athleten und Robert Sens
- WM-Empfang: für Weltmeister im LM8+ (Claas Mertens), Silber im LM4x (Philipp Grebner) und 6. Platz/Olympia-Qualifikation im LM2x (Momo/Jason/Robert), großartige Unterstützung unseres Förderpartners MVB
- ZDF-Fernsehgarten mit Promi-Rudern live im MRV
- Vereinsregatta mit gesponsorten Cups/Abrudern, Saison-Siegerehrung, herzlicher Dank an alle Betreuer, Trainer und Helfer
- „Schlagmann“ - Sport und Literatur: neues Format/Lesung + Diskussion mit FAZ-Evi Simeoni, Psychosomatiker Matthias Dunkel
- Herrenabend 12.12. im Hilton: großartiger Abend mit allem was dazu gehört (und sogar noch etwas mehr)

Besonderer Dank geht an die vielen Unterstützer und Mitstreiter, die den MRV 2015 so hervorragend in Bewegung gehalten haben. Vielen Dank an alle!!



ERÖFFNUNG
OKTOBER 2016

im Mainzer Kupferberg
Terrassenstr. 18

Unverbindlich registrieren auf
www.winebank.de/mainz

wineBANK

Mainz

» EIN CLUB. EINE COMMUNITY. EINE LEIDENSCHAFT. WEIN! «

Zahlen und Beziehungen

Die Mitgliederzahl hat sich gegenüber 2015 um 22 auf 558 verringert.

Mitglieder und Förderer haben den MRV auch in 2015 wieder mit großzügigen Spenden unterstützt. Der MRV durfte sich über € 65.000,- freuen, dazu kamen noch € 40.000 aus Sponsoring. Ein besonderer Dank geht an die engsten Partner, die MVB und Lotto Rheinland-Pfalz.

Die Zusammenarbeit mit dem TC MRV war wie gewohnt harmonisch und freundschaftlich.

Der Jung-MRV war an jeder Veranstaltung präsent und hat immer einen tollen Job für das Gemeinwohl gemacht.

Den Pachtvertrag mit Frank Buchholz haben wir bis ins Jahr 2021 verlängert (+ 5 Jahre Option); den neuen Windfang in der Gastronomie und den neu befestigten Weg zwischen Bootshaus und Winterhafen kennen Sie sicherlich schon.

Sport

- MRVler sind auf sechs Wanderfahrten gerudert: Neckar, Rhein, Elbe/Alster sowie die Lagune von Venedig wurden befahren, 541 km dabei zurückgelegt, 6.661 Mannschaftskilometer kamen zustande
- beim Salinentallauf in Bad Kreuznach haben MRV'ler genauso teilgenommen, wie beim Gutenbergmarathon



**ELEKTRO
LÖRLER**

**RAUM
LICHT**

Elektro Lörler GmbH
Weberstraße 13 a
55130 Mainz

Telefon: +49 (0) 6131 240 51-0
Fax: +49 (0) 6131 8 5713
Email: info@elektro-loerler.de

Elektro Lörler.
**Professionelle Licht-Beratung und Montage
aus einem Haus**

www.loerler.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 09:30 – 18:30 Uhr
Samstag: 09:30 – 14:00 Uhr

- Lutz Kramer und der Vierer mit Björn Steinfurth, Sven Hartenbach, Mathias Riebold und Jörg Madwig haben uns erfolgreich auf verschiedenen Mastersregatten vertreten
- Unsere Schulrudermanager Iris Loch und Karin Morbach haben ihre erfolgreiche Arbeit fortgesetzt und aus mittlerweile fünf Schulen mehr als 80 Schülerinnen und Schüler betreut. Beim diesmal in Schierstein selbst organisierten und ausgetragenen Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia“ sprangen dann auch gleich vier Siegerboote mit Basis MRV heraus, die allesamt beim Bundesfinale in Berlin teilnehmen durften
- Frank Loch und sein Team haben es mit unseren Jüngsten, den U15, ebenfalls wieder hervorragend gemacht. Es ist großartig zu erleben, mit welcher Hingabe die Kids betreut werden und wie sie sich entwickeln. Viel wichtiger als die durchaus ansehnlichen Erfolge finde ich, wie unsere Jüngsten hier eine sportliche Heimat finden, Spaß in der Gemeinschaft haben und spielerisch an die Werte unseres Rudersports herangeführt werden
- Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften haben Simon Kern und Benedikt Dreyer den Titel im leichten Doppelzweier der B-Junioren gewonnen und spätestens mit diesem Erfolg diese Bootsgattung zur absoluten Mainzer Domäne erhoben. Lion Schmitt gewann hier Bronze im Zweier-ohne. Hervorragende Arbeit unserer Cheftrainerin Catie Sens mit Andreas Beer und allen weiteren Helfern!
- Unsere Ruderinnen haben bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften das letztjährige Ergebnis nochmals gesteigert: vier Goldmedaillen haben sie gewonnen, hinzu kam die Silbermedaille bei der Universiade in Gwangju/Korea durch Anna-Maria Götz und Lea-Katlen Kühne im Vierer-ohne sowie Gold im Vierer-ohne bei den Europäischen Hochschulmeisterschaften für Friederike Reißig, Jill Tanger, Karolina Farr und wiederum Lea
- Catie und Robert Sens sowie Marc Krömer haben unsere Männer- und Frauen-Mannschaft

**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.**



ten durch eine beeindruckende Saison geführt: es gab zahlreiche Erfolge, errudert von vielen Athleten. Herausheben möchte ich hier nochmals die 18 Titel bei den Südwestdeutschen Meisterschaften, 2 Deutsche Sprintmeisterschaften in Einer und Doppelzweier sowie Gold bei den Deutschen Meisterschaften im Doppelzweier durch Momo und Jason, noch einmal Gold beim Deutschen Meisterschaftsrudern im leichten Vierer-ohne sowie beim gleichen Event Silber für den Männer-Doppelvierer und Bronze für einen Frauenachter mit hauptsächlich Mainzer Beteiligung

- Claas Mertens saß bei der WM im goldenen Leichtgewichtsachter des DRV. Philipp Grebner, der Shooting-Star des Jahres, wurde zunächst gemeinsam mit seinem Krefelder Bootskameraden Jonathan Rommelmann Deutscher Meister U23, dann sogar U23-Weltmeister im leichten Doppelzweier, ehe er schließlich bei den Ruderweltmeisterschaften Silber im leichten Doppelvierer gewann. Und wir haben in Momo, Jason und Robert langsam eine feste Größe in der olympischen Armada des DRV – drei Mainzer, die nun zum zweiten Mal hintereinander im Endlauf der WM standen und dieses Jahr zudem den Startplatz in ihrer Bootsgattung bei Olympia in Rio für Deutschland sicherten!

Unsere gesamten Rennmannschaften haben dieses Jahr auf 32 Regatten in 8 Ländern 187 Siege zusammengetragen! Wir haben eine tolle Truppe!

Die erfolgreiche Arbeit verdanken wir unseren Trainern, allen voran Robert und Catie. Mit dem

Save the Date!

Am Samstag, den 25. Juni 2016
wird wieder gefeiert:

Mainzer Prinzengarde und MRV
veranstalten das
2. RuderPrinzenFest
im Bootshaus

Details und Einladung folgen
in Kürze



gesamten Trainer- und Betreuerstab, den Medizinerinnen und Physios, der Ruderwerkstatt von Marc Krömer mit Jost Schömann-Fink und allen weiteren Helfern gelingt es ihnen, ihren Stil und ihre Ideen sehr professionell und zielstrebig umzusetzen.

Fragen: keine

Top 2 Bericht der Rechnungsführung

Der Bericht der Rechnungsführung wurde von Jan Winsloe vorgetragen.

Fragen wurden beantwortet zur:

- Demografischen Mitgliederentwicklung
- Parkplatzsituation am Rheinufer

Top 3 Bericht der Rechnungsprüfung

Dr. Matthias Maurer verliest den Bericht der Rechnungsprüfer.

Fragen: keine

Top 4 Entlastung des Vorstandes

Der Rechnungsprüfer Dr. Matthias Maurer stellt den Antrag auf Entlastung des Vorstandes.

Abstimmung:

Ja: 45 Stimmen

Nein: 0 Stimmen

Enthaltungen: 4 Stimmen

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
Darmstadt
Koblenz
Nackenheim
Wiesbaden-Biebrich
Bad Kreuznach
Gensingen

www.koebig.de



Wenn's ums Bauen geht

Top 5 Neuwahl der Rechnungsprüfer

Nach langjähriger harter Arbeit als Rechnungsprüfer steht Dr. Matthias Maurer als Rechnungsprüfer nicht mehr zur Verfügung. Die Versammlung bedankt sich bei Dr. Maurer für die langjährige Arbeit.

Prof. Dr. Bardo Kämmerer und Robert Kiefer werden als Rechnungsprüfer für das Jahr 2016 vorgeschlagen.

Abstimmung:

Ja: 47 Stimmen

Nein: 0 Stimmen

Enthaltungen: 2 Stimmen

Top 6 Änderung der Satzung

Wie bereits im Februar Echo angekündigt und vorgestellt ist die Satzung redaktionell überarbeitet worden und die die bereits auf der letzten JHV beschlossene Satzungsänderung bezüglich des alten §17 (Transparentmachung unserer Zahlen für interessierte Mitglieder) wurde eingearbeitet.

Fragen: keine

Abstimmung:

Ja: 49 Stimmen

Nein: 0 Stimmen

Enthaltungen: 0 Stimmen

Top 7 Beiträge

Die Beiträge bleiben auf dem Niveau des Vorjahres unverändert. Es wird allerdings vorgeschlagen die Struktur der Beiträge zu verändern.

	Bisherige Darstellung	Neue Darstellung	Zur Info
Aktive Mitglieder	396,00 € (198,- €) / Jahr	33,00 € (16,50 €) / Monat	396,-€/Jahr
Schüler u. Studenten	228,00 € (114,- €) / Jahr	19,00 € (9,50 €) / Monat	228,-€/Jahr
Auswärtige Mitglieder	228,00 € (114,- €) / Jahr	19,00 € (9,50 €) / Monat	228,-€/Jahr
Passive Mitglieder	200,00 € (100,- €) / Jahr	16,50 € (8,25 €) / Monat	198,-€/Jahr

Darstellung in () = Familienbeitrag

Für den Fall, dass die Beiträge 1/2-jährlich (2%) oder 1/4-jährlich (4%) gezahlt werden, gelten weiterhin die bekannten Aufschläge.

Fragen: keine

Abstimmung:

Ja: 46 Stimmen

Nein: 1 Stimme

Enthaltungen: 2 Stimmen

Top 8 Vorlage des Haushalts für 2016

Jan Winsloe stellte den Haushaltsvoranschlag für das Jahr 2016 vor.

Alle Fragen der Versammlung wurden beantwortet.

Abstimmung:

Ja: 48 Stimmen

Nein: 0 Stimmen

Enthaltungen: 1 Stimme

STROMWECHSEL- WOCHE IN MAINZ!

Wechsel
Bonus^{***}

111€



MiPow
Playbulb
gratis!^{***}



Jetzt zu EWR wechseln,
111-€-Wechselbonus und
tolle Extra-Prämie sichern!

Vertrag über günstigen EWR Strom abschließen und über Wechselbonus sowie Extra-Prämie freuen: MiPow Playbulb, die smarte LED-Lampe mit integriertem Bluetooth-Lautsprecher.

in Kooperation mit



Persönliche Beratung unter 06131 6007550

(Es fallen Gebühren nach den üblichen Tarifen an.)

MAINZER ENERGIEKAUFHAUS

Schillerplatz 18 • 55116 Mainz

Tel. 06131 6007550 • www.mainzer-energiekaufhaus.de



Verfügbarkeit: Das Angebot ist im Netzgebiet der Stadtwerke Mainz Netze GmbH verfügbar. *Sie erhalten 111 € Bonus brutto nach Ablauf der eingeschränkten Preisgarantie und ununterbrochener Belieferung in Form einer einmaligen Gutschrift auf Ihre Jahresverbrauchsabrechnung, wenn Sie den unterschriebenen Vertrag bis zum 30.06.2015 zurücksenden. Zudem erhalten Sie direkt nach Vertragsabschluss die MiPow Playbulb, eine smarte Bluetooth LED-Leuchte mit integriertem Lautsprecher.

Top 9 Wahl des Ältestenrates

Mit dem Vorsitzenden des Ältestenrates, Alf Stephan, wurde abgestimmt, dass die satzungsgemäße, alle 2 Jahre notwendige, Wahl zum Ältestenrat en Block durchgeführt wird.

Der Vorsitzende bedankt sich bei allen Mitgliedern des Ältestenrates herzlich für ihre geleistete Arbeit, die ein hohes Maß an Verantwortung, Integrität und Erfahrung erfordert.

Zur Wahl stehen:

Volker Minthe, Bernd Bossmann, Markus Thurn, Alf Stephan, Bernhard Rühling, Karl Neger, Bernd Maurer, Josef Steffes-Mies, Elke Jäger und Jürgen Petry.

Fragen: keine

Abstimmung:

Ja: 48 Stimmen

Nein: 0 Stimmen

Enthaltungen: 1 Stimme

Wir denken an die Zukunft.



Heizung - Sanitär - Lüftung - Fachmarkt



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 Rüterbaum 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

Top 10 Wahl des Vorstandes

Der Versammlung wird vorgeschlagen das Doppelresort Finanzen und Bootshaus zu teilen und ein sechstes Vorstandsmitglied in den Vorstand zu berufen. Die Verantwortlichkeiten werden wie folgt geändert:

Vorsitzender:	Martin Steffes-Mies
Vorstand Finanzen:	Jan Winsloe
Vorstand Immobilie:	Heike Kiefer Eisenträger
Vorstand Öffentlichkeit:	Andreas Hassinger
Vorstand Leistungssport:	Peter Schwalbach

Als neues Vorstandsmitglied wird der Versammlung für das Amt

Vorstand Rudersport: Astrid Häfner

vorgeschlagen.

Fragen: keine

Abstimmung:

Ja: 47 Stimmen

Nein: 0 Stimmen

Enthaltungen: 2 Stimmen

Top 11 Verschiedenes

Björn Steinfurth schlägt vor, die Trinkpauschale am Herrenabend abzuschaffen. Er wird vom Vorsitzenden darauf hingewiesen für die nächste JHV einen entsprechenden Antrag einzureichen, damit die Versammlung über diesen Antrag abstimmen kann.

Frau Andrea Vögeling erklärt sich bereit, die Damenumkleide in Zukunft aufzuräumen.

Der Vorsitzende dankt allen Mitgliedern für die rege Teilnahme und schließt die Versammlung gegen 21:19 Uhr mit einem dreifachen „Hipp Hipp Hurra!“.

Martin Steffes-Mies (Vorsitzender)

Andreas Hassinger (Vorstand Öffentlichkeit)



Der Kinderladen®

MAINZ Große Bleiche 4-6 und Schillerstraße 46-48

80.000 Artikel auf fast 2000m²

das größte Angebot im RHEIN-MAIN-Gebiet

www.wirth-mainz.de



Wechsel bei der medizinischen Betreuung

Neue Vereinsärzte – von Andreas Hassinger

Am 31. März 2016 verabschiedet sich nach vielen Jahren unserer allseits beliebter Vereinsarzt, Dr. med. Hans-Joachim Forell, in den wohlverdienten Ruhestand. Der Vorstand des Mainzer Ruder-Vereins, die Mitglieder und vor allem die Sportler sagen DANKESCHÖN für die jahrelange hervorragende Betreuung! Unser Doktor, ein fleißiger Dienstagsruderer, wird in Zukunft mehr Zeit zum selber Rudern haben

und wir drücken ihm die Daumen, wenn er - wie schon in den Vorjahren - wieder mit einer eigenen Mannschaft bei der Regatta Rudern gegen Krebs am Start ist.



Wir begrüßen als neue Vereinsärztin ab dem 1. April 2016 Frau Dr. med. Stefanie Lutz. Sie hat seit dem 1. Oktober 2015 ihre eigene Hausarztpraxis im Herzen der Mainzer Altstadt. Unterstützt wird sie von ihren beiden angestellten Fachärztinnen für Innere Medizin und von ihrem Ehemann Alexander Lutz, der sich um das Praxismanagement kümmert. Beide Lutzens sind Mainzer, langjährige

MRV-Mitglieder und waren erfolgreiche und aktive Ruderer.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Altstadtpraxis Mainz
Dr. med. Stefanie Lutz
Augustinerstraße 46-48
55116 Mainz



Sprechzeiten:

Vormittags: Mo – Fr 8:00 bis 11:00 Uhr
Nachmittags: Mo – Do 16:00 bis 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Für unsere Kaderathleten wird zudem die Zusammenarbeit mit Dr. Carl Priester-Lasch intensiviert werden. Dr. Carl Priester-Lasch ist Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, ausgebildet ebenfalls als Sportmediziner und als Chiropraktiker.

Er war zuletzt zwei Jahre lang als Oberarzt am KKM tätig, worüber es zum Kontakt zu Robert Sens, dem Landestrainer und zur Zusammenarbeit mit unseren Topathleten

kam. Letztere deckt insbesondere Themen der Trainingssteuerung und weitere spezielle Hochleistungssportaufgaben ab.

Zum 1. April 2016 eröffnet Priester-Lasch mit vier Kollegen eine Praxis im Gesundheitszentrum Osthofen. Von dort aus wird er unsere Kaderathleten unter anderem im Rahmen einer sportmedizinisch-wissenschaftlichen Studie der Universität Mainz weiter betreuen. Auf weiterhin gutes Gelingen!



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





Bootshallentag am 20.2.2016

von Daniel Grave

„I have a dream!“

Manchmal kommt mir dieses geschichtsträchtige Zitat in den Sinn, wenn ich rudern gehen möchte und es geht nicht ohne weiteres, weil etwas am Boot fehlt oder beschädigt ist. Gesuche und Improvisiere geht dann los, je nach Bemühen und Geschick mit mehr oder weniger negativen Folgen für andere Boote und andere Ruderer, die später kommen...



„Wie schön und einfach es doch sein könnte, wenn das seltener der Fall wäre!“, dachten sich vierzehn Freizeitrunderer und packten an, die Lage zu verbessern:

Es wurden die Hallen gefegt, die Skulls vermessen und Beschädigte aussortiert, Sätze vervollständigt und neu gekennzeichnet, Zubehör gesucht, gefunden und beschriftet.

Einige Boote haben einen neuen Platz bekommen. Dazu wurden die Lager so eingehängt, dass die Boote ohne zu überlappen hintereinander in die Halle passen. Damit man den Auflagepunkt richtig wählt, gibt es

schwarze Karos an den beiden Lagerstellen des Bootes. So lässt sich der Platz finden, an

dem das Boot schonend liegt und das davor oder dahinter liegende Boot problemlos daran vorbei passt.

Übrigens lagern alle Boote mit dem Bug zum Rhein. Nur in dieser Richtung passen sie in die Halle.

Es hängt jetzt jedes Steuer am Hallentor vorm Bootslager, jeder Steuersitz liegt hinterm Boot im Regal. Es gibt kurze Wege, wenn etwas gebraucht wird. Auch



Bettwäsche für die Übernachtungsräume

Viele Mitglieder wissen bereits, dass wir im 1. Stock drei Übernachtungsräume mit insgesamt 12 Betten haben. Für jedes Bett gibt es auch Oberbetten und Kopfkissen, jedoch haben wir keine Bettbezüge für die Oberbetten und die Kopfkissen.



Daher starten wir dieses Mal einen Aufruf zur **Sachspende**: wer gut erhaltene Bettwäsche hat oder dem MRV ein Päckchen mit neuer Bettwäsche (normale Größe) spenden möchte, der möge diese bitte bei einem Trainer oder unten in der Geschäftsstelle abgeben.

Vielen Dank!

die Wechselausleger sind in diesem Regal zu finden.

Nun müssen wir darauf achten, dass wir das Prinzip der Bootsnahe einhalten und das Material nach Gebrauch wieder dorthin legen, wo es sein soll und es die anderen fin-

den. Überall findet man die Bootsnamen am Lager, Steuer und Regal.

Wenn alle mitdenken, kann das so schön bleiben. Dann gibt's wieder Spaß von Anfang an.

Auf geht's aufs Wasser!





Wanderruderer aufgepasst!

Neuer Wanderruderwart – von Daniel Grave

Auf seinen ausdrücklichen Wunsch hin haben wir einen Nachfolger für Bernhard Karst gefunden, der die Begeisterung fürs Thema mit praktischem Wissen um unser Fahrtenbuch und seine elektronischen Möglichkeiten verbindet.

Bernhard und ich haben uns mit ihm getroffen und Bernhards Unterlagen übergeben, ergänzt um ein paar wichtige Tipps aus seinem Erfahrungsschatz aus einem Viertel Jahrhundert des Wanderruderns im MRV.

Vielen herzlichen Dank an dieser Stelle für Deine sehr ausdauernde Arbeit, auch im Namen aller Wanderfahrts-Ruderer in unserem Verein. Wir freuen uns auf Deine nächste Wanderfahrt, die Du nun umgekehrt bei Deinem Nachfolger anmelden kannst!

Er stimmt die verschiedenen Bootsnutzungen zwischen Wanderfahrten, Regatten und Trainings miteinander ab und erteilt die entsprechenden Reservierungen.

wanderfahrt@mainzerruderverein.de“

Herzlichen Dank auch allen, die eine Wanderfahrt planen und durchführen! Das stellt eine wichtige Basis des sportlichen Vereinslebens dar, die wir nicht verstecken wollen. Über die Wanderfahrtskilometer können wir unsere Aktivitäten mit anderen Vereinen vergleichen.



Christian Moess

Bitte denkt daran, vor Fahrtbeginn den Eintrag im Fahrtenbuch vorzunehmen. Über Gewässer Auswahl und Fahrtart gibt man die Wanderfahrt ein.

Wichtig sind alle Namen der Mitrunderer. Falls doch mal ein Unfall passieren sollte, wird das ein wichtiges Detail und soll nicht für Fahrtenleitung oder Obmann zum Problem werden.

Wenn in Leihbooten gerudert wird, wählt man ganz oben in der Boots Auswahl „anderes Boot“. Nach der Rückkehr mit den exakten km-Summen austragen und fertig!

In diesem Sinne wünschen wir uns allen eine aktive Fahrtsaison und für Christian ähnlich viel Ausdauer und Spaß dabei wie Bernhard es bewiesen hat!

SPORT  **IN DEUTSCHLAND**



www.dosb.de

@dosb

#sportdeutschland



Liebe Tennisfreunde,

die namentliche Meldung der Mannschaften ist vollbracht und die Tennissaison 2016 kann beginnen. Die Plätze sind ab sofort bespielbar. Am 23.04.2016 findet ab 14:00 Uhr das traditionelle Schellfischen-Turnier zur Saison Eröffnung statt. Anmeldungen bitte an Nadja Wirbel. Anbei auch die Trainingszeiten der Mannschaften, Interessierte sind gerne eingeladen das Training ihrer Altersklasse zu besuchen.

Herren 60 + Herren 65 dienstags 17-19 Uhr
 Damen + Damen 30 mittwochs 18-20 Uhr
 Herren 30 donnerstags 18-20 Uhr
 Damen 40 freitags 17-19 Uhr

Jugendtraining findet dienstags und freitags statt, der Trainingstermin der Herren 40 wird in der nächsten Ausgabe nach gereicht.

Ich wünsche weiterhin erfolgreiche Ballwechsel und einen guten Start in die Saison 2016,

Swenja Hicks

Vorstandsmitglied Kommunikation TC-MRV

Termine 2016 im Überblick

12.03. Hallen-Schleifchenturnier
 19:00 bis 22:00 Uhr
 Tennishalle Mainz-Weisenau

23.04. Saisonauftakt mit Schleifchenturnier

09./10.07. Jugendmeisterschaft
 27./28.08. Clubmeisterschaft Einzel
 10.09. Clubmeisterschaft Doppel
 17.09. Clubmeisterschaft Mixed

01.10. Saisonabschluss mit Schleifchenturnier

09.12. Weihnachtsfeier

Mainzer Kübeldienst

Christ **06131**
471953

Schnelle, umweltfreundliche Abfallentsorgung
Kompetente Beratung
Faire Preise

www.kuebeldienst-christ.de



Vereinsspielplan

- Sa. 30.04.2016 13:30 TC BW Klein-Winternheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein D40
So. 01.05.2016 09:30 TC Zornheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein H30
So. 01.05.2016 09:30 RFV Bodenheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein D
So. 01.05.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein D30 - DJK Tennisverein Mainzer Sand e.V. 3
- Mi. 04.05.2016 11:00 Joker TP Sprendlingen 1 - TC Mainzer Ruder Verein H65
Fr. 06.05.2016 15:00 TC Mainzer Ruder Verein J U15 - TC Stackeden-Elsheim 1
Sa. 07.05.2016 09:00 TC Mainzer Ruder Verein J U12 - TSV Schott Mainz 2
Sa. 07.05.2016 13:30 SG Eich/Rheindürkheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein H40
So. 08.05.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein H30 - TC BW Klein-Winternheim 1
So. 08.05.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein D - TC Rot-Weiß Worms 1
So. 08.05.2016 09:30 TC RW Oppenheim/Nierstein 1 - TC Mainzer Ruder Verein D30
- Mo. 09.05.2016 16:30 TC Mainzer Ruder Verein G U12 - TC Lörzweiler 1
Mi. 11.05.2016 11:00 TC Mainzer Ruder Verein H65 - TC Wonnegau Monsheim 1
- Fr. 20.05.2016 15:00 TV Grün-Weiß Mainz 1 - TC Mainzer Ruder Verein J U15
Sa. 21.05.2016 09:00 TC Lörzweiler 1 - TC Mainzer Ruder Verein J U12
Sa. 21.05.2016 13:30 TC Mainzer Ruder Verein H40 - Bodenheimer T.-Centrum 1
Sa. 21.05.2016 13:30 TC Mainzer Ruder Verein D40 - TC Grün-Weiß Bingen 1
So. 22.05.2016 09:30 Bodenheimer T.-Centrum 1 - TC Mainzer Ruder Verein H30
So. 22.05.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein D - Tennisclub Mainz e.V. 2
So. 22.05.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein D30 - TSC Saulheim 2
So. 22.05.2016 14:00 TC Mainzer Ruder Verein H60 - TC Rot-Weiß Worms 2
- Mo. 23.05.2016 16:30 TSG Flonheim 1861 1 - TC Mainzer Ruder Verein G U12
Mi. 25.05.2016 11:00 TC BW Klein-Winternheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein H65
- Mo. 30.05.2016 16:30 MTV 1817 Mainz 1 - TC Mainzer Ruder Verein G U12
Sa. 04.06.2016 13:30 TC Mainzer Ruder Verein D40 - Tennisfreunde Budenheim 1
So. 05.06.2016 09:30 TSG Drais 1876 1 - TC Mainzer Ruder Verein D
- Mo. 06.06.2016 16:30 TC Mainzer Ruder Verein G U12 - TC Weiler 1
Mi. 08.06.2016 11:00 TC Rheindürkheim 2 - TC Mainzer Ruder Verein H65
Fr. 10.06.2016 15:00 TC Mainzer Ruder Verein J U15 - Tennisclub Nieder-Olm e.V. 2
Sa. 11.06.2016 09:00 TC Mainzer Ruder Verein J U12 - TC RW Oppenheim/Nierstein 1
Sa. 11.06.2016 13:30 TC Mainzer Ruder Verein H40 - TC Weiler 2
So. 12.06.2016 09:30 SG Alsheim/Rheindürkheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein H30
So. 12.06.2016 14:00 TC Blau-Weiß Eich 1 - TC Mainzer Ruder Verein H60



Mo. 13.06.2016 16:30 TC Mainzer Ruder Verein G U1 - TSV Schott Mainz 1
 Fr. 17.06.2016 15:00 TSV 1881 Gau-Odernheim 2 - TC Mainzer Ruder Verein J U15
 Sa. 18.06.2016 13:30 TC Alsheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein D40
 So. 19.06.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein H30 - SG Essenheim./Jugenheim 1
 So. 19.06.2016 09:30 DJK Spvgg. Moguntia Mz-Bretzenh. e.V. 1 - TC Mainzer RV D
 So. 19.06.2016 09:30 TC Marienborn 1 - TC Mainzer Ruder Verein D30

Mi. 22.06.2016 11:00 TC Mainzer Ruder Verein H65 - TuS Worms-Weinsheim 1
 Fr. 24.06.2016 15:00 TC Mainzer Ruder Verein J U15 - TC Bürgerweide Worms 2
 Sa. 25.06.2016 09:00 TC Mainzer Ruder Verein J U12 - TC Rot-Weiß Worms 1
 Sa. 25.06.2016 13:30 SV Alemannia Waldalgesheim 1 - TC Mainzer Ruder Verein H40
 So. 26.06.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein D - SV Rotamint-Rhein-Nahe Bingen 1
 So. 26.06.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein D30 - TC Blau-Weiß Eich 1
 So. 26.06.2016 14:00 TC Osthofen 1 - TC Mainzer Ruder Verein H60

Fr. 01.07.2016 15:00 Bodenheimer T-Centrum 1 - TC Mainzer Ruder Verein J U15
 Sa. 02.07.2016 09:00 TC Gensingen 1 - TC Mainzer Ruder Verein J U12
 So. 03.07.2016 09:30 TC Weiler 2 - TC Mainzer Ruder Verein D30
 So. 03.07.2016 14:00 TC Wörrstadt 1 - TC Mainzer Ruder Verein H60

Sa. 09.07.2016 13:30 TC Mainzer Ruder Verein H40 - TSG Schwabenheim 1
 So. 10.07.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein H30 - SG Nierstein-Oppenheim 1
 So. 10.07.2016 09:30 TC Mainzer Ruder Verein D30 - TC Bürgerweide Worms 2
 So. 10.07.2016 14:00 TC Mainzer Ruder Verein H60 - TC Gensingen 1

SEIT ÜBER 25 JAHREN

alpha

ZUVERLÄSSIGKEIT UND
KOMPETENZ IN SACHEN
HAUSVERWALTUNG EN GMBH

Verwaltung von Mietobjekten und Wohnungseigentumsanlagen

Mittlere Bleiche 16, 55116 Mainz, Tel.: 0 61 31/22 52 72, Fax: 22 52 82

Wer ist wer

Mitglieder stellen sich vor

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.

Dieses mal: Alexander Müller, Mannschaftsführer der Herren 30 Mannschaft

Deine momentane Stimmung?

Ich freue mich auf die Tennissaison 2016 und bin froh, dass wir es kurz vor knapp es noch geschafft haben, eine Herren 30 Mannschaft für die Medenrunde 2016 auf die Beine zu stellen. In diesem Sinne, vielen Dank an alle die bei den Herren 30 aktiv mitspielen!

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

Die Abschaffung der AfD

Was schätzen Deine Freunde an Dir?

Spontanität, Zuverlässigkeit und Humor

Was ist Deine Lieblingsspeise?

Weizenbier – achso, Speise!? Ich esse am liebsten mexikanisch

Welches Ereignis hat Dich in letzter Zeit besonders berührt?

Mein Heiratsantrag an meine Freundin, zum Glück hat sie JA gesagt!



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

Beim Crossfit im 50GradNord

Deine (weiteren) Hobbies sind?

Crossfit, mein Hund Rick und Rennrad fahren mit meinem Vater

Wenn Du einen Tag lang tauschen könntest, dann wärst Du gerne...?

Andreas Fried

Dein letzter Spontankauf der Dir viel Freude bereitet hat?

Eine Packung Bounty in meiner Diät-Phase

Wo engagierst Du Dich außerhalb des TC-MRV?

Prüfungsausschuss der Handwerkskammer Rheinland-Pfalz für Maurergesellen und Maurermeister

Ein Land, in dem Du leben wolltest?

Deutschland

Alexander Müller 6.4.1982 in Mainz, Bauleiter



26 Tennisübung MRV-Echo

Saisonvorbereitung

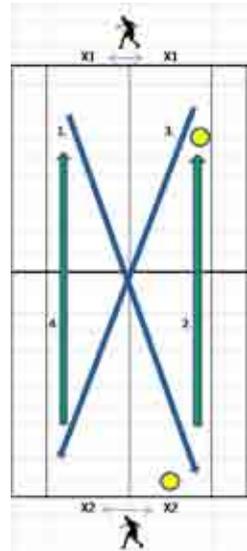
Verfasser: Andreas Mertes, DTB B - Trainer

➤ Ausgangslage:

Na krabbelt es schon? Gemeint sind nicht die Pollen in der Nase, sondern die Vorfreude auf die neue Freiluftsaison ☺ Höchste Zeit sich langsam darauf vorzubereiten, insbesondere für diejenigen, die ab Mai in der diesjährigen Medenrunde für ihre Teams hoffentlich erfolgreich für den TC MRV punkten. Hier nun ein paar „Klassiker“ um sich wieder an das Open Air Tennis mit allen seinen Facetten wie z.B. Sonne, Wind, Bodenbelag oder anderes Ballabsprungsverhalten zu gewöhnen:

➤ Beschreibung Übungen:

- ❖ Zunächst empfiehlt sich ein einschlagen im T – Feld indem erst longline dann cross mit seinem Partner gespielt wird, um sich an die veränderten Bedingungen langsam zu gewöhnen.
- ❖ Anschließend werden von der Grundlinie Vorhand- und Rückhandschläge mit langsamerer Geschwindigkeit überwiegend aus dem Stand gespielt.
- ❖ Im nächsten Schritt wird nur Vorhand cross im halben Feld gespielt. Nach jedem Schlag sollte mit Kreuzschritt und Side Steps zur Feldmitte zurückgekehrt werden, um die Abdeckung des gesamten Feldes zu simulieren. Danach folgt das ganze Rückhand cross und ein Wechsel der Schlagrichtung auf longline.
- ❖ Ein allseits bekannter Klassiker ist der sogenannte „Hosenträger“. Dabei platziert X1 seine Schläge nur cross und X2 longline (siehe Skizze nebenan). Da X1 die Möglichkeit hat Winkel zu spielen sind die Laufwege für X2 i.d.R. länger.



- ❖ Das Netzspiel sollte nicht zu kurz kommen: Ein Spieler positioniert sich an der T-Linie, der andere an der Grundlinie. Der erste Volley wird von der T-Linie gespielt danach ans Netz aufgerückt und der Ballwechsel im halben Feld ausgespielt.
- ❖ Aufschlag und Return: Der Return wird cross gespielt und der Punkt ebenfalls cross ausgespielt. Ist ein Schlag des Gegners zu kurz darf auf das gesamte Spielfeld angegriffen werden.

○ Varianten:

- Die genannten Spielformen können natürlich auch um Punkte gespielt werden, sobald ein gewisse Sicherheit in den jeweiligen Schlägen eingetreten ist.
- Nach einer bestimmten Anzahl von vorgegebenen Schlägen wird der Ballwechsel freigegeben und der Punkt ausgespielt.

➤ Tipps:



- ✓ Wichtig ist am Anfang nicht möglichst schnell die Punkte zu gewinnen, sondern eine hohe Schlagfrequenz zur Verbesserung der Schlagsicherheit zu erlangen. Das Anvisieren der Linien sollte daher zunächst vermieden werden. Sicherheit und Rhythmus sollten eine höhere Priorität haben.
- ✓ Zur weiteren Vorbereitung gehört natürlich auch ein gewisser persönlicher Fitness Level. Neben dem regelmäßigen Jogging sollten auch tennisspezifische Laufelemente wie Side Steps, Kreuzschritte, Rückwärtslaufen und Kurzsprints eingebaut werden.
- ✓ Zusätzlich kann man noch leichtes Hantel- und Theraband Training zur Kräftigung der Muskulatur ergänzen.
- ✓ Wer sich ungestörter und intensiver vorbereiten möchte, der organisiert sich ein Trainingslager im sonnigen Süden mit seinen Teamkollegen/-innen. Diese Chance werden kommenden Monat einige Spieler/-innen des TC MRV nutzen. Wir werden dann im Anschluss darüber berichten.

Auf geht's TC MRV = Runter vom Sofa und trainieren!!!

Geburtstage

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir die akademischen Titel nur der Mitglieder nennen können, deren Titel in der Mitgliederdatenbank eingetragen sind.

Einen *besonderen* Geburtstag feiern:

80 Hugo Rauch 1.4.

Am Fort Weisenau 9

55130 Mainz

im MRV seit 1.1.1950

80 Wolfgang Sans 21.4.

Jupiterweg 21

55126 Mainz

im MRV seit 1.1.1989

75 Bernd Mühl 19.4.

Wilhelmstr. 24

55257 Budenheim

im MRV seit 1.1.1954

60 Peter Ditsch 27.4.

Kleine Windmühlenstraße 11

55131 Mainz

im MRV seit 5.2.2008

55 Klaus-Jürgen Wiemers 5.4.

Deckerstr. 18

70825 Korntal-Münchingen

im MRV seit 1.1.1976

Gisela Haun 18.4.

Frankenwaldstraße 3

55129 Mainz

im MRV seit 11.1.2010

Ulrike Karst 24.4.

Jenaer Straße 14

55129 Mainz

im MRV seit 1.7.1987

Heike Kiefer-Eisenträger 17.4.

Eleonorenstraße 18

55252 Mainz-Kastel

im MRV seit 1.1.1974

Mai 2016

75 Rüdiger von Harder 20.5.

75 Bernhard Karst 22.5.

70 Dr. Karl Spielmann 11.5.

65 Klaus Eisenmenger 16.5.

60 Harald Sulzmann 10.5.

50 Jörg Hahnemann 6.5.

Juni 2016

75 Ronald Bacher 18.6.

60 Prof. Dr. Michael Hoefl 10.6.

Milen Stradalski 8.6.



SPORT
IN DEUTSCHLAND



Was ich Sie schon immer mal fragen wollte!

In dieser Ausgabe: Jan Winsloe

An dieser Stelle stellen wir seit Anfang 2014 Mitgliedern 10 Fragen über ihre Ruderkarriere, aber auch andere interessante Themen werden angesprochen.

1. Wie bist Du zum Rudern gekommen?

Ich habe mit 12 Jahren in Kassel beim Ruderverein Kurhessen Kassel mit dem Rudern angefangen. Grund war mein Vater, der als Schüler in Kassel gerudert war. Auch ich bin dann über meine Schule zum Schulrudern und darüber zum Regattarudern gekommen.



Teilnehmer und Medaillengewinner an Deutschen Meisterschaften, Weltmeisterschaften und auch Olympischen Spielen hervorbringen und das in allen Altersklassen. Wir haben überdurchschnittlich engagierte Trainer, Übungsleiter und Sportler in diesem Bereich. Im Bereich Breitensport erleben wir Veränderungen, die teilweise generationsbedingt sind, aber auch, im Vergleich zu früher, aus einem anderen Anforderungsprofil an Sport und Verein entstehen. Auch diesen Bereich bekommen wir hin. Das ist bei über 550 Mitgliedern schon toll.

haben überdurchschnittlich engagierte Trainer, Übungsleiter und Sportler in diesem Bereich. Im Bereich Breitensport erleben wir Veränderungen, die teilweise generationsbedingt sind, aber auch, im Vergleich zu früher, aus einem anderen Anforderungsprofil an Sport und Verein entstehen. Auch diesen Bereich bekommen wir hin. Das ist bei über 550 Mitgliedern schon toll.

2. Was fasziniert Dich am MRV?

Der MRV ist ein großer vielschichtiger Verein mit allen Facetten, die diese Größe mit sich bringt. Im Bereich Leistungssport begeistert mich die Kontinuität mit der wir seit Jahren

3. Was würdest Du im MRV gerne verändern?

Ich würde mir wünschen, dass wir alle weiter zusammenwachsen - egal ob Leistungssport, Mastersrudern oder Freizeitrudern - und sich hieraus wieder mehr ehrenamtliches Engagement verteilt über alle Bereiche erwächst. Unser Verein gehört uns allen und wir sollten uns alle mit Spaß in unserem Bereich engagieren und Vorbild sein.

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

4. Vervollständige den Satz „Früher war im MRV alles...

...etwas familiärer ;-)

5. Was war für Dich das lustigste Ereignis im Verein?

Ein Herrenabend in der Favorite, der auch etwas Stränge geschlagen ist...

6. Welches Ruderrevier gefällt Dir am besten?

Die Fulda in Kassel. Hier in Mainz genieße ich den Querdamm, auch wenn ich es nicht oft dahin schaffe.

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

Natürlich in Bezug auf meine Familie, die ich sonst so nicht hätte.

8. Welcher Sieg war bisher der schönste für Dich?

Die Deutsche Jugendmeisterschaft 1989 im 4x- Lgw. mit Oliver Ibielski, Ingo Euler und Christoph Bohmann. Ein Wahnsinnsendspurt die letzten 200 m, als noch eine Medaille fraglich war.

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

Aktuell mal ganz schwäbisch und politisch mit Winfried Kretschmann.

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

Ups, dann müssen ja zwei von meiner Familie dableiben. Gilt die Familie als ein Ding?

Wir danken Jan für die Beantwortung der 10 Fragen und wünschen ihm und seiner Familie weiterhin alles Gute.

Gebrauchte Spinner gegen Spende abzugeben

Die in Frage kommenden Spinner stehen derzeit in der großen Garage. Bei Interesse bitte eine/n Trainer/in oder ein Vorstandsmitglied ansprechen.



Autos sind unsere Welt.



Auto Hess
Rheinallee 90 und 141
55120 Mainz
Tel.: 06131/6309-0
scherer-gruppe.de

AutoHess

AUF KOPF SCHUTZ SETZEN!



Ein Helm hilft, bevor wir helfen müssen!
www.hannelore-kohl-stiftung.de



25 Jahre 1983 – 2008

**Hannelore Kohl
Stiftung**

Mercedes-Benz ist ein
Handelsmarkenname der
Daimler AG.



Spenden an den MRV

Wenn Sie den MRV unterstützen wollen – ganz einfach. Am besten mit steuerabzugsfähigen Spenden. Eine Spendenbescheinigung ab 200€ wird Ihnen zugestellt. Bei einer Spende unter 200€ genügt der Überweisungsträger als Bescheinigung.

Unsere Spendenkonten bei der MVB:

MRV:..... **DE77 5519 0000 0015 0850 38**

BIC:MVBMD55

Verein zur Förderung des Leistungssports im

MRV e.V.: **DE15 5519 0000 0015 0850 87**

BIC:MVBMD55

Inserate im MRV-ECHO

Das MRV-ECHO erscheint monatlich (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, 87. Jahrgang – 2016 – Nr. 4
 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 0157 5624742

Sportbereich Rudern 06131 / 6931440

Sportbereich Rudern (Fax) 03222 / 6862297

Sportbereich Tennis 06131 / 940258

Ansprechpartner Rudern:

Cheftrainerin Catriona Sens 06131 / 6931441

Stützpunktrainer Robert Sens 06131 / 6931441

Erwachsene Freizeit Daniel Grave.....

.....daniel.grave@mainzerruderverein.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

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,

Daniel Grave, Martin Steffes-Mies, Swnja Hicks

MRV-Beitragsbuchhaltung / Geschäftsstelle:

Victor-Hugo-Ufer 1, 55116 Mainz

Tel. 06131 / 6931440 – Fax 06131 / 6931442

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.

Redaktionsschluss ist immer der 20. eines Monats.

Gesamtherstellung und Vertrieb:

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

089/3247670.



Das Jahreslos der GlücksSpirale.

52 Chancen auf eine lebenslange Rente.*



GlücksSpirale

... auch online spielbar. www.lotto-rlp.de

 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz

*Gewinnchance 1:5 Mio.

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.lotto-rlp.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

Regattakalender 2016

Alle Regatten und Wettkämpfe mit möglicher MRV-Beteiligung

15.04. - 17.04.	Deutsche Kleinbootmeisterschaften	Köln
15.04. - 17.04.	World Rowing Cup 1	Varese
23.04. - 24.04.	34. Oberrheinische Frühregatta	Mannheim
07.05. - 08.05.	1. Internationale DRV-Junioren-Regatta	München
07.05. - 08.05.	European Rowing Championship	Brandenburg
27.05. - 29.05.	World Rowing Cup 2	Luzern(Schweiz)
03.06. - 05.06.	Int. Junioren-Regatta - 535. Hamburger Regatta	Hamburg
04.06. - 05.06.	Internationale 57. Ratzeburger Ruderregatta	Ratzeburg
04.06. - 05.06.	2. Internationale DRV-Juniorenregatta	Hamburg
11.6.	Landesentscheid der Ruderjugend RLP	Saarburg
17.06. - 19.06.	World Rowing Cup 3	Poznan(Polen)
23.06. - 26.06.	Deutsche Meisterschaften U17 und U23	Essen
26.06.	Rudern gegen Krebs	Mainz
30.06. - 03.07.	48. Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen	Salzgitter
09.07. - 10.07.	European Rowing Junior Championships	Trakai(Litauen)
11.07.	Landesentscheid Jtfo	Schierstein
06.08. - 14.08.	Olympic Regatta	Rio (BRA)
20.08. - 28.08.	Junior-, U23- & World Rowing Championship	Rotterdam
03.09. - 04.09.	Limburger Regatta	Limburg
09.09. - 11.09.	World Masters Regatta	Copenhagen
10.09. - 11.09.	61. Schiersteiner Ruderregatta	Schierstein

Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle

Erdgeschoss im Restauranttrakt, 1. Tür links

Die Geschäftsstelle ist von Montag bis Donnerstag von 9⁰⁰ bis 12⁰⁰ Uhr für Sie geöffnet.

Zusätzlich hat die Geschäftsstelle an folgenden Tagen ihre Öffnungszeiten.

Dienstags (15⁰⁰ bis 17⁰⁰)

5. April
19. April

Samstags (10⁰⁰ bis 12⁰⁰)

16. April
30. April

130

125

120

115

110

105

100

90

SCHULDIG

WEIL ER NUR EINE 2
IN DER KLASSENARBEIT HATTE

WEISSER RING
Wir helfen Kindern zufliehen

Kinder sind nie Täter, sondern immer Opfer. Helfen Sie uns, ihnen zu helfen.
Spendenkonto: 217 90 00 00 · Commerzbank Mainz · BLZ: 550 400 22 www.weisser-ring.de

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 (Andeas Beer)	17 ³⁰ (n. Abspr.)			16 ³⁰		nach Absprache	nach Absprache
Kinder & Anfänger (M.Hötting, K. Morbach)			16 ³⁰			09 ³⁰	nach Absprache
Junioren B/C (Frank Loch)		16 ³⁰ Ki/Ka	16 ³⁰	16 ³⁰ (fortgeschr.)		09 ³⁰	10 ⁰⁰ (n. Absprache)
Erwachsene-Freizeit (Daniel Grave)		18 ³⁰ Kraftraum		18 ³⁰ Kraftraum			10 ⁰⁰ + 13 ⁰⁰
Querdamngruppe (Roland Oehrlein)	17 ⁰⁰		17 ⁰⁰				9 ⁰⁰
Montags- und Mittwochruderer	17 ⁰⁰ Rudern anschli. Stammtisch		18 ⁰⁰				
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.mainzerruderverein.de> --> Sport --> Freizeit

Trainer und Ausbilder:

Hochleistungssport:

Robert Sens (Landestrainer)
 Catriona Sens (Cheftrainerin)
 Marc Krömer (Stützpunktrainer)
 06131 / 6931440

Leistungssport (Jugendliche):

Andreas Beer (Fortgeschrittene)
 Catriona Sens (Fortgeschrittene)

Leistungssport (Kinder & Jugendliche):

Frank Loch (Fortgeschrittene)
 0157 / 74594496
 Karin Morbach (Anfänger)
 0157 / 89273060
 Marcus Hötting (Anfänger)
 0170 / 7375983

Koordinator Rudersport:

Daniel Grave
 daniel.grave@mainzerruderverein.de



**Wie Wellenreiten.
Auf den Niagarafällen.**

**Der Wind steht bestens.
Der neue Macan GTS.**

**Ab sofort bestellbar bei uns
im Porsche Zentrum Mainz.
Wir freuen uns auf Sie.**



PORSCHE

Porsche Zentrum Mainz

Löhr Sportfahrzeuge Vertriebs-GmbH Mainz
Hechtsheimer Straße 25
55131 Mainz
Tel.: +49 6131 2399-900
Fax: +49 6131 2399-944
info@porsche-mainz.de
www.porsche-mainz.de