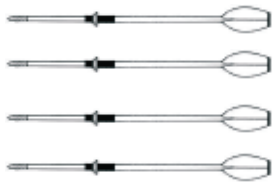


Ausgabe Juli 2016



Deutsche Meisterschaft 2016

Deutsche Juniorienmeisterschaften in Hamburg 2016

Zertifikat Gesundheitsrudern

Schnupperkurs 2016



Einsatz bei der „Deutschen“ für RC Meschede voller Erfolg

Eine mehr als nur spannende Deutsche Meisterschaft liegt hinter dem U15-Team des Ruderclubs Meschede. Die Erwartungen und der Druck waren hoch.

Eine mehr als nur spannende Deutsche Meisterschaft liegt hinter dem U15-Team des Ruderclubs Meschede. Nicht zuletzt waren die Erwartungen und der Druck, unter dem die Sportler und auch Trainer standen, sehr hoch. Immerhin sollte an den Erfolg aus dem letzten Jahr angeschlossen werden.

Teilnehmer des RCM waren die durch den Landeswettbewerb qualifizierte amtierende Meisterin Alexandra Föster, die Serien-Landesmeister Paul Böhm und Paul Krewet sowie David Kieserling und Frederike Föster, die ihre erste Saison im Leistungssport bestritten haben. Zusammen mit 103 weiteren Kindern aus NRW bildeten sie für NRW ein starkes Team mit dem Ziel, in der Länderwertung die restlichen Bundesländer der Bundesrepublik hinter sich zu lassen.



Am Freitag mussten sich die Athleten in ihren einzelnen Bootsklassen auf der 3000-Meter-Strecke beweisen und unter die ersten sechs zeitschnellsten Boote kommen, um das Finale im 1000-Meter-Rennen am Sonntag zu erreichen. „Da die nordrhein-westfälischen Ruderer im Vorfeld auf Regatten nur auf wenige ihrer Konkurrenten treffen, konnten auch keine Einschätzungen getroffen werden“, berichtet Maria Kleinsorgen vom RCM.

David Kieserling ruderte mit einer sehr gut gefahrenen Zeit trotz schwieriger Windverhältnisse auf den ersten Platz. Mit derselben Platzierung konnte Alexandra Föster ihren Anforderungen als Titelverteidigerin gerecht werden. Auch Frederike Föster konnte am Nachmittag bei zunehmenden Windböen ihr Boot routiniert über die 3000-Meter-Strecke bringen und belegte Platz 3. Der Doppelzweier mit Paul Böhm und Paul Krewet konnte ebenfalls das Finale erreichen. Aufgrund der in der Regattavorbereitung ersichtlichen geringen, aber nicht zu ändernden Überschreitung der Gewichtsgrenze zum Leichtgewichtsbereich mussten sie sich dieses Jahr in der offenen Gewichtsklasse gegen deutlich größere Gegner durchsetzen. Daher war die Freude über den sechsten Platz auf der Langstrecke sehr groß.

Am Samstag mussten sich alle Teilnehmer motorischen Aufgaben stellen. Dies geschah in Gruppen der jeweiligen Bundesländer. Nachmittags durften die Athleten ganz entspannt die Rennen der Trainer verfolgen. Diese werden traditionell im Doppelvierer mit Steuermann über die 500-Meter-Distanz ausgefahren. Hier konnten die Mescheder Ruderer ihren Trainer, Sebastian Kleinsorgen, anfeuern, der mit seinen Trainerkollegen aus Krefeld, Waltrop und Dortmund den Siegerpokal für NRW gewann.



Bild: Rita Schauerte

Am Sonntag wurde es allerdings wieder spannend. Nun hieß es, alles geben und die Konkurrenz hinter sich lassen.

Den Anfang machte Frederike Föster im Einer der 13-jährigen Mädchen. Mit einer guten Ausgangsposition und einem dritten Platz auf der Langstrecke musste sie sich in einem harten Kampf um Platz drei der Konkurrenz geschlagen geben und kam auf einen hervorragenden vierten Platz. Ebenso Platz vier belegte der Doppelzweier mit Paul Böhm und Paul Krewet. Sie konnten keinen Angriff auf deutlich stärkere Konkurrenten um die ersten drei Plätze erfolgreich ausführen, jedoch um zwei Plätze gegenüber dem Langstreckenrennen nach vorne rudern und ihren Vorsprung auf Platz fünf und sechs ausbauen.

Mehrere Bootslängen Vorsprung

Besonders erfreulich war dann nach einem sehr spannenden Rennen der knappe, aber dennoch verdiente Bundessieg von David Kieserling im Einer der 14-Jährigen in der offenen Gewichtsklasse. Er setzte sich gegen seinen Konkurrenten vom Ruderclub aus Hamm durch, der allerdings auf den Testregatten und auf den Landesmeisterschaften in NRW noch vor ihm lag. Zuletzt zeigte Alexandra Föster bei den 14-Jährigen Mädchen, dass sie zu Recht als Favoritin gehandelt wurde. Sie gewann mit mehreren Bootslängen Vorsprung die Goldmedaille.

Sauerlandsport



**Deutsche Juniorenmeisterschaften,
Deutsche Jahrgangsmesterschaften
U17 und U23
im Wasserpark Dove-Elbe,
Hamburg-Allermöhe**



Auf der Regattastrecke Hamburg/Allermöhe fanden vom 23.06. - 26.06.2016 die dies-jährigen Deutschen Junioren- und Jahrgangsmesterschaften U17 /U23 im Rudern statt. Die Hansestadt übernahm kurzfristig die Ausrichtung der Nachwuchs-Titelkämpfe, die ursprünglich in Essen stattfinden sollten. Grund war eine massive Verkrautung der Regattastrecke auf dem Baldeneysee.

**Deutsche Jahrgangsmesterschaften U17
2. Platz für Ariane Becker**

Ariane konnte hier in Hamburg im Rennen der Juniorinnen -Doppelzweier B über die 1.500 m Strecke die Vizemeisterschaft U17 in Rgm. mit ihrer Partnerin Lena Laska vom RC Westfalen Herdecke erkämpfen. In einem spannenden Rennen mussten sie sich nur knapp dem Boot der Rgm.Mannheimer Regatta-Verein/Marbacher RV geschlagen geben.

**Deutsche Juniorenmeisterschaften
2. Platz für Julius Wagner**

Der Mescheder Ruderer, der seit dieser Saison für den RC Hansa Dortmund startet, konnte ebenfalls im Junioren Doppelzweier A einen zweiten Platz erreichen.

Herzlichen Glückwunsch den Aktiven und Betreuern für die gezeigten Leistungen und Platzierungen im Rahmen der deutschen Titelkämpfe auf der Regattastrecke Hamburg/Allermöhe.





Der Ruderclub
Meschede bekommt das

Zertifikat Gesundheitssport Rudern verliehen!

Herzlichen Dank
an Edith und alle Beteiligten!



Deutscher
Ruderverband

Rudern für die Gesundheit

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Da außerdem das Verletzungsrisiko sehr gering ist, hat Rudern einen hohen gesundheitlichen Wert. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut zur Rehabilitation sowie zur gesundheitlichen Prävention. Darüber hinaus unterstützt Rudersport den Abbau von Stress. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern somit nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für den Geist.

Rudern kann in jedem Lebensalter erlernt und ausgeübt werden.

Effekte

- Die gesamte Muskulatur wird beansprucht.
- Ausdauerfähigkeit und Durchblutung - selbst in der Peripherie - werden verbessert.
- Die Koordinationsfähigkeit wird gesteigert.
- Wichtige Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes) werden gemindert.
- Rudern fördert mentale Stärke und Stressabbau.

Rudern ist

- weitgehend ohne Verletzungsrisiko und bei geringer Belastung der Gelenke möglich.
- eine geführte Bewegung und kann nach Verletzungen in der Nachsorge eingesetzt werden.
- eine Sportart, die auch mit Handicap möglich ist.

Wichtige Pluspunkte

- Belastungsumfang und -intensität lassen sich auch im Mannschaftsboot individuell dosieren.
- Die moderate Belastung führt schnell zu subjektivem Wohlbefinden.
- Die Übungseinheit ist einfach durch EKG oder Pulsfrequenzmessung zu überwachen.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Auf dem Wasser in der Natur kommt es schnell zur mentalen Entlastung und Stressabbau.
- Teamgeist und Zusammenarbeit werden gefordert.
- Einer der 13-jährigen Mädchen. Mit einer guten Ausgangsposition und einem dritten Platz auf der Langstrecke musste sie sich in einem harten Kampf um Platz drei der Konkurrenz geschlagen geben und kam auf einen hervorragenden vierten Platz. Ebenso Platz vier belegte der Doppelzweier mit Paul Böhm und Paul Krewet. Sie konnten keinen Angriff auf deutlich stärkere Konkurrenten um die ersten drei Plätze erfolgreich ausführen, jedoch um zwei Plätze gegenüber dem Langstreckenrennen nach vorne rudern und ihren Vorsprung auf Platz fünf und sechs ausbauen.

rudern.de

Schnupperkurs 2016

am 7. und 8. Mai 2016 trauten sich
14 Interessierte in die Boote.

Wir freuen uns sehr über
5 neue Mitglieder am Ruderclub :-)



Mitglieder des Vorstands

1. Vorsitzender Im Schwarzen Bruch 60 59872 Meschede	Bernd Kotthoff, 01 77- 2 38 36 80 vorsitz@runderclub-meschede.de
2. Vorsitzender Verwaltung Birrecker Weg 22 59872 Meschede	Birgit Andreas, 01 51-21 32 79 47 verwaltung@runderclub-meschede.de
2. Vorsitzende Sport Kupferstraße 10 59889 Eslohe	Ingo Biedermann, 0 29 73- 81 84 78 sport@runderclub-meschede.de
Kassenwart Hainbuchenweg 10 59872 Meschede	Manfred Knecht, 02 91- 83 88 finanzen@runderclub-meschede.de
Schriftführer Norbert-Fischer-Straße 11a 59872 Meschede	Josef Schröder, 02 91- 9 08 14 44 schriftführer@runderclub-meschede.de
Haus- und Geländewart Im Hinterfeld 6, 59909 Bestwig	Uwe Berghoff, 0 29 04- 61 21 vermietung@runderclub-meschede.de
Ruderwart Auf'm Brauk 4 59872 Meschede-Calle	Thomas Düking, 02 91- 9 08 12 70 rudern@runderclub-meschede.de
Wanderruderwart Ostsraße 37 57392 Schmallenberg	Hans-Christian Ernsting wanderrudern@runderclub-meschede.de
Jugendleiter 59872 Meschede	Julius Wagner jugendleiter@runderclub-meschede.de
Mitglieder Verwaltung: Neuaufnahmen, Änderungen, Kontoeinzug, Kündigungen	Christa Kleinsorgen mitglieder@runderclub-meschede.de
Pressewart	Edith Schneider / Rita Schauerte
Trainer	Sebastian Kleinsorgen Maria Kleinsorgen trainer@runderclub-meschede.de
Verschiedenes	Jan Bernd Harren

Die Liste der Vorstandsmitglieder ist gültig seit der RCM-Mitgliederversammlung vom 12. März 2014.
Bankverbindung: Sparkasse Meschede, BIC: WELADED1MES, IBAN: DE18464510120000004184

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren:

