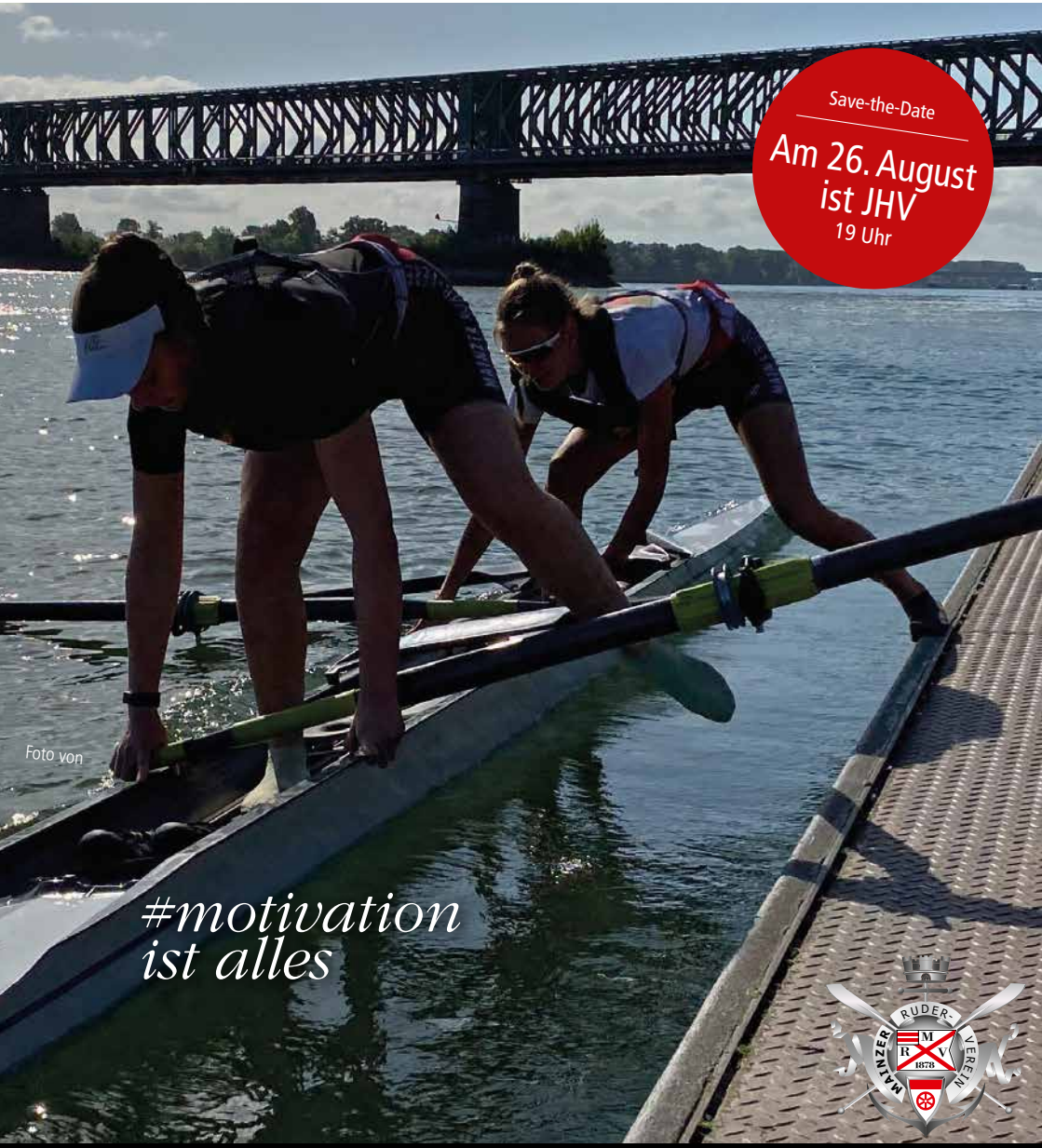
MRV ECHO

WWW.MAINZERRUDERVEREIN.DE

JUNI 2020



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

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen oder auf **www.mvb.de**

MVB Mainzer Volksbank

4–5	Sabine Tschäge ist neue Trainerin
6	Leistungssport während Corona
7	Einladung JHV
8–9	Online-Training MRV
10–11	Gemeinsam im virtuellen Achter
14–17	Freizeitrudern mit Corona
18–19	Corona und die „Alten Herren“
20–21	MWS and Friends
22	Kurz und Knapp
23	MRV-Familie
24–25	Der MRV fragt nach
27	Impressum

SAVE THE DATE

Vereinstermine 2020

26.08. JHV, 19 UHR IM BOOTSHAUS (ACHTUNG, GEÄNDERTER TERMIN)

SABINE TSCHÄGE IST NEUE TRAINERIN

VON **MICHAEL SALISCH**

Da der bisherige Trainer des leichten Männer-Doppelzweiers, Robert Sens, Anfang Mai als Nationaltrainer nach Österreich gegangen ist, hat der Deutsche Ruderverband Sabine Tschäge als Nachfolgerin benannt. Die aktuelle Junioren-Bundestrainerin wird Jonathan Rommelmann (Crefelder RC) und Jason Osborne (Mainzer RV) auf ihrem Weg nach Tokyo bis zu den Olympischen Spielen im kommenden Jahr als Trainerin begleiten. Sabine Tschäge hat schon einmal einen MRV-Sportler zu einer Goldmedaille geführt, 2015 war sie Trainerin des leichten U23-Doppelzweiers mit Philipp Grebner, der zusammen mit Jasons jetzigem Partner Jonathan Rommelmann dem WM-Titel holte.

Wir haben mit Sabine Tschäge über ihre neue Aufgabe gesprochen.

DU BIST VOM DRV FÜR DAS TRAINING DES LEICHTEN MÄNNER-DOPPELZWEIERS ALS NACHFOLGERIN VON ROBERT SENS NOMINIERT WORDEN. ÜBERWIEGT DIE FREUDE ÜBER DIE NEUE HERAUSFORDERUNG ODER DER RESPEKT VOR DER AUFGABE, AN DIE HOHE ERWARTUNGEN GESTECKT SIND?

Alles, Herausforderung und Respekt vor der Aufgabe, und natürlich freue ich mich über die Aufgabe, den Doppelzweier Richtung Olympia vorbereiten zu können. Von Erwartungen werden wir uns befreien, das würde uns nur in unserem Handeln blockieren. Wir werden jeden Tag nutzen und die beste Vorbereitung, die wir realisieren können, auch umsetzen.

WIE LAUFEN DAS TRAINING UND DER KONTAKT ZU DEN SPORTLERN IN ZEITEN VON CORONA?

Wir unterhalten uns wöchentlich über Videochat und halten uns so gegenseitig auf dem Laufenden. Das Training läuft für beide jetzt noch sehr individuell, jeder trainiert im Rahmen der vorgegeben Möglichkeiten. Jetzt gibt es die ersten Lockerungen, und wir wollen dann im Juni das erste Mal zusammen im Doppelzweier trainieren.

WIE HÄLT MAN BEI ATHLETEN, DIE SICH IN DIESEM JAHR IN DER VORBEREITUNG SCHON IN HERVORRAGENDER FORM GEZEIGT HABEN UND BEREITS QUALIFIZIERT SIND, FÜR DIE NÄCHSTEN 14 MONATE ZU SPANNUNG HOCH?

Wir haben jetzt erst einmal bewusst rausgenommen, das Training individualisiert und den Focus auf allgemeines Training gelegt. Zudem hat Jonny die Möglichkeit genutzt noch ein Praktikum zu absolvieren, was noch ausstand. Jason hat diverse Radkilometer und tolle Touren zurückgelegt. Ich denke die „Pause" und die Freiräume haben beide gut genutzt und auch den Kopf zusammen mit Familie und Freunden entspannt. An dem Ziel Olympia hat sich nichts geändert, wir hängen halt ein Jahr dran, beide waren sofort bereit, ihre Pläne zu verschieben.

DU BIST IN MAINZ GUT BEKANNT UND GESCHÄTZT, 2015 WARST DU TRAINERIN DES LEICHTEN U23-DOPPELZWEIERS MIT

PHILIPP GREBNER VOM MRV, DER ZUSAMMEN MIT JASONS JETZIGEM PARTNER JONATHAN ROMMELMANN WELTMEISTER WURDE. WERDEN WIR DICH UND DIE JUNGS BIS ZU DEN OLYMPISCHEN SPIELEN VON ZEIT ZU ZEIT AUCH MAL IN MAINZ SEHEN?
2015 war eine tolle Saison, die Arbeit mit Beiden hat unheimlich viel Spaß gemacht, da war der Titel für Jonny und Philipp das Sahnetüpfelchen, ich denke gerne an die Zeit zurück. Sobald wir etwas besser planen können und wissen was in Corona Zeiten geht, werden wir auch mal nach Mainz zum Training kommen. Mit Marc Krömer besteht ein reger Austausch.

ZIEHT ES DICH NACH DEN OLYMPISCHEN SPIELEN ZURÜCK IN DEN JUNIOREN-BEREICH, ODER REIZT DICH DAUERHAFT DER A-BEREICH MEHR? WAS MACHT JEWEILS DEN REIZ AUS?
Das kann ich noch nicht sagen, erst einmal sieht es so aus, dass ich den Doppelzweier für Olympia vorbereite und dann im September 2021 wieder den U19 Bereich übernehme. Beides hat seine Reize, aber ich kann nicht sagen was überwiegt, interessant ist beides.

WAS ÄNDERT SICH FÜR DICH PERSÖNLICH DURCH DIE NEUE AUFGABE? DIE ABWESENHEIT VON ZU HAUSE GEHT BEI DEN VIELEN TRAININGSLAGERN WAHRSCHEINLICH DEUTLICH HOCH?
Dass ich jetzt mehr am Stück weg bin, aber die Tage der Abwesenheit werden gleich sein, für die U19 reise ich auch zu vielen Lehrgängen und Maßnahmen. Was mich allerdings sehr freut, dass ich eine Mannschaft eine ganze Saison begleite und den Prozess aktiv mit steuern kann, das finde ich sehr spannend.

SABINE TSCHÄGE
Geburtstag / 15. Juni 1970
Geburtsort / Duisburg
Größe / 163 cm
Beruf / Trainerin

LEISTUNGSSPORT WÄHREND CORONA

VON **MARC KRÖMER**

Der MRV versucht derzeit erfolgreich, sich trotz Corona in den leistungssportlichen Trainingsbetrieb zurückzukämpfen. Das gelingt immer mehr, unter strikter Beachtung der geltenden und sinnvollen Auflagen der Landesregierung.

Besonders erfreulich dabei – es gibt zupackende Hilfe unserer ehemaligen Leistungssportler, die sich für den reibungslosen Ablauf einbringen.

Zum Beispiel zur Durchsetzung des von Anna Götz akribisch geplanten täglichen Zeitplans. An Land und bei der Überfahrt zum Training in den Acker. So wie Annika Salisch (hier am Steuer des Katamarans), Mariella Martens und einige andere.

Danke!

EINLADUNG ZUR JHV 2020

OFFIZIELLE
EINLADUNG ZUR 138. JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG IM 142. VEREINSJAHR DES MAINZER RUDER-VEREINS.

Mittwoch, 26. August 2020 um 19.00 Uhr
im Bootshaus des Mainzer Ruder-Vereins

Tagesordnung
1. Bericht über das abgelaufene Vereinsjahr
2. Bericht der Rechnungsführung
3. Bericht der Rechnungsprüfung
4. Entlastung des Vorstandes
5. Neuwahl des Vorstandes
6. Festlegung der Beiträge und Umlagen für das Jahr 2020
7. Vorlage des Haushaltsvorschlages
8. Verschiedenes

Zusätzliche Anträge zur Tagesordnung, müssen dem Vorstand spätestens 8 Tage vor der Versammlung, versehen mit 10 Unterschriften stimmberechtigter Mitglieder, eingereicht werden.

Der Vorstand freut sich auf eine rege Beteiligung der Mitglieder an der Jahreshauptversammlung, denn auf dieser JHV werden die Weichen für das bereits laufende Vereinsjahr 2020 gestellt. Hier haben Sie die Möglichkeit, Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen. Der Vorstand bedankt sich schon jetzt für Ihr Kommen.

Damit wir einen vorläufigen Überblick über die ungefähre Teilnehmerzahl haben und die Veranstaltung „Corona-gerecht" organisieren können, bitten wir darum, dass jeder, der kommen will, sich bis zum 17.8.2020 schriftlich, per Email oder telefonisch (Anrufbeantworter) in der Geschäftsstelle anmeldet (Mainzer Ruder-Verein, Victor Hugo Ufer 1, 55116 Mainz / verwaltung@mainzerruderverein.de / 06131/693 1440). Wir weisen darauf hin, dass eine Teilnahme an der JHV selbstverständlich auch ohne jede Anmeldung oder bei verspäteter Anmeldung möglich ist.

Der Vorstand des Mainzer Ruder-Vereins

ONLINE-TRAINING MRV

VON **BARBARA KARCHES**

Die Coronakrise hält nun schön länger an und obwohl wir glücklicherweise so langsam wieder rudern dürfen, steht die Öffnung des Kraftraums für alle Mitglieder noch in den Sternen. An gemeinsames Krafttraining im MRV ist immer noch nicht zu denken.

Aber gerade eine stabile Rumpfmuskulatur ist für Ruderer und Ruderinnen in allen Leistungsbereichen und Altersgruppen ungemein wichtig. Sich selbst zu motivieren fällt allerdings häufig schwer und auch wenn es bereits Unmengen an Handy-Apps, Youtube-Videos, etc. zur Gestaltung des eigenen Trainings gibt, macht Sport als Gruppenaktivität doch immer noch am meisten Spaß.

Daniel, Elias und ich haben deshalb über eine Möglichkeit nachgedacht, den gemeinsamen Sport frei nach dem Motto „wir bleiben zu Hause" in die Wohnungen unserer Mitglieder zu bekommen. Herausgekommen ist das erste Online-Training des MRV. An drei Terminen in der Woche findet aktuell ein Fitnesstraining statt, an welchem man mit Hilfe eines PCs per Videoübertragung teilnehmen kann. Das Trainingsprogramm dauert ca. 45min (inklusive kurzer Pausen), besteht aus einer Aufwärm-, Trainings- und Abwärmphase und ist besonders auf die Bauch-Rücken-Muskulatur spezialisiert.

Als Ausstattung benötigt man eine Trainingsmatte oder eine weiche Unterlage (Isomatte, Decke u.ä.) und ein bisschen Platz (gerne im Garten, auf dem Balkon oder einfach in einer freien Ecke der Wohnung/des Hauses). Wir haben die Programme so gestaltet, dass sie individuell an den eigenen Leistungsstand angepasst werden können. Es darf also wirklich jeder kommen!

Für diejenigen, die einen Heimtrainer, ein Spinningbike oder ein Ruderergometer zu Hause haben, gibt es noch einen weiteren Programmpunkt: Anton und Adelina haben einen Online-Spinning-/Ergo-Kurs entwickelt, bei welchem gemeinsam Ausdauereinheiten absolviert werden, die sowohl für das Fahrrad als auch für ein Ruderergometer geeignet sind. Es macht allen bisher Beteiligten richtig viel Spaß und es sind natürlich noch weitere Teilnehmer herzlich willkommen.

TERMINE
ONLINE TRAINING

Montags 18:30 Uhr
Bauch/Rücken mit Daniel
Mittwochs 18:00 Uhr
Bauch/Rücken mit Elias
Donnerstags 7:00 Uhr
Bauch/Rücken mit Barbara
Donnerstags 18:30 Uhr
Spinning/Ergo mit Anton oder Adelina

SEIT ÜBER 25 JAHREN

alpha ZUVERLÄSSIGKEIT UND KOMPETENZ IN SACHEN HAUSVERWALTUNGEN GMBH

Verwaltung von Mietobjekten und Wohnungseigentumsanlagen

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

HIER NOCH EINE ANLEITUNG, WIE MAN DIE TRAININGS ERREICHT:

1. Eingeben des Links in den Browser: https://bit.ly/3bO7E9r

2. Kurz warten, dann „Treten Sie über Ihren Browser bei" auswählen. Man kann wahlweise auch mit „öffnen Sie die Desktop-App" die App herunterladen, damit laufen die Videos etwas flüssiger. Wenn man über Handy oder Tablet beitreten möchte, muss die App heruntergeladen werden.

3. Eingeben eines Namens und einer E-Mail-Adresse. Die E-Mail-Adresse wird nicht weiter benötigt, es darf also irgendeine sein.

4. Den grünen Button mit „Meeting beitreten" auswählen.

Bei Fragen oder Problemen, können Daniel und ich gerne angeschrieben werden.
Wir freuen uns auf alle Teilnehmer!

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

ERNST NEGER
Dächer Fassaden Solarenergie

An der Brunnenstube 20
55120 Mainz
Telefon 0 61 31 99 67-0
www.ernstneger.de

#wirmachenweiter

GEMEINSAM IM VIRTUELLEN ACHTER

VON **ANTON WENDE**

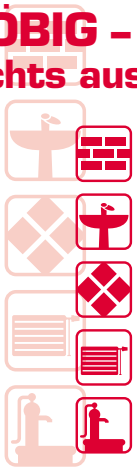
So wie alle Athleten, zwang das Corona-Virus auch die Ruderer des RBL-Teams zunächst ins Heimtraining. Die Enttäuschung war groß, als nach einem harten Wintertraining die Aussichten auf viele gemeinsame Ruderkilometer im Frühling plötzlich zerplatzten.

Viele von uns arrangierten sich mit sportlichen Alternativen: Ergometer, Rennrad oder Joggen. Auch das Rudern im Einer hält fit und lässt immerhin nicht vergessen, dass wir Wassersportler sind! Doch was dem RBL-Team nach wie vor fehlt, ist der Mannschaftssport!

Ein Hauch von Achter-Feeling kam auf, als wir uns Anfang April der Spring VIII Challenge von Concept2 stellten. Der fünfwöchige Wettkampf umfasste fünf Belastungen: von der knackigen 500m Distanz bis zu 30-minütigen Langstrecke war alles dabei. Doch jedes Ergebnis zählt erst, wenn acht Athleten gerudert sind und dann wird der Durchschnitt genommen. Wir ruderten sozusagen im virtuellen Achter. Doch nicht jeder im RBL-Team hat ein Ergo zu Hause stehen. Aber mit Unterstützung von Freizeitrudern und dem Leistungssport war es möglich, jede Woche zwei Achter voll zu machen. Das Ergebnis am Ende kann sich sehen lassen! Von über 200 Achtern platzierten wir uns auf Position 12 und 72. Ein super Ergebnis, wenn man bedenkt, dass in den Top Teams internationale Spitzensportler, wie Olli Zeidler und Hamish Bond, mitrudern. Neben den Platzierungen zähle ich vor allem den Gemeinschaftssport zu den größten Erfolgen der Challenge. Jede Woche musste man den inneren Schweinehund fürs Team überwinden. Im Gruppenchat wurden Fotos und Eindrücke zur aktuellen Strecke beteilt. Ich denke, es gibt selten sportliche Herausforderungen, wo Freizeitruderer, RBLer und Leistungssportler so eng zusammenarbeiten, wie bei der vergangenen Challenge. Das hat mir gefallen. Und ich hoffe, dass wird nicht die letzte Gelegenheit gewesen sein – auch nach Corona.

LOTTO
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports

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

KÖBIG
Wenn's ums Bauen geht

ANZEIGE

Sponsored by

J. MOLITOR
Immobilien GmbH

Projektentwicklung aus einer Hand.

www.molitor-immobilien.de

FREIZEITRUDERN MIT CORONA

VON **DANIEL GRAVE**

Anfang April war es wie eine Befreiung, als die lang ersehnte Meldung vom Vorstand kam: wir trauen uns, den Ruderbetrieb wieder aufzunehmen! Erst mal ganz vorsichtig natürlich. Nur der Einer bietet die sichere Distanz zu anderen Sportlern.

Als Ruderer ist man meist gewohnt, anspruchslos zu sein - wir verzichten also auf Duschen und Umkleiden, auf Kraftraum und Klubraum, um keinem Virus eine Chance zu lassen und uns möglichst (bis auf unvermeidbare Toilettengänge) komplett draußen aufzuhalten.

Auch hier vermeiden wir jeden Kontakt – beim Rudern nicht so schwierig wie bei anderen Sportarten. Wir sind ja normalerweise sowieso völlig berührungslos unterwegs. Die Begrüßung beschränkt sich auf konzentriertes Zuwinken und Hände-Zurückziehen in schwachen Momenten…

Einer-Fahren ist im Freizeitsport so eine ganz besonders Sache. Viele hatten im Ruderkurs ihre erste und mancher auch seine einzige Einer-Erfahrung auf dem Rhein. Marc Krömer hat uns hier unter die Arme gegriffen und wir konnten eine Leihgabe der Uni Gießen willkommen heißen: ein zweiter Trimmi liegt in Halle 6 und ermöglicht doppelten sicheren Rheingenuss. Baugleich mit dem bekannten und beliebten Hippo bietet er Leichtgewichten das ganze wellengängige Rheinvergnügen.

So ausgestattet und mit ein paar aufmunternden Worten meinerseits versehen, trauen sich dann doch erstaunlich viele mutige Dompteu-

re raus in den Ring. Ein paar wichtige Tipps zu Beginn erleichtern die ersten Meter und lassen nach und nach das Vertrauen entstehen in unseren in Mainz doch sehr milden Strom und die Stabilität des Untersatzes. Unter wachsamen Blicken aus dem Kat(-amaran) sind noch alle trocken unter der Brücke durch, weiter bis zum Kilometerschild 496 in Weisenau und dann gemeinsam rechtwinklig rüber in den Acker gekommen.

Nachdem es noch einmal eine Erinnerung und Betonung der Fahrtordnung im Acker gab, mit Hinweis auf das Kollisionsgebüsch am oberen Engpass in der leichten Kurve, darf und muss man sich dann mit dem Steuern seines Einers als Herausforderung befassen. Diese Aufgabe ist ganz eng verbunden mit der Rudertechnik. Je weniger exakt sie funktioniert, desto weniger fährt der Bock geradeaus. Meist entwickelt er eine ordentliche Tendenz nach Backbord in Richtung des Gegenverkehrs.

Hier muss ich für die bittere Erkenntnis werben, dass keinesfalls das Ufergebüsch die größte Gefahr des Ruderers darstellt, sondern vielmehr der flott rudernde Gegenverkehr bei uns die Schäden und durchaus auch mal Schmerzen bei und nach einem Zusammenstoß verursachen würde. Dort kann man dann mutiger werden und sich an die gelernte Technik erinnern - früher oder später wasserfrei rudern und einen gewissen Schwung entwickeln, der bei gelungenem Geradeauskurs ein tolles Rudererlebnis darstellt. Wenn die Sportler dann nach ein oder zwei Ackerlängen so richtig warm geworden sind mit ihrem System, dann verliert auch der meist ganz ruhige Rhein seine Schrecken. Die Heimfahrt wird dann abgesprochen und erfolgt entweder von mir begleitet oder von einem anderen Boot wenn die Sicherheit da ist.

Wer sich also traut, der wird belohnt durch ein ausgesprochen erholsames Rudererlebnis in der grünen Natur des Ackers, so nah und so schön. Mit Schildkröten, Weißstorch, Wildschweinen, Rehen, Nutrias, Reihern, Kormorane und Anglern in gerne wechselnden Positionen gut bestückt und interessant bevölkert.

Vielleicht findet sich auch für Dich ein Termin, den wir mit allen zehn Trainern in den minutiös gebastelten und dokumentierten Corona-Präsenzplan für Bootsplatz und Steg einbauen

Events & More: In unserem stilvollen Pavillon am Aparthotel Parkallee gestalten wir den Rahmen für Ihr Event individuell und ganz nach Ihren Wünschen. Erleben Sie Ihre Feier oder Ihren Workshop im exklusiven Ambiente, mit Tageslicht, modernster Ausstattung und mit optimalen Incentiveangeboten direkt am Mainzer Golfclub.

PS: Übernachtungen im Aparthotel Parkallee gibt es schon ab Euro 115,00 pro Nacht in unserem Comfort-Appartement.

WWW.APARTHOTEL-MAINZ.DE

können. Möglichst wenige können gleichzeitig auf dem Bootsplatz sein und nur zwei Sportler benutzen den Steg.

Wende Dich an
daniel.grave@mainzerruderverein.de

Seit Samstag, 16. Mai wurde nun auch den Freizeitsportlern erlaubt, dass wir in Zweiern rudern dürfen. Das erhöht natürlich die Begeisterung merklich.

Das Thema Teamsport durfte aktiviert werden! Allerdings ist das verbunden mit dem Appell an die Vernunft jedes einzelnen, nämlich nach Möglichkeit in fester Besetzung zu rudern und so die Zahl der Kontakte niedrig zu halten. Wer fast zwei Stunden lang den Atem des Bugruderers ins Genick geblasen bekommt, ist bei rund einem Meter Abstand und konstantem Fahrtwind nach hinten schon einer faktischen Ansteckungssituation ausgesetzt, die man als Kontakt bezeichnen muss. Umso schöner, dass wir diese Entscheidung selbst treffen dürfen, welchem Bugmann wir vertrauen möchten.

Natürlich reiche ich gerne nach dem Sport ein Kaltgetränk an, jedoch müssen wir hierbei die Personenzahl auf dem Hof genau im Auge behalten. Nicht mehr als zwei Personen sollen sich miteinander dort aufhalten. Wenn weitere Boote vom Wasser kommen, muss Platz und Abstand sichergestellt sein. Mehr als fünf Personen wollen wir gar nicht auf dem Hof sehen. Am besten hält man sich anschließend außerhalb unseres Vereinsgeländes auf, wenn man sich noch etwas erzählen möchte. Was wir uns wünschen, denn die Gesellschaft ist doch für viele von uns das, was uns in diesem Frühling am meisten fehlt und gefehlt hat!

Seltsame Zeiten erfordern ungewöhnliche Maßnahmen. Aber wir sind ja gewohnt, Disziplin zu üben. Denn sicher ist sicher! Machen wir mit und freuen wir uns auf weitere Verbesserungen!

CORONA UND DIE „ALTEN HERREN“

VON **INGO LEHNE**

Uns ist nichts vorzuwerfen, wir haben immer ordentlich gespendet und nach dem Rudern unser Boot geputzt. Aber jetzt die Höchststrafe: Ruderverbot. Womit haben wir das verdient?

Wir, das sind alte Ruderer, die zur Corona-Risikogruppe gehören. Zusammen sind wir weit über 300 Jahre Mitglied im MRV. Pro Person sind das etwa 60 Jahre Mitgliedschaft. Unser Durchschnittsalter beträgt ca. 76 Jahre. Keiner von uns konnte sich vorstellen, jemals mit dem Rudern aufzuhören. Wir haben in all den Jahrzehnten unserer Mitgliedschaft vielleicht einmal kurz ausgesetzt, doch gerudert haben wir länger, als wir gearbeitet haben.

Aber jetzt? Jetzt hat uns die Corona ausgesperrt. Wenn man weiß, dass den Ruderern der Bootsplatz so heilig ist, wie den Fußballern der Rasen von Wembley, dann kann man sich vorstellen, wie groß der Schock war, vor dem verschlossenen Tor zum Bootsplatz zu stehen. Mit einem Kettenschloss versiegelt. Wie ein Lauffeuer hat sich das unter uns alten Männern rumgesprochen, glauben wollte das keiner so richtig. Einige, die es nicht wahrhaben wollten, sind ins Bootshaus gefahren und mussten feststellen, dass es kein Joke war, sondern bitterer Ernst. Der Versuch, dann wenigstens im Kraftraum etwas zu tun, schlug natürlich auch fehl. Alles verriegelt! Was waren das für schöne Zeiten, als es noch richtige Schlösser mit passenden Schlüssel gab. Niemand konnte einen aussperren. Heute, mit den Dongels > ein Klick am PC und alle sind auf einmal entmündigt (an alle Juristen und Lehrer: bitte nicht wörtlich nehmen).

Dann der Blick von außen durch die Kraftraumfenster! Mein Gott – selbst die Ruder- und Fahrradergometer wurden vor der Corona versteckt. (Später erfuhren wir, dass diese bei den Leistungssportlern zu Hause stehen. Der Corona ein Schnippchen geschlagen, bravo!) Aber das ist ja noch nicht alles. Zusätzlich zu den lang gewordenen Haaren – hier beneide ich die „Breitscheitelträger“ – kam noch das Unglück, dass man sich auch nicht duschen kann. Man hätte sich ja unter die Dusche stellen und sich einbilden können, gerade vom Rudern zukommen. Gut bzw. nicht gut, vorübergehend ist alles vorbei. Was machen? Am besten man zwingt sich zu einem Glas Wein, um das Ganze

ANZEIGE

in Ruhe zu überdenken. Zu Hause im Sessel. Jetzt kommt der nächste Schlag. Der Weinkeller, dessen Auffüllung ständig hinaus geschoben wurde, ist vom Austrocknen bedroht. Aber Wein holen geht auch nicht. Als Risiko-Mensch darfst du nicht raus aus dem Haus. Und so ganz nebenbei fällt die traditionelle, gemütliche, den Weinkauf begleitende Weinprobe beim Winzer auch ins Wasser. Im Traum kam jemand die Idee, er könnte sich den Wein doch per Post schicken lassen. Jetzt ein hoch auf unseren Winzer: Beider telefonischen Bestellung bot dieser an,den Wein persönlich vorbei zu bringen. Das ginge schneller als mit der Post. Erleichterung,die größte Not ist gebannt! Wenn man sich schon gegen Corona sichern und sich im Haus verkriechen muss, sollte man natürlich unbedingt drauf achten, nicht zu verdursten. Sonst wäre ja die Ruderpause sinnlos gewesen.

Die Wochen zogen ins Land. Es kam der Tag, an dem von der Politik überlegt wurde, wie der Sport und die Geschäfte/Gastronomie wieder in Gang gebracht werden können. Die Fußball Bundesliga bekam Spielerlaubnis und 22 Spieler dürfen sich beim Spielen mit einem Ball nahe sein, ganz nahe, allerdings ohne Zuschauer. Der logische Schluss: Die Freizeit-Ruderer brauchen auch keine Zuschauer und sind sich beim Rudern nicht so nahe wie Fußballspieler. Also müsste es reichen, wenn wir einen Fußball mit ins Boot nehmen, dann könnten wir doch unseren Sport auch in größeren Booten wieder ausüben (clevere Idee!!!). Doch sie wurde mit dem Hinweis weggewischt, wir wären keine Fußballprofis – obwohl wir früher auf dem MRV-Hockeyplatz gehutzelt* haben – und infolgedessen nicht in Großbooten ruderberechtigt. Tja, auf diesem Weg sind wir. Ich bin gespannt, wann wir uns unter der Dusche wieder sehen. Ob wir dann auch noch so rank und schlank sind wie vor der Coronapandemie? Ich habe meine Zweifel und freue mich auf ein Wiedersehen mit den Risiko-Ruder-Kameraden. Wenn Du den Artikel liest, kann alles schon wieder ganz anders sein. Deswegen Daumendrücken und die Vorfreude genießen.

Trauriger, ruderfreier Rhein

*Für Fremde: hutzeln heißt in Mainz Fußball spielen. Die Alten kennen das noch: Als Buben haben wir uns aus Lumpen einen Ball gebastelt und damit auf der Straße Fußball gespielt. Manchmal mussten auch Konservendosen herhalten. Platz war genug da, es gab ja nur ganz selten ein parkendes, geschweige denn ein fahrendes Auto, das beim Hutzeln gestört hätte. Der Begriff „hutzeln" wurde in die Gummi- und Lederfußballzeit hinübergerettet. Die Spielernannten sich übrigens Hutzler.

MWS AND FRIENDS

VON **IRA LOCH**

Das war echt einer der einschneidenden Momente für mich: Ich blättere den Küchenkalender auf „Mai" um und sehe: nichts! Kein Eintrag, keine Pläne, nichts zum „Darauf- freuen". Echt jetzt?

Ich könnte mich ergeben, ich könnte mich als „arme schwarze Katze" fühlen, auf die Couch sinken und leiden. Ich könnte aber auch kreativ werden! Mein eingeübtes „Mai-Programm" der letzten Jahrzehnte geht nicht, in Ordnung, aber was ist mit den ganzen ungelesenen Büchern? Ungeschriebenen Briefen? Nicht geschlafenen Mittagspausen? Nicht gekochten Rezepten? Nicht durchschwitzten Workouts? Also los…

Apropos Workout: Am Freitag, den 13.3.20 kam im Laufe des späten Nachmittags die Weisung des Ministeriums, zum nächsten Montag begänne die Schulschließung; unruhig war es in der Schule, Taschen voller Bücher wurden hin- und hergeschleppt. Unsere AG durfte aber noch stattfinden und wir boten noch mal alles auf: 90 min Fitnessraum für die eine Hälfte der Truppe, die anderen machten in der Zwischenzeit schweißtreibende Spiele in der kleinen Halle, dann Wechsel und ganz zum Schluss noch eine gemeinsame Runde Spiele in der Turnhalle. Als der Platz der Hockey-Torfrau frei war, nutzte ich auch meine Chance! Damals wussten wir nicht, wie lange wir uns nicht sehen würden. Dass der Schulsport in diesem Schuljahr (Stand heute) gar nicht mehr stattfinden würde, war uns nicht bewusst. Doch Ruder*innen wären nicht Ruder*innen geworden, wenn sie sich von so was unterkriegen lassen würden!

Rudern geht nicht? Schade, aber da fällt uns doch was ein! Und wir begannen mit unseren diversen Challlenges, natürlich immer mit Beweisfoto oder Film: Zuerst allgemeines Sporttreiben, Radfahren, Ergo, Stabbi, natürlich Sally up ;), Walking. Schön, alle wenigstens auf dem Handy wieder zu sehen!

Dann „Packten wir unseren Stabbi-Koffer". Jede*r brachte eine Idee ein und zum Schluß hatten wir eine super Kombi aus „bösen" Stabbi-Übungen" denn wir wissen ja, ohne einen starken Rumpf rudert keiner auf Dauer schnell! Die nächste Challenge war unter Mithilfe vom TuS Saulheim mit dem Video „Animal Moves". Sehenswert und mit richtig guten Übungen! Jeder suchte sich ein Tier aus – unvergessen der Gorilla, die Ente, der Krebs, die Raupe, die Schnecke…ich hatte viel Spaß!

Zwischendrin haben wir schon mal das Welcome-Back-Menü geplant: Vorspeise: Feldsalat mit kleinen Tomaten, Tomate-Mozzarella, gegrilltes Gemüse mit Zaziki, gefüllte Weinblätter, als Hauptgang dann Pasta Pecorino, Spinat-Lachs-Lasagne, Tiramisu, Quark mit Erdbeeren. Alle sind herzlich eingeladen!

Meine Osterchallenge: Übungen auf dem Wackelbrett mit Osterei-Jonglage; also ich fand das toll :)

Zwischendurch schauten wir uns den Youtube-JtfO-Finale 2018-Film an, da spielt die MWS eine starke Rolle. Man muss ja wissen, wo man 2021 wieder hin will. Und das Projekt läuft!

Ein nächstes Projekt war das Koordinationsleitertraining im Homeoffice. Terrassenplattenfugen, Treppenstufen, Grashalme….sehr gut habt ihr das gelöst! Und es gab keine Verletzungen! Einem ganz zart zu spürenden Stimmung- und Motivationstief begegneten wir mit „Mein Stimmungsmacher" Fotos, gutes Essen, Sonne, Lesen, Haustiere, Anti-Falten-Creme… alles erlaubt! Dann ging es noch mal an Stabbis. Nenne mir eine Zahl zwischen 1 und 500! Meine HIIT-Bibel hat nämlich 500 Weltklasse Stabbiübungen, da floß noch mal der Schweiß!

Dass wir diese Zeit so gut überstanden haben, hat mir noch mal gezeigt, wie stabil die Gruppe ist. Und gleichzeitig auch, wie gut die Schnittmengen funktionieren. MWS, Willigis, MRV Juniors, WK II, WK III, Einsteigerinnen aus Jahrgang 6, Spielertrainerinnen aus der MSS 12, Ehemalige, die sich im Chat zuschalten - all das steht auf einer stabilen, über Jahre gewachsenen Basis. Der Aufbau über die Schul-AG, die Stärkung der Gruppenzugehörigkeit, die Identifizierung mit der eigenen Mannschaft, das Vertrauen ineinander-das haut auch keine Corona-Krise um. Wir werden Schritt für Schritt wieder zusammen kommen, wieder vielen jungen Menschen die Faszination vom Rudern vermitteln, mit dem Mainzer RV an der Weiterentwicklung der Leistungssportgruppe arbeiten und gleichzeitig die Schülerruderriege MWS stärken!

Übrigens, wenn ihr meint, das mit den Challenges wäre überstanden – ich hatte lediglich eine kreative Pause.

DIE STEGPUMPE

Was lange währt, wird endlich gut oder war es eine lange und schwere Geburt. Vor schon fast allzu langer Zeit haben wir von unseren Freunden, Gönnern und Vereinsmitgliedern Dr. Wibke & Dr. Joachim Forell eine zweckgebundene Spende für eine Stegpumpe erhalten. Sie soll dem Zweck dienen, die Hinterlassenschaften, die unsere geflügelten Freunde, wie Enten, Gänse und anderes Getier, die sich über Nacht, auf unserer schönen Pritsche niederlassen, zu entfernen.

Liebe Wibke und lieber Joachim, wir melden „Confectum est!". Die mobile Stegpumpe ist da und in Betrieb gesetzt. Die Pritsche erfreut sich einer erfrischenden Sauberkeit! Der ganze Verein bedankt sich bei Euch für diese großartige Spende, von der alle Rudergruppen im Verein profitieren. Sobald weitere Lockerungen für den Ruderbetrieb verabschiedet werden, wird Daniel Grave vorführen, wie einfach die neue Pumpe zu handhaben ist.

OLIVER SOHR, DER MANAGER DES FRÜHEN-VOGEL-TERMINS

Vielen herzlichen Dank an unseren Outdoor-Oli, der uns in Corona-Zeiten den ganz frühen Termin organisiert!

Er hat vor 44 Jahren in Limburg Rudern gelernt, ist Physiker bei Schott und war sehr aktiver Freizeitruderer in Zeiten des letzten Bootshauses. Dann war er im Werk Mitterteich eingesetzt und musste sich dort lange Jahre mit alternativen Sportarten im Wald auseinandersetzen, bis er vor zwei Jahren wieder nach Mainz durfte und bei uns voll wieder einstieg.

Seine Stärken sind neben großem ruderischem Know-How ein ausgeprägtes lösungsorientiertes Denken, Improvisationstalent, großes Interesse an neuester Outdoor-Technik und ein sehr angenehmer Umgang. Jeder Ruderer (egal welches Level) kann sich ihm voll anvertrauen, Er ist in allen Bootsklassen zu Hause. Montags, mittwochs und freitags kann man mit ihm vor der Arbeit rudern. Termine dafür gibts bei Daniel.

DER MRV HEISST FOLGENDE NEUMITGLIEDER HERZLICH WILLKOMMEN

Mainz
Manfred Spreitzer // Peter Schulz-Kraus
David Michel // Linda Camilla Battling

Nieder-Olm
Benedikt Werra

Ludwigshafen
Marie-Christine Gerhardt

ANZEIGE

Mainzer Kübeldienst
Christ 06131 471953
Schnelle, umweltfreundliche Abfallentsorgung
Kompetente Beratung
Faire Preise
www.kuebeldienst-christ.de

DER MRV FRAGT NACH

INTERVIEW MIT **DR. STEFANIE LUTZ**

1. WIE GEHT ES DIR UND DEINEM PRAXISTEAM IN DER CORONA KRISE?

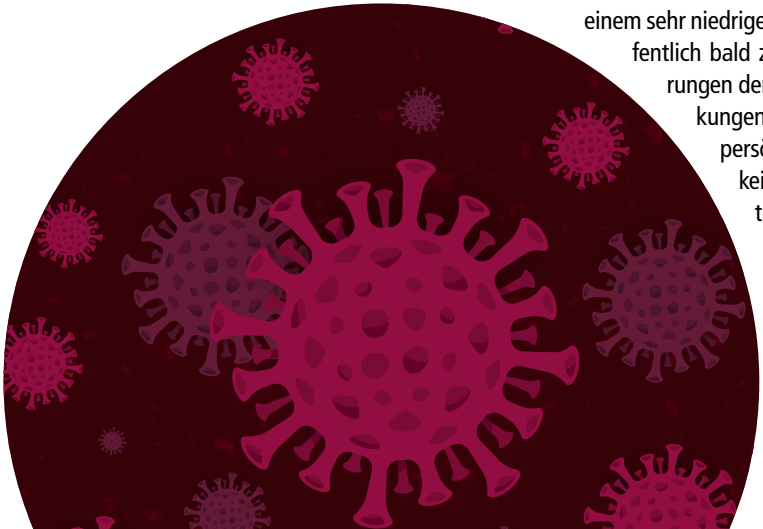
Erst mal freuen wir uns, dass wir alle gesund sind und arbeiten können und damit ein vergleichsweise „normales" Leben führen. Was das Management von Covid-19 angeht, haben wir den Praxisbetrieb optimal organisiert. Bisher haben wir zum Glück auch nur sehr milde Krankheitsverläufe zu verzeichnen. Mehr Sorgen bereitet uns die Tatsache, dass einige Patienten mit ihren Beschwerden trotz aller getroffenen Schutzmaßnahmen gar nicht oder erst sehr spät zum Arzt gehen und wir daher öfters schwere Verläufe von eigentlich behandelbaren Erkrankungen sehen. Das erklärt wahrscheinlich auch die Übersterblichkeit, die aktuell in Deutschland auffällt. Wir werden aber auch mit Ängsten unserer Patienten konfrontiert, die über das Thema Gesundheit hinausgehen. Die Existenzsorgen vieler Patienten machen einem schon zu schaffen.

2. AUF DER STRASSE WIRD GEGEN CORONA EINSCHRÄNKUNGEN, ETC. DEMONSTRIERT. FINDEST DU DIE MASSNAHMEN ÜBERZOGEN UND WAS WÜRDEST DU DIR WÜNSCHEN?

Sicherlich waren die Maßnahmen am Anfang der Pandemie unverzichtbar. Man musste Zeit gewinnen um fehlende Schutzausrüstungen zu organisieren und Intensivkapazitäten in den Kliniken zu schaffen. Mittlerweile ist Deutschland aber sehr gut aufgestellt, so dass jetzt dringend ein Weg gefunden werden muss, gesundheitspolitische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Interessen unter einen Hut zu bringen. Wünschen würde ich mir, dass sachliche Aufklärung betrieben, nach pragmatischen Lösungen gesucht und den Bürgern auch etwas Eigenverantwortlichkeit zugetraut wird.

3. WANN DENKST DU KÖNNEN WIR WIEDER IN GROSSBOOTEN AUFS WASSER GEHEN?

Das wird sicherlich nicht mehr lange dauern! Die Fallzahlen in Rheinland-Pfalz sind aktuell auf einem sehr niedrigen Niveau, was hoffentlich bald zu weiteren Lockerungen der Kontaktbeschränkungen führen wird. Ich persönlich sehe auch kein relevantes Infektionsrisiko beim Rudern selbst. Und beim gemeinsamen Tragen des Bootes kann man ja ggfs. einen Mundschutz tragen.



Altstadtpraxis Mainz
Die Hausarztpraxis im Osteiner Hof

Dr. med. Stefanie Lutz
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Akupunktur | Notfallmedizin

Schillerplatz 1 | 55116 Mainz
Tel.: 06131/220518 | Fax: 06131/238725
Email: dr.lutz@altstadtpraxis-mainz.de
www.altstadtpraxis-mainz.de

Ausbildungspraxis der Johannes Gutenberg Universität Mainz
Vereinsärztin des MRV seit 2016

4. DU BIST NICHT AUS MAINZ ABER EIN GROSSER FASTNACHTER. WARUM?
Ich war schon in meiner alten Heimat aktive Fastnachterin im Ballett und in der Bütt. Deshalb bin ich zum Studieren auch nach Mainz gegangen. Hier musste mich nicht mal umgewöhnen, weil wir im Vogelsberg auch Helau gerufen haben. Die Mainzer Fastnacht ist für mich aber einzigartig und ich hoffe, dass wir sie irgendwann wieder so feiern können wie vor Corona.

5. SCHOPPE ODER BIER?
Beides!

6. WAS WAR FÜR DICH DAS LUSTIGSTE EREIGNIS RUND UMS RUDERN?
Sicherlich – wenn auch nicht unbedingt ein sportliches Event – war für mich die erste Teilnahme des MRV am Rosenmontagszug 2003 das lustigste Ereignis. Dort habe ich im wahrsten Sinne des Wortes mit Alex angebändelt, als sich die Heliumballons, die wir an den Einteilern befestigt hatten, miteinander verheddert haben. Mittlerweile sind wir 12 Jahre verheiratet und unser Sohn Olaf kann es gar nicht abwarten endlich mit dem Rudern anzufangen.

7. WANN WARST DU ZUM LETZTEN MAL RUDERN?
Ojee, peinlich… zweimal in 2017. Aber zu meiner Ehrenrettung mache ich zumindest bei der Womens Ergo Challenge immer mit.

8. MIT WEM WÜRDEST DU GERNE MAL ZU ABEND ESSEN?
Mit Herrn Spahn. Hätte einiges mit ihm zu besprechen…

9. WELCHE DREI DINGE WÜRDEST DU AUF EINE EINSAME INSEL MITNEHMEN?
Segelboot, Iridium-Handy, Angel

10. WAS HÄLTST DU VON DER DISKUSSION ZUR UMBENENNUNG DES HERRENABENDS?
Überflüssig. Mich stört die Bezeichnung Herrenabend nicht im Geringsten. Ich bin sogar dafür, den Namen beizubehalten!

SCHULZEUGNISSE

...wie auch immer sie ausfallen, es wurde eine Leistung erbracht! Eine kleine Anerkennung sind die preisgünstigen Kinderladen-geschenke, die stets die Herzens-wünsche der Jugend erfüllen.

WiRTH

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

ANZEIGE

WIR KAUFEN BEBAUTE UND UNBEBAUTE GRUNDSTÜCKE

G. L. Kayser
FAMILIENUNTERNEHMEN SEIT 1787

EDMUND SCHMITZ
0 61 31 / 27 70 38-31
info@gl-kayser.com

MAKLER UND MARKTPREISERMITTLUNG

IGM IMMOBILIEN GESELLSCHAFT MAINZ

UWE BORGMANN
0 61 31 / 27 70 38-30
info@ig-mainz.de

KOOPERATIONSPARTNER DER M'B Mainzer Volksbank

HAUSVERWALTUNG

IVM IMMOBILIEN VERWALTUNG MAINZ

FRANK HIRSCHBIEGEL
0 61 31 / 27 70 38-38
info@iv-mainz.de

KONTAKT
MRV Bootshaus und TC-MRV Tennisanlagen
Victor-Hugo-Ufer 1, 55116 Mainz
www.mainzerruderverein.de
info@mainzerruderverein.de

TELEFON

Sportbereich Rudern	0 61 31 / 69 31 44 0
Sportbereich Rudern (Fax)	0 32 22 / 68 62 29 7
Sportbereich Tennis	0152 / 22 54 34 45
Bootshaus-Gaststätte	0 61 31 / 14 38 70 0
Hausmeister Michael Steinmetz	0157 / 56 24 74 72

ANSPRECHPARTNER
Sportdirektor: Marc Kroemer 0171 / 45 12 603
Scouting: (Neueinsteiger/Interessenten Jugendliche):
E. Dreismickenbecker (scouting@mainzerruderverein.de)
Breitensport: Daniel Grave
daniel.grave@mainzerruderverein.de

E-MAIL
Archiv / archiv@mainzerruderverein.de
ECHO / mrv-echo@mainzerruderverein.de
Trainer / trainer@mainzerruderverein.de
Vorstand / vorstand@mainzerruderverein.de

HERAUSGEBER
Mainzer Ruder-Verein 1878 e. V.
Redaktion: Martin Steffes-Mies
Layout u. Satz: Andrea Vögeling
Siegeslisten & Erfolgsdatenbank: Orm Hager
Zeitungsrecherche: Karin Morbach
▶ Redaktionelle Beiträge senden Sie bitte an
mrv-echo@mainzerruderverein.de

DRUCK UND VERTRIEB
KDS Infotex-digital, Bahnhofsweg 2, 82008 Unterhaching

MRV-BEITRAGSBUCHHALTUNG
Victor-Hugo-Ufer 1, 55116 Mainz
Tel. 06131/69 31 44 0 – Fax 06131/69 31 44 2
verwaltung@mainzerruderverein.de

Der Bezugspreis für das MRV-Echo ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Die Redaktion behält sich vor, Artikel aus Platzgründen zu kürzen. Mit Namen versehene Artikel stellen nicht immer auch die Meinung der Redaktion oder des Vereinsvorstandes dar. Beiträge per E-Mail an mrv-echo@mainzerruderverein.de.

Redaktionsschluss ist immer der 20. des Monats.

SPENDEN AN DEN MRV

Unterstützen Sie den MRV – mit einer steuerabzugsfähigen Spende. Eine Spendenbescheinigung (ab 200 EUR) wird Ihnen zugestellt. Bei einem Betrag unter 200 EUR reicht der Überweisungsbeleg.

Unsere Spendenkonten bei der MVB
IBAN: DE37 5519 0000 0015 0850 79
BIC: MVBMDE55
Verein zur Förderung des Leistungssports im MRV e.V.
IBAN: DE15 5519 0000 0015 0850 87
BIC: MVBMDE55

INSERATE IM MRV-ECHO

Das MRV-ECHO erscheint – als eine der letzten Rudervereinzeitschriften – monatlich und wird an die Mitglieder des MRV und TC-MRV versandt. Das MRV-ECHO berichtet aktuell über das Regatta-, Tennis- und Vereinsgeschehen in MRV und TC-MRV. Durch seine große Auflage (600 Haushalte) und breite Streuung in Mainz und Umgebung ist es durchaus interessant, eine Anzeige im MRV-ECHO zu schalten. Neben den rein wirtschaftlichen Fakten ist der Gewinn durch eine Anzeige auch auf dem „Non-profit"-Sektor groß: Sie zeigen sich als Freund und Förderer des Sports und unterstützen einen der erfolgreichsten Sportvereine der Stadt.

Format	schwarz/weiß	Farbdruck
1/1 Seite	€ 150,00	€ 195,00
1/3 Seite	€ 50,00	€ 65,00
2/3 Seite	€ 100,00	€ 125,00
1/2 Seite quer	€ 75,00	€ 100,00
1/2 Seite hoch	€ 80,00	€ 105,00
1/4 Seite quer	€ 38,00	€ 50,00
1/2 Seite hoch	€ 38,00	€ 50,00

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. Die Mediadaten hierzu finden Sie unter
www.mainzerruderverein.de/verein/mrv-echo/mediadaten

ÖFFNUNGSZEITEN GESCHÄFTSSTELLE
ERDGESCHOSS IM RESTAURANTTRAKT, 1. TÜR (LINKS)

Sie erreichen die Geschäftsstellenleitung
Wencke Schmidt Donnerstags 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
0 61 31 / 69 31 44 0 (ggf. Anrufbeantworter)
Außerhalb der Bürozeiten hinterlassen Sie bitte eine Nachricht oder senden eine Email an
▶ verwaltung@mainzerruderverein.de

ANGEBOT FÜR MRV-MITGLIEDER

50 Mund-Nase-Mundschutz mit CE-Kennzeichen
zu 55,00 €
Desinfektionsgele (80ml) oder Lösung (109 ml)
zu je 6,95 € .
Bestellung online oder unter:
fra@metropolitan-pharmacy.com

metropolitan
pharmacy

Metropolitan Pharmacy Frankfurt
Apotheke am int. Flughafen Frankfurt / Main
www.metropolitan-pharmacy.com

Tel.: +49 69 695807-0
Fax.: +49 69 695807-16

Metropolitan Pharmacy am Frankfurter Flughafen