





Ausgabe März 2018

-  Erste Plätze bei den Deutschen Indoor Rowing Meisterschaften
-  U17 Lehrgang am Bundesstützpunkt für Nachwuchs in Essen
-  Ariane Becker nominiert für Sportlerin des Jahres 2017
-  Arbeitseinsatz am 10. März 2018
-  Mitgliederversammlung am 14. März 2018 im Clubhaus
-  Start in die neue Saison - Anrudern am 17.03.2018



Zwei Meistertitel für Mescheder Ruderer auf dem Ergometer

Alexandra Föster fährt neuen Deutschen Rekord

Meschede/Kettwig. In Essen-Kettwig hatte man sich über Wochen auf das Ruderergometer-Event des Jahres vorbereitet, um am Sonntag, den 4. Februar im Rahmen des "23. NWRV Indoor-Cups" die Tore zu öffnen und zum zweiten Mal die "Deutschen Meisterschaften im Indoor-Rowing" in der Sporthalle des Theodor-Heuss Gymnasiums auszutragen.

Knapp 800 Ruderinnen und Ruderer aus 105 Vereinen aus dem kompletten Bundesgebiet hatten ihre Meldungen abgegeben, darunter auch fünf Ruderinnen und Ruderer des Mescheder Ruderclubs.

Am Vormittag mussten zunächst in den Vorentscheidungen ab neun Uhr aus den zum Teil riesigen Starterfeldern die besten zehn Athleten für das Finale ermittelt werden. Für den RCM konnten Alexandra Föster, Ariane Becker und David Kieserling sich einen Finalplatz sichern und somit ein zweites Mal an den Start auf die Bühne, wo nachmittags die zehn Finalergometer aufgebaut waren. Zuvor konnten in den Vorläufen Frederike Föster mit einer Zeit von 5:43,7 Minuten den 22. Platz bei den B-Juniorinnen, Thore Klauke mit einer Zeit von 5:12,6 Minuten den 43. Platz bei den B-Junioren und Paul Krewet mit einer Zeit von 5:26,8 Minuten den 32. Platz bei den Leichtgewichts-B-Junioren belegen.



Den Anfang der von über 1000 Zuschauern vor Ort verfolgten Finals machte in Rennen 1 die B-Juniorin Alexandra (16 Jahre). Als Titelverteidigerin lastete vor allem ein hoher psychischer Druck auf ihren Schultern. Den Vorlauf konnte Alexandra mit Bravur meistern und belegte mit rund 50 Metern Vorsprung als erste das virtuelle Ziel nach 1500 Metern. Im Finale fuhr sie bei den 15/16 Jährigen Juniorinnen in 5:05,9 Minuten einen neuen Deutschen Rekord. Den Meisterschaftstitel gewann sie mit 7 Sekunden Vorsprung vor den Konkurrentinnen Luise Bachmann (5:12,7) aus Ingelheim und fast 14 Sekunden vor Antonia Galland (5:19,6) aus Essen.

Auch ihr Vereinskollege David Kieserling war bei den Jungs in der gleichen Altersklasse mit 4:43,7 Minuten nicht zu schlagen und machte es Alexandra gleich. Jedoch war das Finale deutlich spannender. Zeitweise sah es nach einem Kilometer so aus, als könnte die Konkurrenz aus Osnabrück den Bödefelder überholen. Doch durch einen beeindruckenden und nervenstarken Endspurt fuhr auch David zur Goldmedaille. Er siegte vor Paul Leerkamp aus Osnabrück und Henning Käufer aus Essen die sich Silber und Bronze teilten.



In Rennen 6 bei den Leichtgewichts- Juniorinnen A ging Ariane Becker als eine der Favoritinnen an den Start. Noch letztes Jahr wurde sie bei den leichten B-Juniorinnen Deutsche Jugendmeisterin im Doppelzweier und

Ergometermeisterin. Nun musste sie in ihrem ersten Jahr bei den A-Junioren die 500 Meter längere 2000-Meter-Strecke hinter sich bringen. Beeindruckend gewann sie den Vorlauf (7:45,2) sehr souverän. Im Finale konnte sie ihre bisher im Training gefahrene Bestzeit deutlich übertreffen und erreichte das Ziel nach 7:37,1 Minuten. Mit dieser Zeit belegte sie hinter Cosima Clotten aus Neuss und Pauline Sauter vom Ruderclub Nürtingen den Bronze-Rang.

Der Ruderclub Meschede belegte in der Vereinswertung den 10. Rang.



Herzliche
Glückwünsche!

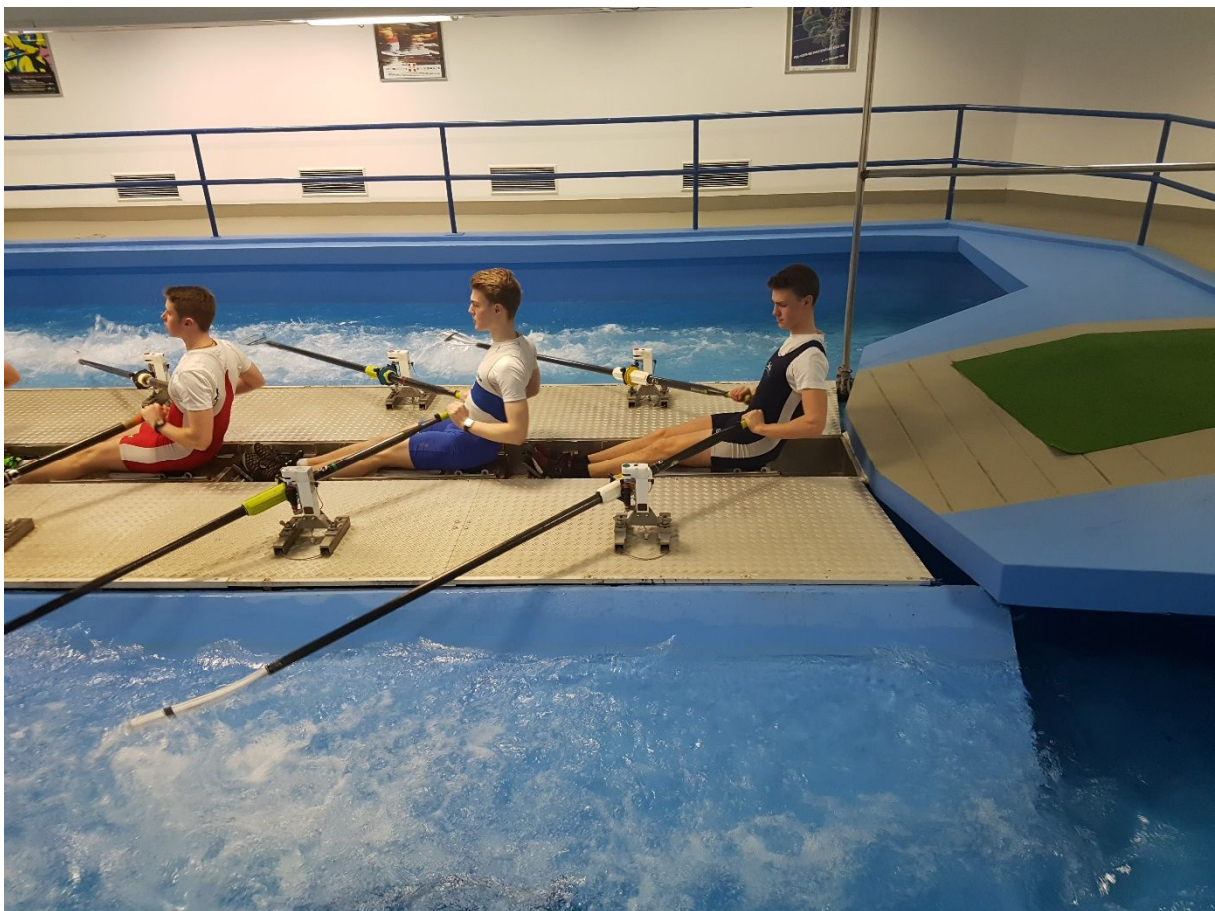
U17-Lehrgang am Bundesstützpunkt für Nachwuchs in Essen

Am 10. Februar fand am BSP in Essen ein Lehrgang für die besten B-Juniorinnen und B-Junioren des nordrhein-westfälischen Ruderverbandes statt. Vom Landestrainer Thomas Jung wurden dazu auch drei Mescheder Ruderer eingeladen.

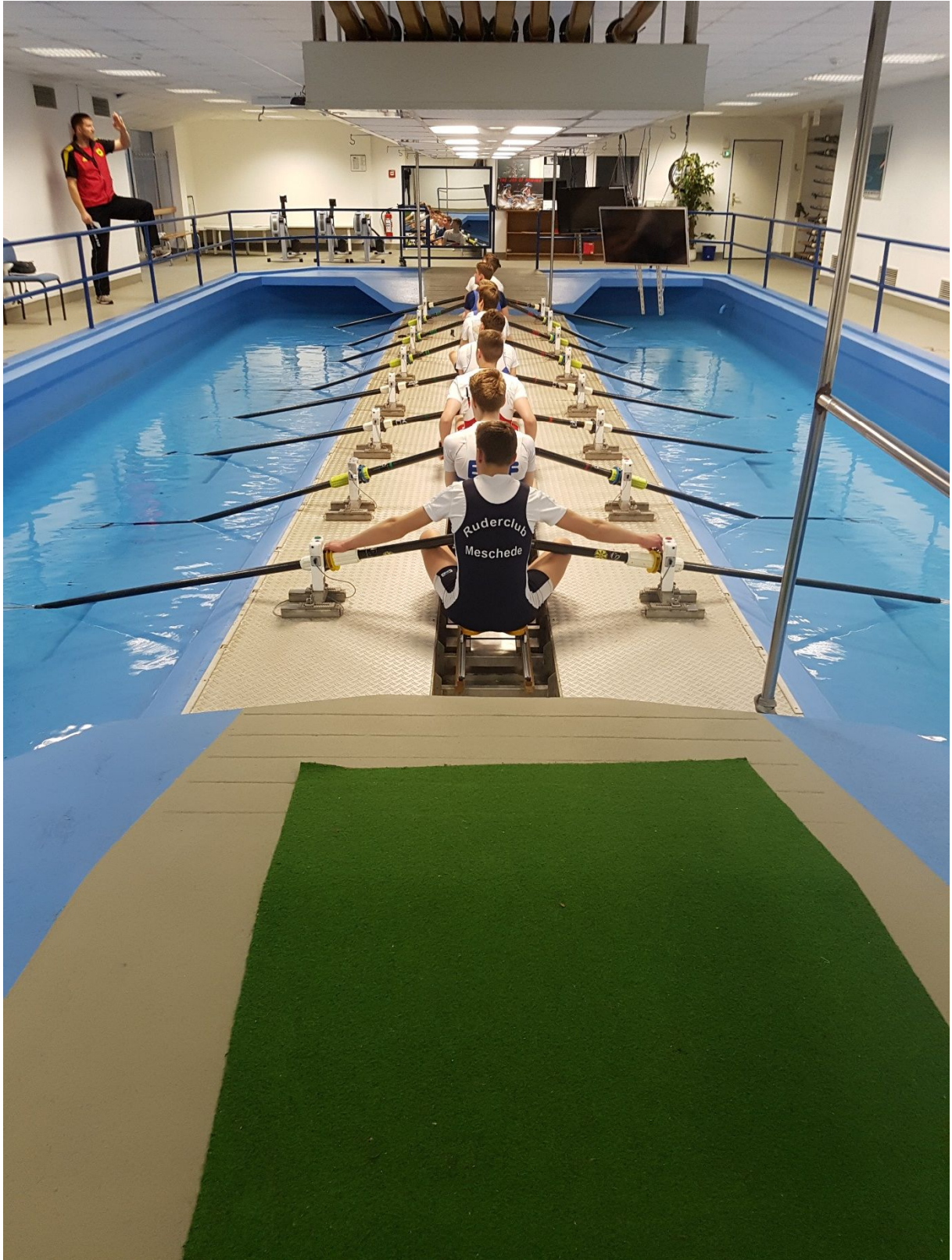
Für Alexandra, Frederike und David hieß es somit sich einen Tag unter anderem ausgiebig mit dem Arbeiten an der Langhantel auseinanderzusetzen. Unter der Leitung vom Landestrainer Frank Decker wurde das „Anreißen“ und „Umsetzen“ geübt. Das Augenmerk lag dabei vor allem in der richtigen Körperhaltung.

Im Weiteren Tagesverlauf wurde aber auch die Rudertechnik im Ruderkeller verfeinert. Ziel sollte es hierbei sein eine grundsätzlich einheitliche Rudertechnik zu beherrschen, um einfacher Großboote bilden zu können.

Um nicht nur die Kraftschulung in den Mittelpunkt zu stellen, wurden abschließend noch Lauf- und Dehnübungen unter der Federführung von ausgebildeten Physiotherapeuten in der Turnhalle absolviert.







Ariane Becker nominiert für die Sportlerin des Jahres 2017

Auch dank Eurer zahlreichen Unterstützung wurden unsere beiden **TOP-Ruderer Ariane Becker und Julius Wagener für die HSK Sportgala 2018** nominiert.

Nachdem es im Jahr 2016 Julius geschafft hatte, in die Endausscheidung unter die ersten 5 Sportler des Jahres 2015 zu kommen, gelang es in diesem Jahr



Ariane Becker unter die ersten fünf der Kategorie "Sportlerinnen des Jahres 2017" zu kommen!!!

Herzliche Glückwünsche Ariane!

Möchtet Ihr mitfeiern?

Die Gala ist ein großartiges Event mit tollen Sportakts, Musik und Tanz, Buffet u.s.w.

Karten für die Gala am 17.3.2018 in Olsberg mit den Sportlerehrungen gibt es u.a. auch im Vorverkauf, siehe Bestellschein nächste Seite.

Kartenvorverkauf für die 21. HSK-SPORTGALA 2018

Antwort bitte bis
zum 07.03.2018

Fax: (02904) 9763259
e-mail: j.morgenstern@hochsauerlandsport.de

KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V.
Bundesstraße 152
59909 Bestwig

Kartenvorverkauf zur 21. HSK-SPORTGALA am 17. März 2018 in der Konzerthalle Olsberg

Ich bestelle

- Eintritt Erwachsene: 14 €
- Eintritt und Buffet Erwachsene: 25 €
- Eintritt Schüler/Auszubildende/Studenten: 10 €
- Eintritt und Buffet Schüler/Auszubildende/Studenten: 21 €

Ab der 21. Karte wird auf den Eintrittspreis eine Ermäßigung von 1 € gewährt!

Organisation/Verein:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Fax:

e-mail:

Datum u. Unterschrift:

Nach Erhalt der Bestellung sendet Ihnen der KreisSportBund eine Rechnung zu. Die Karten liegen an der Abendkasse zur Abholung bereit.

Umtausch oder Rücknahme bestellter Karten nur gegen 8,00 € Bearbeitungsgebühr je Karte.

Das Frühjahr naht und damit der erste Arbeitseinsatz.



Wir treffen uns zum Frühjahrsputz
-drinnen und draußen-



am 10. März 2018

ab 10.00 Uhr am Bootshaus.

Die fleißigen Helfer*innen bitten wir die Arbeitsgeräte mitzubringen.

Falls Ihr Fragen habt, meldet Euch bei Uwe Berghoff,
Tel. 0171/48 36 583.





Einladung

zur

Mitgliederversammlung des RCM

am

14. März 2018

um

19.30 Uhr

im Clubraum.



Anrudern 2018

Zum diesjährigen Anrudern laden wir herzlich ein!

Samstag, den 17. März 2018
ab 14.30 Uhr

mit Kaffee und Kuchen



Mitglieder des Vorstandes

1. Vorsitzender Wehrstapeler Straße 13 59872 Meschede	Bernd Krewet, 01 71 – 17 43 06 7 vorsitz@runderclub-meschede.de
2. Vorsitzende Verwaltung Birmecker Weg 22 59872 Meschede	Birgit Andreas, 01 51 – 52 01 36 57 verwaltung@runderclub-meschede.de
2. Vorsitzender Sport Kupferstraße 10 59889 Eslohe	Ingo Biedermann, 0 29 73 - 81 84 78 sport@runderclub-meschede.de
Finanzen u. Mitgliederverwaltung Wehrstapeler Straße 13 59872 Meschede	Doerthe Krewet, 01 71 – 83 72 39 5 finanzen@runderclub-meschede.de
Schriftführer Norbert-Fischer-Straße 11 a 59872 Meschede	Josef Schröder, 02 91 - 9 08 14 44 schriftfuhrer@runderclub-meschede.de
Haus- und Geländewart Im Hinterfeld 6, 59909 Bestwig	Uwe Berghoff, 0 29 04 - 61 21 vermietung@runderclub-meschede.de
Ruderwart Mallinckrodtstraße 11 59872 Meschede	Thomas Düking, 02 91 - 9 08 12 70 rudern@runderclub-meschede.de
Wanderruderwart	N.N. wanderrudern@runderclub-meschede.de
Jugendleiter 59872 Meschede	Julius Wagner jugendleiter@runderclub-meschede.de
Presse	Edith Schneider, 01 51 – 15 45 20 32 Rita Schauerte, 01 75 – 84 92 74 2
Trainer	Sebastian Kleinsorgen Maria Kleinsorgen trainer@runderclub-meschede.de
Verschiedenes	Jan Bernd Harren 01 71 – 17 36 164

Die Liste der Vorstandmitglieder ist gültig seit der RCM-Mitgliederversammlung vom 08.03.2017.
Bankverbindung: Sparkasse Meschede, BIC: WELADED 1MES, IBAN: DE18464510120000004184

Ruderclub Meschede · Berghauser Bucht 1 · 59872 Meschede

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren: