



Rudergesellschaft Marktheidenfeld

RGM-Info 2022



RGM – Info 2022

Vorwort	3
Rückblick „Corona-Jahre 2020 und 2021“	5
Mitgliederversammlung 2021	5
Weitere Ehrungen für Thomas Stamm.....	7
Zwei Siege bei der Marbacher Ruderregatta 2021	8
„Neuere“ Vorstandsmitglieder	8
Erste Vorsitzende Martina Kugler	8
Jugendleiter Felix Schmöger.....	9
Jahreshauptversammlung 2022	10
Mitgliederentwicklung RGM	11
Anrudern und Ehrung Kilometersieger	12
Mein Main muss sauber sein – Müllsammelaktion der RGM.....	13
Sommerfest und Ehrungen bei der RGM	14
Ferienprogramm bei der RGM	16
RGM erfolgreich bei Mosel-Pokal-Regatta	17
RGM-Nachwuchs beim Einerlehrgang der BRJ	18
Aktionen der Jugendgruppe	19
Aktionstage der Deutschen Ruderjugend.....	20
RGM bei Roter-Teppich-Aktion dabei	21
Herbstlicher Clubabend	22
Ruderwochenende.....	23
Krafttraining hält uns jung	23
Trainingszeiten Winter/Frühjahr 2022/23	24
Termine	25
Verstorbene Mitglieder.....	26
Nachruf Frieder Bock.....	26

Spenden	27
E-Mail und Adressen der RGM-Mitglieder	27
Beiträge für RGM-Info	27
Vorstandschaft	28
Impressum	28



Wir wünschen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2023!

Vorwort

Liebe Mitglieder,

nach zwei Jahren Pause, gibt es, wie schon in den vergangenen Jahren ein RGM-Info mit einem Überblick über das Vereinsgeschehen und aktuellen Informationen.

Schönstes Wetter und gelockerte Hygieneregeln machten es möglich, im Freizeitbereich zu rudern, für Regatten zu trainieren und Wander-
ruderer auf unserem Gelände begrüßen zu können. Mit dem Abrudern in
Karlstadt haben wir die Rudersaison beendet. Jetzt können wir im Kraft-



raum oder im Saal auf den Ergometern fleißig trainieren, damit es im Frühjahr wieder raus aufs Wasser gehen kann. Unsere Jugendlichen nutzen für das Winter Training zusätzlich die Sporthalle der Mittelschule Markttheidenfeld.



Ein besonderer Dank gilt dem Trainerteam, welches uns mit einem gemischten Angebot immer wieder motiviert und anspricht aktiv zu bleiben. Unser schönes Bootshaus wird auch wieder für Feste und Veranstaltungen genutzt, auch hier ein herzliches Dankeschön allen Heferinnen und Helfern, die mit großem Einsatz für das Wohl aller Mitglieder und die Sauberkeit im ganzen Gebäude sorgen.

Ich freue mich in diesem Jahr auf eine gemeinsame Weihnachtsfeier im Bootshaus und sage noch einmal Danke für die sportlichen Aktionen, gemeinsamen Aktivitäten und den guten Zusammenhalt aller Sportlerinnen und Sportler. Uns allen wünsche ich schöne Weihnachtsfeiertage und ein gesundes neues Jahr.

Jetzt noch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der aktuellen Infoausgabe.

Eure

Martina Kugler



Rückblick „Corona-Jahre 2020 und 2021“

(js) Im Dezember 2019 erschien unser letztes RGM-Info. Zu diesem Zeitpunkt hätte keiner gedacht, dass es in der nächsten Zeit so still in unserem sportlichen und gesellschaftlichen Leben werden würde. Aufgrund der Corona-Pandemie war es ab dem Frühjahr 2020 nicht bzw. nur unter großen Einschränkungen möglich, in unserem Verein Sport zu treiben oder sich zusammenzufinden. Der Vorstandschaft oblag es, mit immer wieder angepassten „Corona-Hygiene-Regeln“ die politischen Vorgaben umzusetzen.

Auch wenn Corona noch nicht verschwunden ist, so kann man doch feststellen, dass sich glücklicherweise unser Vereinsleben wieder erholt hat, Veranstaltungen und Trainings wieder stattfinden, und auch sportliche Wettkämpfe wieder bestritten werden. Gerade im Sportbereich wird man beim Lesen des RGM-Infos feststellen, dass an dieser Stelle sonst über zahlreiche Regattateilnahmen berichtet werden konnte. Hier hat die Corona-Zeit doch zu einer erkennbaren Lücke geführt.

Dennoch wäre es schade, wenn nicht doch ein paar Punkte aus diesen beiden Jahren hier noch dargestellt würden:

Mitgliederversammlung 2021

Im Juli 2021 ging eine Ära zu Ende und es wurde ein Wechsel an der Vereinsspitze vollzogen. In der Mitgliederversammlung blickte der scheidende 1. Vorsitzende Thomas Stamm zurück, denn für ihn hieß es nach 27 Jahren Abschied von seinem Amt zu nehmen, das für ihn eine ganz besondere Aufgabe gewesen ist. Aufgrund der Wahl zum 1. Bürgermeister war es aber zeitlich nicht mehr möglich, das Amt des Vorsitzenden weiter auszuüben. Er bedankte sich bei den Sportlern, die er in seinen Amtsjahren betreute. Während seiner ersten Zeit als Vorsitzender war er zugleich auch noch Trainer gewesen. Sein Dank ging weiter an alle Mitstreiter und Funktionsträger für das gelungene Zusammenwirken. Der Kontakt mit allen Vereinsmitgliedern sei durch Freundschaft und Kameradschaft geprägt und sehr familiär gewesen, so Thomas Stamm. Ganz herzlich bedankte er sich auch bei seiner Frau und seiner Tochter für deren Verständnis und Unterstützung. In seiner Zeit als Vorsitzender fielen neben vielen sportlichen Erfolgen der Ruderer auch der Bootshausumbau, die Drachenbootrennen am Mainkai und eine Vielzahl von geselligen Veranstaltungen. Er konnte einen intakten Bootspark und eine gute Ausstattung des Vereins als solide Grundlage an seine Nachfolgerin übergeben.

Der seinerzeitige Vorsitzende des Deutschen Ruderverbandes (DRV) Siegfried Kaidel hatte es sich nicht nehmen lassen, zur Verabschiedung von Thomas Stamm nach Marktheidenfeld zu kommen. Er lobte den kontinuierlich wachsenden Verein, der immer wieder Persönlichkeiten in verschiedensten Bereich hervorgebracht habe, die sich im DRV einen Namen gemacht hätten.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung erfolgte auch die einstimmige Ernennung von Thomas Stamm zum Ehrenvorsitzenden der RGM. Es herrschte völlige Einigkeit, dass er sich als 1. Vorsitzender um den Verein besondere Verdienste erworben hat. Vor mehr als einem Viertel Jahrhundert übernahm er die Vereinsführung und prägte den Verein mit seinem Engagement, seiner Arbeitsleistung, seinen Ideen und seiner Persönlichkeit. DRV-Vorsitzender Kaidel übernahm die Laudatio und würdigte die außerordentlichen Leistungen von Stamm in dessen langer Amtszeit.

Mit einem herzlichen Dank für die geleistete Arbeit wurden Sven Wirsching (Bootswart), Susan Christ (Wirtschaftswartin), Johannes Rauh (Schriftführer), Thomas Zaiser (Trainer) und Nikolaus Ruppert (Betreuer der Wanderruderer) aus ihren Ämtern verabschiedet. Bei der Neuwahl wurde Martina Kugler zur 1. Vorsitzenden gewählt. Sie ist seit vielen Jahren aktiv beim Rudern und hat



mit viel Engagement auch schon verschiedene Vereinsveranstaltungen ins Leben gerufen und tatkräftig unterstützt. Daneben wurden gewählt: Christian Carl (stellvertretender Vorsitzender Verwaltung), Stefan Balthasar (stellvertretender Vorsitzender Sport), Dr. Berthold Uphoff (Kassenwart), Marc Betz (Schriftführer) und Felix Schmöger (Jugendleiter). Als Beiräte unterstützen: Gerhard Blum (Hauswart), Jochen Strnischa (Pressewart), Siegrid Lorenz (Veranstaltungswartin), Bruno Perner (Sportwart). Jürgen Balthasar (Trainer), Dr. Beatrice Barrois (Gleichstellungs- und Präventionsbeauftragte) und Rudolf Liebler (Wanderruderwart).

Auch eine neue Satzung wurde für die RGM in dieser Mitgliederversammlung beschlossen. An vielen Stellen wurde neueren gesetzlichen Anforderungen und Vorgaben Rechnung getragen.

Weitere Ehrungen für Thomas Stamm

Nicht nur um unsere RGM hat sich Thomas Stamm verdient gemacht. Viele Jahre war es auch auf Verbandsebene aktiv und bekleidete u.a. seit 2008 das Amt des Präsidenten des Bayerischen Ruderverbandes.

Für sein Engagement wurde er auch vom Verbandstag zum Ehrenpräsidenten des Bayerischen Ruderverbandes ernannt.

Ein weiterer Höhepunkt war die Verleihung der Ehrenmedaille für besondere



Verdienste um den Sport für Thomas Stamm. Gewürdigt wurde, dass er in seinen Amtszeiten im Verein und im Verband viele wichtige und wegweisende Projekte verwirklicht hat, etwa das Drachenbootrennen in Marktheidenfeld oder die Eröffnung des qualifizierten Landesstützpunktes Rudern an der Olympia Regattastrecke in München. Zusammen mit 27 weiteren Sport-Funktionären wurde er von Innenminister Herrmann auf dem Campus der World of Sports (WoS) in Herzogenaurach geehrt. „Die Verleihung der Ehrenmedaille ist Ausdruck unserer Anerkennung und unseres Dankes“, sagte der Sport-Minister bei der Feier: „Denn Sie alle haben sich über viele Jahre große Verdienste um den Sport in Bayern durch langjähriges ehrenamtliches Engagement in Ihren

Sport- und Schützenvereinen erworben. Eine lebendige Gesellschaft braucht Ehrenamtliche im Sport dringender denn je, gerade in diesen stürmischen Zeiten der Corona-Pandemie.“

Zwei Siege bei der Marbacher Ruderregatta 2021

Im Oktober 2021 konnten die Marktheidenfelder Ruderer endlich wieder auf Regatta fahren. Bestens betreut von Christian Carl und Felix Schmöger – der selbst im Männer-Einer an den Start ge-



gangen ist – zeigten unsere Sportler gute Leistungen. Besonders erfreulich waren die beiden Siege von Finn Kittner, der im Jungen-Einer der U15 die Rennen in seiner Abteilung jeweils gewinnen konnte. Zweimal Platz 2 erreichte Tessa Niemetz in ihren Einerrennen der U17-Juniorinnen und jeweils Rang 3 gab es für Constantin Betz im U17-Einer. In weiteren Rennen starteten Pauline Greiner im U19-Juniorinnen-Einer, Nana Barrois und Charlotte Purschwitz (U17-Juniorinnen-Doppelzweier) so-

wie Jonas Kittner und Henrik Gerhart im U19-Junioren-Doppelzweier). Daneben gab es auch Starts in Mixed-Doppelzweier, die Henrik Gerhart mit Pauline Greiner und Tessa Niemetz mit Jonas Kittner bildeten.

„Neuere“ Vorstandsmitglieder

Auch wenn die Neuwahlen nunmehr mehr als ein Jahr zurückliegen, wollen wir an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, zwei der „neuen“ Vorstandsmitglieder näher vorzustellen.

Erste Vorsitzende Martina Kugler

Mein Name ist Martina Kugler, ich bin 56 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Töchter, einen Sohn und eine Schwiegertochter.

Ich bin an der Don Bosco Berufsschule in Würzburg angestellt und arbeite dort seit 13 Jahren. Acht Jahre im Projekt Schulver-



weigerer und seit fünf Jahren im BVJ. Im Ehrenamt bin ich zudem für den Bayrischen Landesauschuss für Hauswirtschaft als Regionalsprecherin für Unterfranken tätig.

Seit 2007 bin ich aktives Mitglied der RGM und bin froh, diesen Sport für mich entdeckt zu haben. Die Bewegung in der Natur, am Main gibt mir viel Energie und Ausgleich. Das Vereinsleben und die Gemeinschaft finde ich wichtig und erhaltenswert. Mein Ziel ist es, Jugendliche für unseren Sport zu begeistern, Werte zu erhalten und neue Ideen umzusetzen.

Jugendleiter Felix Schmöger



Name: Felix Schmöger

Alter: 22 Jahre

Wohnort: Marktheidenfeld

Mehr oder weniger durch Zufall hatte ich 2018 meine ersten Berührungspunkte mit dem Rudersport. Dieser hat mir von Anfang an sehr gefallen und ich habe ihn schnell lieben und schätzen gelernt.

Im April 2020 wurde ich von der Jugendversammlung zum Jugendleiter gewählt und verrete seitdem die Jugend innerhalb der Vorstandschaft.

Außerdem habe ich mich im selben Jahr dazu entschieden, eine Trainer-C Lizenz zu machen, welche ich aufgrund von pandemiebedingten Verschiebungen leider erst ein Jahr später abschließen konnte. Seit Beginn meiner Trainerfortbildung engagiere ich mich als Trainer im Kinder- und Jugendbereich.



Im März 2021 wurde ich außerdem am Bayerischen Ruderjugendtag zum Bezirksjugendleiter von Unterfranken gewählt.

Beruflich arbeite ich bei WAREMA in Marktheidenfeld und mache nebenher eine Weiterbindung zum staatlich geprüften Maschinenbautechniker.

Jahreshauptversammlung 2022

(js) Am 22.04.2022 begrüßte die im letzten Jahr neu gewählte Vorsitzende Martina Kugler fast 40 Mitglieder, darunter den Ehrenvorsitzenden und Ersten Bürgermeister Thomas Stamm, der ein Grußwort sprach, und den Vizepräsidenten des Bayerischen Ruderverbandes Johannes Rauh. Sie bedankte sich bei allen ehrenamtlich in der RGM Engagierten, insbesondere auch dem Team der Vorstandschaft, das sie im ersten Jahr als Vorsitzende tatkräftig unterstützt hat. Einzig die Positionen des Wirtschaftswarts und des Bootswarts wären noch zu besetzen.

Der Rückblick erfolgte durch das Team der Vorstandschaft, zu dem auch Marc Betz (Schriftführer), Christian Carl (stellv. Vorsitzender Verwaltung), Stephan Balthasar (stellv. Vorsitzender Sport), Dr. Berthold Uphoff (Kassenwart) und Felix Schmöger (Jugendleiter) zählen. Trotz der Corona-Einschränkungen konnten wieder einige Veranstaltungen stattfinden. So besichtigte die S-Klasse das Franck-Haus mit anschließendem Ausklang im Café de Mar. Auch ein erster Kaffeeklatsch fand in diesem Jahr bereits statt. Andere Dinge, wie die Weihnachtsfeier mussten dagegen abgesagt werden.

Im Sportbereich, konnte – unter Einhaltung der Hygienevorschriften – wieder weitestgehend das normale Training angeboten werden. Bei der Regatta in Marbach wurde durch Finn Kittner ein Sieg für die RGM errudert. Zu einem gemeinsamen Rudern traf sich der Bayern-Express, der vor 40 Jahren den Deutschland-Achter bildete, und zu dem auch die Marktheidenfelder Dietmar Hamburger und Bruno Perner zählten, um zum Jubiläum zusammen zu rudern. Dank dem Ersatz eines Renndoppelzweiers und der Anschaffung eines Renn-Gig-Doppelzweiers für die Ruderjugend ist man auch für den Nachwuchsbereich gut ausgerüstet. In diesem Jahr soll es auch für den Breitensport wieder ein Ruderwochenende geben.

Ein wichtiges Thema ist der Energieverbrauch im Bootshaus, dem sich ein Arbeitskreis annehmen wird. Großes Lob erhielt die durchgeführte Müllsammelaktion „Mein Main muss sauber bleiben“.

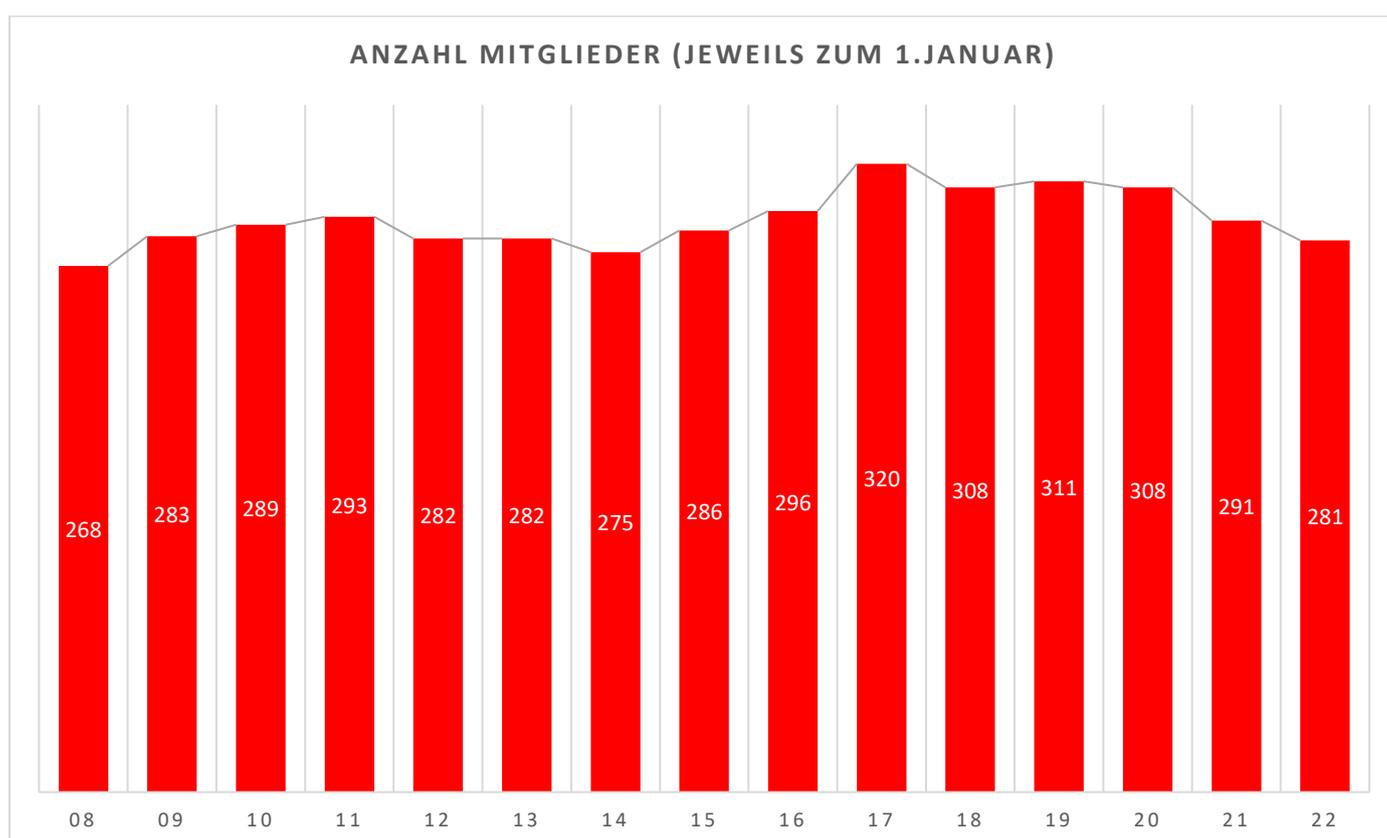
Bei der Jugend ging es neben dem Training zum Schlittschuhlaufen nach Aschaffenburg und zum Langlaufen in die Rhön. Beim Ferienprogramm der Stadt wurde ein Einblick in den Rudersport gegeben. In diesem Jahr soll dieses Angebot wieder durchgeführt und für das Rudern geworben werden.

Zurückgeblickt wurde auch auf die Ehrungen des im letzten Jahr verabschiedeten Vorsitzenden Stamm. Er wurde bei der RGM zum Ehrenvorsitzenden gewählt, ebenso wie beim Bayerischen Ruderverband. Vom Bayerischen Innenminister Joachim Herrmann erhielt Stamm die Ehrenmedaille für seine Verdienste um den Sport und wurde vom Deutschen Ruderverband für die Verdienste um den Rudersport ausgezeichnet.

Mitgliederentwicklung RGM

Liebe Mitglieder,

an der Mitgliederversammlung (MV) habe ich über den Stand der Mitglieder der RGM zum 1.1.2022 berichtet. Dieser zählte 281 Mitglieder. Nachfolgend zu sehen ist die Mitgliederentwicklung über die letzten Jahre.



In den Jahren 2018 bis 2020 war der Mitgliederstand relativ konstant. Seit Corona verzeichnen wir leider einen deutlichen Mitgliederschwund. Ich hatte in der MV 2022 hatte ich die Hoffnung geäußert dass sich dieser Negativtrend nicht fortsetzen wird. Mit Stand 14.11.2022 haben wir 13 Austritte zum 31.12.2022 vorgemerkt. Hiervon waren 11 der Austritte Kündigungen und 3 Mitglieder sind leider verstorben.

Dem gegenüber stehen 8 Eintritte von Mitgliedern, teils im Jugend- aber auch im Erwachsenenbereich.

Es ist somit erfreulicherweise eine weitere Abschwächung des Mitgliederschwunds zu verzeichnen. Ich hoffe, dass sich diese positive Tendenz bis Ende des Jahres noch fortsetzt und wir den Trend im Jahr 2023 wieder ins positive kehren können.

Bitte macht alle Werbung für unseren Verein und das Rudern in Eurem Freundes- und Bekanntenkreis. Rudern ist ein wunderbarer Sport in der Natur und für jedes Alter geeignet. Und auch das gemütliche Beisammensein kommt bei uns nicht zu kurz.

Mit rudersportlichen Grüßen

Marc Betz (Schriftführer)

Anrudern und Ehrung Kilometersieger



(js) Der offizielle Start in die diesjährige Rudersaison mit dem traditionellen Anrudern war am Sonntag, 24.04.2022. Auch wenn es keinen strahlenden Sonnenschein gab, so hielt sich das Nass von oben in Grenzen und es begaben sich drei Boote in bunt gemischten Besetzungen auf den Main. Im Anschluss wurden die

Kilometersieger geehrt. Nachdem coronabedingt das Anrudern in den letzten beiden Jahren nicht in gewohnter Form stattgefunden hat, wurden dabei nicht nur die eifrigsten Ruderer der abgelaufenen Saison 2021 berücksichtigt, sondern auch die der beiden vorangegangenen. Die traditionellen Kilometerbecher erhielten: Dr. Beatrice Barrois (Frauen), Bruno Perner und Erik Gerhart (Män-



ner), Pauline Greiner und Theresa Niemetz (Juniorinnen), Paul Knahn, Henrik Gerhart und Constantin Betz (Junioren), Tessa Niemetz (Mädchen) sowie Constantin Betz und Finn Luca Kittner (Jungen). Nach dem offiziellen Teil klang der Vormittag im Rahmen eines Weißwurstfrühstücks aus.

Mein Main muss sauber sein – Müllsammelaktion der RGM



(js) Am Samstag, den 26.03.2022, engagierten sich Mitglieder der Rudergesellschaft Marktheidenfeld im Rahmen der Aktion „Mein Main muss sauber sein“ und sammelten Abfall entlang des Mains. Dabei kam ein

ganz ordentlicher Müllberg zusammen.

Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich zwölf Helferinnen und Helfer, die sich an einer vom Netzwerk Main, dem der Deutsche Ruderverband angeschlossen ist, ausgerufenen Veranstaltung beteiligten. Anlässlich des Weltwassertages am 22.03.2022 wurde zu einem Müllsammeln am Main aufgerufen. So wies auch die Vorsitzende der RGM, Martina Kugler, in der Einleitung darauf hin, dass für die Ruderer der Main elementar für die Ausübung ihres Sports sei. Daher hatte sie die Idee aufgegriffen und zusammen mit dem Jugendleiter der RGM, Felix Schmöger, in die Tat umgesetzt. Nachdem das Mainufer von vielen Menschen gerade bei schönem Wetter intensiv genutzt werde, habe sich hier einiges an Abfällen angesammelt. Auch der Ehrenvorsitzende der RGM und Erster Bürgermeister Thomas Stamm war vor Ort, um selbst mit anzupacken. Er lobte die Aktion, die durchaus Vorbild sein soll-



te. Am besten wäre es – wenn der Müll schon nicht vermeidbar sei –, dass er nicht einfach achtlos in der Natur zurückgelassen würde.

In zwei Gruppen zogen die Helferinnen und Helfer im Uferbereich zwischen den beiden Marktheidenfelder Mainbrücken los und sammelten all das ein, was dort vor sich hin rottete. Am Ende waren es 14 Säcke Müll, sowie Altglas, Elektro- und Metallschrott, die im Bereich von zwei Flusskilometern zu entsorgen waren.

Sommerfest und Ehrungen bei der RGM

(js) Am 16.07.2022 veranstaltete die Rudergesellschaft Marktheidenfeld ihr Sommerfest. Zahlreiche Mitglieder waren gekommen, das Wetter passte hervorragend und es gab einige Ehrungen nachzuholen.

Die Vorsitzende der RGM, Martina Kugler, begrüßte die Anwesenden und verwies mit der Liedzeile von Udo Jürgens „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an.“ darauf, dass auch die RGM nunmehr seit 66 Jahren besteht. Sie sei zuversichtlich bzw. könne feststellen, dass auch bei der Rudergesellschaft trotz all der schwierigen Umstände, die die Corona-Pandemie mit sich gebracht hat, noch viel Schwung und Aktivität vorhanden sei sowie dass das gesellschaftliche und sportliche Leben wieder kräftig Fahrt aufnimmt. So begrüßte sie ganz besonders die neuen Mitglieder, die sich der RGM angeschlossen haben.



Nachdem vorgesehene Ehrungen der langjährigen Mitglieder coronabedingt in den Jahren 2020 und 2021 verschoben werden mussten, konnte dies nunmehr zusammen mit der diesjährigen Ehrung nachgeholt werden. Etliche Jubiläen fielen noch in die Amtszeit des vormaligen Vorsitzenden Thomas Stamm. Als nunmehriger Ehrenvorsitzender war er gerne bereit die Ehrungen noch nachträglich durchzuführen.

RGM – Info 2022

Seit 50 Jahren Mitglied bei der RGM sind Jürgen Salfer, Michael Martin sowie Monika Pflaum und Werner Pflaum, die gleichzeitig für ihre 50-jährige Mitgliedschaft die Goldene Ehrennadel des Deutschen Ruderverbands erhielten.



Seit 40 Jahren Mitglied bei der RGM sind Christian Hochbein, Jürg Christ, Roland Zorn, Christiane Ziegler und Holger Christ

Seit 25 Jahren Mitglied bei der RGM sind Iris Bils, Nikolaus Ruppert, Brigitte Ruppert, Irina Ruppert, Tobias Ruppert, Volker Oswald, Martin Stamm, Detlev Mühlmann, Peter Witzany und Ralph Lindemann

Bei Gegrilltem und Salaten konnten die Vereinsmitglieder den gemütlichen Sommerabend auf der Terrasse des Bootshauses ausklingen lassen.



Ferienprogramm bei der RGM

(js) Im Rahmen des Ferienprogramms beteiligte sich die RGM in diesem Jahr wieder unter dem Titel „Wasserspiele mit der Rudergesellschaft Marktheidenfeld“. Am Samstag, 20.08.2022, gab es einen Tag mit Aktivitäten rund um das Thema Rudern.



Sechs Kinder fanden sich im Bootshaus ein, um im Rahmen des diesjährigen Ferienprogramms einen Einblick in und rund um das Rudern zu bekommen. Dabei wurden sie von Übungsleitern rund um den Jugendleiter der RGM, Felix Schmöger, angeleitet und

begleitet. Nach der Begrüßung gab es erst einmal eine Tour durch das Bootshaus. Es konnten dabei die verschiedenen Ruderboote in der Bootshalle und die Trainingsmöglichkeiten auf dem Land besichtigt werden.

Es folgten Spiele rund um das Bootshaus und den Rudersport. Nach der verdienten Mittagspause wurde es dann „ernst“ und es ging zum Bootssteg, um das „richtige“ Rudern auf dem Wasser auszuprobieren. Nachdem zunächst das Rudern auf dem Wasser vorgeführt worden war, konnten die Teilnehmer im Einer erste Erfahrungen im Boot auf dem Main sammeln. Dank des wunderbaren Wetters war das freiwillige oder unfreiwillige Baden im Fluss eine willkommene Abkühlung.



Kinder und Jugendliche, die außerhalb des Ferienprogramms Interesse am Rudern haben, können sich auf der Webseite www.rgmarktheidenfeld.de weiter informieren.

RGM erfolgreich bei Mosel-Pokal-Regatta

(js) Drei Ruderer der RGM konnten am 24.09.2022 einen Sieg im Männer-Achter beim 71. Grünen Moselpokal errudern. Der Bernkastler Ruderverein 1874 e.V. und die Rudergesellschaft Zeltingen e.V. hatten nach zwei Jahren Corona-Pause wieder zur traditionellen Langstreckenregatta in Bernkastel-Kues an der Mittelmosel eingeladen.



Spontan sagten Thomas Zaiser und Stephan Balthasar ihre Teilnahme zu, als sie ihr ehemaliger Marktheidenfelder Ruderkollege Sven Wirsching, der zwischenzeitlich für den Ruderverein Erlangen startet, fragte, ob sie im Achter auf der Mosel mit an den Start gehen wollen. So war eine rou-



tiniierte und starke Mannschaft mit Ruderern aus Marktheidenfeld, Erlangen und Saarbrücken aufgestellt, die gut harmonierte. Auf der wunderschönen Strecke ruderte das Team hervorragend. Gegen drei Boote aus den Niederlanden konnte man sich mit einem deutlichen Vorsprung von fast eineinhalb Minuten durchsetzen, nachdem man zur Halbzeit bei der Wende nach zwei Kilometern bereits mit 30 Sekunden geführt hatte. So war ein Saisonsieg für die RGM eingefahren und man konnte bei der Siegerehrung jubeln.

RGM-Nachwuchs beim Einerlehrgang der BRJ

(fs) Kurz vor dem Ende der Sommerferien ging es am zweiten Septemberwochenende für die beiden RGM-Nachwuchsruderer Alexandre Gault und Lukas Stangl sowie ihren Trainer Felix Schmöger zum Einerlehrgang der Bayerischen Ruderjugend nach München. Hier trafen sie sich mit 50 weiteren Sportler:innen und neun Trainer:innen aus ganz Bayern. Ziel des Lehrgangs war es, die



Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2009 und jünger optimal auf die kommende Saison vorzubereiten und ihre Fertigkeiten im Einer zu verbessern.

Nachdem am Freitagnachmittag alle Vereine gut an der ehemaligen Olympiaregattastrecke in München angekommen waren, zählte es zu den ersten Aufgaben der Sportler:innen ihre Boote auf die anstehenden Rudereinheiten vorzubereiten. Im Anschluss erfolgte eine Begrüßung durch die Landesjugendleitung und den Trainerstab.

Um keine Zeit zu verlieren ging es für die Teilnehmer:innen in den frühen Abendstunden auch noch für eine erste Rudereinheit aufs Wasser. Hier lag der Fokus darauf, die mitgebrachten Boote optimal für die Sportler:innen einzustellen und somit eine gute Grundlage für die folgenden Tage zu schaffen. Nach erfolgreichem Abschluss der ersten Einheit und den ersten gefahrenen Kilometern auf einer Regattastrecke ging es dann mit einem Teil der Vereinsbusse in die nahegelegene Jugendherberge, in welcher ein Teil der Lehrgangsteilnehmer:innen aufgrund der großen Teilnehmerzahl übernachten musste.

Noch vor dem Frühstück startete der nächste Morgen mit einer Lauf- und Dehneinheit, bei welcher sich Sportler:innen sowie Trainer:innen auf die geplanten Trainingseinheiten vorbereiteten. Im Anschluss hatten alle die Möglichkeit sich am wohl verdienten Frühstücksbuffet zu stärken, bevor es

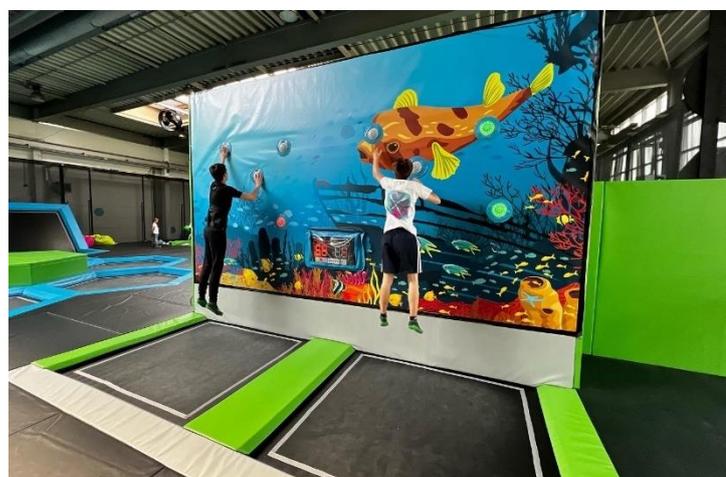
mit den Vereinsbussen zur Regattastrecke ging. Vor Ort startete auch sofort die erste Technikeinheit, bei welcher die Sportler:innen vom kompletten Trainerteam angeleitet wurden. Nach einer Mittagspause im angrenzenden Leistungszentrum München (LZM) hatten die Teilnehmer der gleichzeitig stattfindenden Trainer-C Fortbildung die Möglichkeit ihre erste Praxiserfahrung beim Trainieren der Jugendlichen zu sammeln. Anschließend konnten sich die angehenden Trainer beim Trainerstab und den trainierten Sportler:innen wertvolles Feedback einzuholen. Nachdem alle Boote und Skulls in die Bootshallen des Bayerischen Ruderverbandes verräumt waren, ging es wieder wie am Vortag mit den Vereinsbussen zur nahegelegenen Jugendherberge.

Der letzte Lehrgangstag startete wie bereits schon gewohnt mit einer Lauf- und Dehneinheit für Sportler:innen und Trainer:innen. Anschließend ging es voller Vorfreude für die letzte Trainingseinheit aufs Wasser. Hier wurde von den Sportlern nochmal all ihr erlerntes Wissen bei einem Technikrundkurs abverlangt. Neben einem Slalom Parkour und anderen fordernden Technikübungen durfte natürlich auch nicht die beliebte „BW-Wende“ fehlen.

Voller Vorfreude auf die kommenden Veranstaltungen der Bayerischen Ruderjugend begaben sich alle Sportler:innen und Trainer:innen anschließend wieder auf den Heimweg.

Aktionen der Jugendgruppe

(fs) Auch in diesem Jahr haben wir mit unserer Jugendgruppe wieder zahlreiche Aktivitäten über das ganze Jahr verteilt unternommen. Neben Tagesausflügen wie Langlaufen, Klettern und einem



Besuch im Trampolin Park gab es aber auch Veranstaltungen im Bootshaus, bei welchen die Geselligkeit im Fokus stand. Hier hatten die Jugendlichen die Möglichkeit zusammen zu kochen und anschließend die gemeinsamen Abende mit Spielen ausklingen zu lassen. Durch diese Veranstaltungen konnten zudem gleich unsere neu gewonnen Mitglieder im Jugendbereich gut in die Gruppe integriert werden.



Aktionstage der Deutschen Ruderjugend

(fs) In diesem Jahr fanden erstmals die Aktionstage der deutschen Ruderjugend statt. Hierbei wurden deutschlandweit Rudervereine im Rahmen des Aktionsprogramms „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“ unterstützt. Mithilfe dieser Aktion sollen Kinder und Jugendliche nach der pandemiebedingten Pause wieder zurück zum Sport gebracht werden.

Um mit dieser Aktion möglichst viele Personen anzusprechen, erfolgte die Durchführung der Aktionstage dezentral in den jeweiligen Vereinen, welche auch für die Planung ihrer Aktion zuständig waren. Unter allen teilnehmenden Vereinen wurde dann deutschlandweit 150 Concept2-Ruderergometer verlost. Aufgrund unserer frühzeitigen Teilnahme an den Aktionstagen wurden auch wir mit einem solchen Ruderergometer gefördert. Dieser ist Ende September bei uns eingetroffen und verbleibt nach der Aktion bei uns.



Durch den Zugang des neuen Ergometers besteht die Möglichkeit eines unserer älteren Concept2 Ruderergometer an unsere Mitglieder zu verkaufen. Bei Interesse bitte an Stephan Balthasar (Vorsitzender.Sport@rgmarktheidenfeld.de) wenden.

RGM bei Roter-Teppich-Aktion dabei

(js) Die Stadt Marktheidenfeld hat bei einer Veranstaltung im Sommer sprichwörtlich den roten Teppich ausgerollt. In der ganzen Stadt gab es verschiedene Aktionen. Auch die RGM beteiligte sich und holte das Drachenboot raus. Das kam gut an. Jung und alt probierten sich im Paddeln.



Herbstlicher Clubabend

(bb) Zum Vereinsleben gehört neben den sportlichen Aktivitäten auch das gesellschaftliche Zusammensein. Während der Einschränkungen aufgrund der Corona Pandemie wurde dieser Zusammenhalt auf eine harte Probe gestellt. Umso erfreulicher ist es festzustellen, dass wir den traditionellen Clubabend



wieder zurück ins Leben rufen konnten.

Am Abend des 19.11.2022 füllte sich der Clubraum mit geselligem Plaudern und heiteren Stimmen. „Weißt Du, früher haben wir das immer organisiert, aber wir



werden eben älter...“, sagte ein Gast. Vor allem die S-Klasse hat das Angebot mit Freuden abgenommen. Bei der gemütlichen Zusammenkunft durfte das Kulinarische natür-

lich nicht fehlen: Ein Kürbissüppchen mit Sahnetupfer und Zimtcroustons, ein kaltes Buffet mit rustikaler Vesper und zum Dessert ein fruchtig-cremig

es Bratapfel Tiramisu. Neben diesen Gaumenfreuden war es aber vor allem das Miteinander und das dadurch entstandene schöne Ambiente, das den Erfolg des Abends ausgemacht hat. Wir freuen uns auf kommende Clubabende und einen lebendigen Verein!



Ruderwochenende

(sb) In diesem Jahr konnte auch wieder ein Ruder-Wochenende durchgeführt werden. Unter Organisation und Betreuung von Jürgen Balthasar und Rudolf Liebler wurde vom 10.06. bis 12.06.2022 trainiert und an der Rudertechnik gefeilt. Trotz einer sehr kurzfristigen Ausschreibung ca. zwei Wochen davor, nahmen zwischen zehn und 15 begeisterte Sportler teil.

Krafttraining hält uns jung

(bb) Dass Rudern einen hohen gesundheitlichen Wert hat und ein großartiger Sport ist, der Teamgeist fördert und unsere Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, wissen wir alle. Am schönsten empfinde ich jene Momente, wenn sich die natürlich bewachsenen Ufer des Mains auf der glatten Wasseroberfläche spiegeln und das Boot scheinbar schwerelos durchs Wasser gleitet. Im Winter erleben wir solche Momente seltener und müssen wetterbedingt mit dem Ergometer vorlieb nehmen. Doch auch das Teamrowing hat durch die Gruppendynamik sowie die Bewegung zu Musik mit wechselnden Schlagzahlen und Intensitäten seine Qualitäten. Im Winter empfiehlt es sich zudem, Rudern mit Krafttraining zu kombinieren.

Deswegen bieten wir seit der Wintersaison 2022 immer Freitags um 18.00 Uhr Krafttraining mit eigenem Körpergewicht für alle Altersklassen im Saal an. Die Vorteile liegen auf der Hand. Man wirkt (altersbedingtem) Verlust an Muskelkraft entgegen, verbessert seine Haltung, stärkt den Körper und fördert die Gelenkigkeit. Nach einem 15-minütigen Warmfahren auf dem Ergometer machen wir klassische Kraftübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Crunches (Bauchmuskeltraining) oder Planks (Unterarmstütz). Hierbei variieren wir die Übungen, setzen Schwerpunkte (Arme, Bauch, Beine) und lassen sogenannte Animal Athletics oder Elemente aus Yoga und Pilates einfließen. Eine anschließende intensive Dehnung rundet das Programm ab. Gerade die Dehnübungen sind als Ausgleich für das Rudern enorm wichtig, da hierdurch einseitige Belastungen und Haltungen ausgeglichen werden können.

Das Training ist für alle geeignet, die sich fit und jung halten möchten.

Trainingszeiten Winter/Frühjahr 2022/23

Trainingszeiten Winter 22/23					
Mo	Uhrzeit		18:00 - 19:30		
	Ort		Saal		
	Zielgruppe		Erwachsene		
	Trainingsart		Team Rowing		
	Trainer		Bruno, Beatrice		
Di	Uhrzeit		17:00 - 18:30	19:00-20:30	
	Ort		Saal, Krafteraum	Saal	
	Zielgruppe		Kinder/Junioren Anfänger	Erwachsene	
	Trainingsart		Krafttraining (Gymnastik)	Team Rowing	
	Trainer		Ella, Stephan	Bruno, Beatrice	
Mi	Uhrzeit		19:00-20:30		
	Ort		Saal		
	Zielgruppe		Wiedereinsteiger, Anfänger		
	Trainingsart		Team Rowing		
	Trainer		Eddi		
Do	Uhrzeit		17:00 - 18:30	18:00 - 19:00	19:00 - 20:30
	Ort		Saal	Krafraum	Halle
	Zielgruppe		Kinder/Junioren Anfänger	Frauen	Allgemein
	Trainingsart		Ergometer	Kraftgymnastik	Fußball
	Trainer		Felix, Christian	eigenverantwortlich	eigenverantwortlich
Fr	Uhrzeit		18:00 - 19:30		18:30 - 20:00
	Ort		Saal		Halle
	Zielgruppe		Allgemein		Allgemein
	Trainingsart		Gymnastik		
	Trainer		Beatrice		Nach Absprache
Sa	Uhrzeit				
	Ort				
	Zielgruppe				
	Trainingsart				
	Trainer				
So	Uhrzeit		10:00 - 12:00		
	Ort		Bootshalle		
	Zielgruppe		Allgemein		
	Trainingsart		Rudern		
	Trainer		eigenverantwortlich		
Ansprechpartner Jugend- und Kindertraining:					
	Christian Carl		vorsitzender.verwaltung@rgmarktheidenfeld.de	Übungsleiter	
	Felix Schmöger		jugendleiter@rgmarktheidenfeld.de	Übungsleiter	
Ansprechpartner Breitensport:					
	Bruno Perner		sportwart@rgmarktheidenfeld.de	Übungsleiter	
	Beatrice Barrois			Übungsleiter	
	Jürgen Balthasar			Übungsleiter	
Ansprechpartner Sport allgemein:					
	Stephan Balthasar		vorsitzender.sport@rgmarktheidenfeld.de	Übungsleiter	

Termine

Informationen werden regelmäßig am Schwarzen Brett im Bootshaus ausgehängt. Dort sind ggf. auch Anmeldungen möglich. Aktuelle Termine werden kurzfristig auch per Email mitgeteilt oder es erfolgt eine Einladung über das Fahrtenbuch. Wer seine Email-Adresse bislang noch nicht angegeben hat, kann diese an schriftfuehrer@rgmarktheidenfeld.de schicken, um künftig auch entsprechende Benachrichtigungen zu erhalten.

Folgende **Termine für 2023** sind bereits bekannt:

- 06.01.2023: Dreikönigswanderung
- 25.03.2023: Arbeitseinsatz
- 21.04.2023: Jahreshauptversammlung
- 23.04.2023: Anrudern + Bootstaufe
- 15.07.2023: Drachenboot im Rahmen Stadtfest
- 22.07.2023: Sommerfest + Ehrung langjährige Mitglieder
- 08.10.2023: Abrudern (falls da nicht Bocksbeutelregatta ist)

Clubabende (potentielle Termine) (Veranstalter gesucht):

20.01.2023, 03.02.2023, 17.03.2023, 12.05.2023, 23.06.2023

Kaffeklatsch am Sonntagnachmittag:

15.01.2023, 12.02.2023, 12.03.2023, 16.04.2023, 07.05.2023, 18.06.2023, 09.07.2023,
15.10.2023 und 12.11.2023

Verstorbene Mitglieder

Von unseren Mitgliedern sind in diesem Jahr verstorben:

am.22.06.22 Frieder Bock

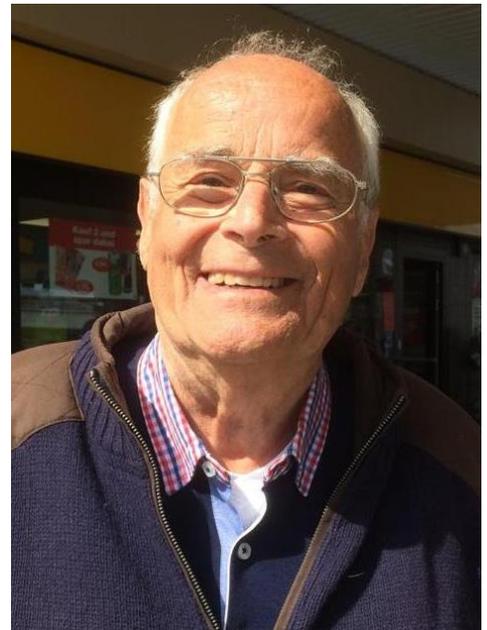
am 15.07.22 Brigitte Heppenheimer

am 11.08.22 Rudolf Steiner

Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren!

Nachruf Frieder Bock

Am 22.06.2022 verstarb unser Ehrenmitglied und langjähriger Erfolgstrainer Frieder Bock im Alter von 88 Jahren. Geboren 1934 in Breslau kam er 1963 aus beruflichen Gründen nach Marktheidenfeld. Von Beginn an engagierte er sich in unserer Rudergesellschaft und übernahm u.a. den Trainerposten. Zahlreiche Siege der Aktiven zeugten von seinem Einsatz und Leidenschaft für den Rudersport. Nicht nur nationale Titel konnten mit ihm als Coach geholt werden, sondern auch international gelang mit dem Junioren-Weltmeistertitel von Dietmar Hamberger und Bruno Perner ein toller Erfolg. Unter seiner Mitwirkung kam seinerzeit der legendäre Bayern-Express in Fahrt.



Im Jahr 2002 wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft für die Verdienste um den Verein verliehen. Er war stets aktiv und freute sich zusammen mit der S-Klasse das gesellschaftliche Leben der RGM



zu bereichern. Zahlreiche Mitglieder nahmen im Rahmen der Trauerfeier Abschied von Frieder. Ihm zu Ehren ging ein Achter mit seinen früheren Athleten auf Wasser. Wir werden uns gerne an Frieder und sein fröhliches Wesen erinnern!

Spenden

Spenden bitte auf das Konto der Rudergesellschaft Marktheidenfeld bei der Sparkasse Mainfranken IBAN DE07790500000240001198 – BIC BYLADEM1SWU mit dem Stichwort: „Spende“ überweisen.

Vielen Dank!

E-Mail und Adressen der RGM-Mitglieder

Unser Schriftführer Marc Betz sammelt auch weiterhin die E-Mail Adressen der RGM-Mitglieder. So kann kurzfristig über aktuelle Termine und Aktionen informiert werden. Auch werden regelmäßig Newsletter mit Rück- und Ausblicken auf Veranstaltungen versendet. Schließlich erfolgt über E-Mail auch die Einladung zu Trainings-Terminen im elektronischen Fahrtenbuch.

Wer Interesse hat auf diesem Weg Informationen zu erhalten teilt seine E-Mail Adresse bitte Johannes Rauh unter schriftfuehrer@rgmarktheidenfeld.de mit.

Beiträge für RGM-Info

Das RGM-Info erscheint regelmäßig jährlich nach Ablauf der Rudersaison. Gerne nehmen wir hierfür auch Berichte und Beiträge sowie Bilder über Veranstaltungen im Vereinsleben entgegen. Bitte jeweils bis spätestens 1. November an pressewart@rgmarktheidenfeld.de.

Vorstandschaft

Unsere Vorstandschaft verfügt jetzt über einheitliche, funktionsbezogene Email-Adressen. So findet jeder schnell den richtigen Ansprechpartner:

Name, Vorname	Position	Vereinsmail
Martina Kugler	Vorsitzender	vorsitzender@rgmarktheidenfeld.de
Christian Carl	Vorsitzender Verwaltung	vorsitzender.verwaltung@rgmarktheidenfeld.de
Stephan Balthasar	Vorsitzender Sport	vorsitzender.sport@rgmarktheidenfeld.de
Berthold Uphoff	Kassenwart	kassenwart@rgmarktheidenfeld.de
Marc Betz	Schiffführer	schiffuehrer@rgmarktheidenfeld.de
Felix Schmöger	Jugendleiter	jugendleiter@rgmarktheidenfeld.de
N.N.	Wirtschaftswart	wirtschaftswart@rgmarktheidenfeld.de
Jochen Strnischa	Pressewart	presse@rgmarktheidenfeld.de
Bruno Perner	Ruderwart	ruderwart@rgmarktheidenfeld.de
Rudolf Liebler	Wanderruderwart	wanderruderwart@rgmarktheidenfeld.de
Stefan Dürrnagel	Betreuung Wanderruderer	wanderrudern@rgmarktheidenfeld.de
Sigrid Lorenz	Vergnügungswart	vergnuegungswart@rgmarktheidenfeld.de
N.N.	Bootswart	bootswart@rgmarktheidenfeld.de
Gerhard Blum	Hauswart	hauswart@rgmarktheidenfeld.de
Bea Barrois	Gleichstellung- und Prävention	praevention@rgmarktheidenfeld.de

Impressum

Rudergesellschaft Marktheidenfeld

Georg-Mayr-Str. 25
97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/2169
info@rgmarktheidenfeld.de
<http://www.rgmarktheidenfeld.de>
<http://www.facebook.com/RGMarktheidenfeld>

1. Vorsitzende: Martina Kugler (vorsitzender@rgmarktheidenfeld.de)
Pressewart: Jochen Strnischa (presse@rgmarktheidenfeld.de)