

## III INHALT



Foto: Pauly

Eine Wanderfahrt im ländlichen Frankreich ist immer etwas Besonderes. Das haben auch die Ruderer um Stephan Pauly erfahren.

### PARA-ROWING

#### Budget auf die Hälfte gekürzt

6

Jochen Weber ist Cheftrainer Rudern im Deutschen Behindertensportverband und spricht im Interview über Budgetkürzungen und aktuelle Aufgaben.

### LANGSTRECKE DORTMUND

#### Jugend steht bereit

10

In diesem Jahr hatten sich schon vor der Langstrecke in Dortmund viele Ahtleuten in die Winterpause verabschiedet. So konnten sich die deutschen Talente bewähren.

### REGATTEN

#### Basel mit buntem Startfeld

14

Freizeitruderer und Weltmeister ruderten beim Basel Head auf 3,2 Kilometern mit Wende um die Wette.

### DRJ

#### Ein starkes Team

16

14 neue Ruderer haben 2013 ihren Bundesfreiwilligendienst innerhalb des DRV begonnen. **rudersport** stellt die neuen Bundesfreiwilligen vor.

### PORTRÄT

#### Der Ausbilder junger Talente

20

Seit über 20 Jahren ist Bernd Nennhaus Landestrainer in Hamburg. Alleine mit dem U19-Achter gewann er siebenmal die WM.

### LESER/EXPERTEN

#### Fragen Sie unser Expertenteam

22

Gibt es Streit über Regeln? Haben Sie eine medizinische Frage oder brauchen Sie Tipps fürs Training? Unsere Experten beantworten Ihnen jede Fragen!

### TRAINING

#### Abwechslung im Schneelager

24

Wintertraining für Ruderer muss nicht nur im Fitnessraum stattfinden. Schneelager können für Jung und Alt eine Abwechslung zum Trainingsalltag im Winter bieten.

### SERVICE

#### rudersport-Jahreskalender 2014

30

In unserem Ruder-Kalender 2014 finden Sie alle Meisterschaften des DRV, internationale Regatten sowie die wichtigsten Verbandstermine.

### RUDERSZENE/VEREINSSZENE

#### Nachtrag: Feierstunde in Homberg

33

Anne Schneller berichtet von der Feierstunde beim Wanderrudertreffen in Homberg. Der RC Germania Düsseldorf hat eine neue Vorsitzende.

### WISSENSCHAFT

#### Talentförderung in Hamburg

40

Innerhalb des Projektes „Talenterwicklung und D-Kaderbetreuung“ können Hamburger Landeskaderathleten an Messbootfahren teilnehmen. So auch 2013.

### MEDIZIN

#### Muskelkrämpfe im Sport

42

Muskelkrämpfe sind unwillkürliche Kontraktionen meist einzelner Muskelgruppen. Dag Danzlock erklärt, was es damit auf sich hat.

### WANDERRUDERN

#### Rudern wie Gott in Frankreich

44

Die Ruderer um Stephan Pauly verbanden die französischen Ruderreviere Dordogne, Vézère und Lot zu einer Wochenfahrt, auf der auch die Kultur nicht zu kurz kam.

### WANDERRUDERN

#### Lohnswertes Rudergebiet

50

Werner Rudolph ging im Voraus des Wanderrudertreffens in Homburg (Duisburg) unter Leitung von Klaus Ullrichskötter auf Ruhr-Erkundungstour.

### DRV

#### Neue Trainer für das Land

58

Probleme im Trainer-Nachwuchs? Bei der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes eher nicht. So wurden 27 neue Trainer verabschiedet.

### Titel (Käufer):

**Marcel Hacker musste sich bei der Langstrecke in Dortmund nur Philipp Wende geschlagen geben.**

## III IMPRESSUM

„rudersport“, die offizielle Zeitschrift des Deutschen Ruderverbandes (DRV), erscheint monatlich im Sportverlag Schmidt & Dreisilker GmbH.

ISSN 0342-8281

**rudersport**

Böblinger Str. 68/1  
71065 Sindelfingen  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
Telefon 07031 862-810  
Telefax 07031 862-801

**Redaktion:** Brigitte Schurr (V.i.S.d.P.), Daniela Binder (862-824), Tim Wohlböhl (862-821), Andreas Bender (862-823), Frank Schoch (862-825)  
**sportverlag@szbz.de/rudersport@szbz.de**

**Einige Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Patrick Amrhein, Dag Danzlock, Dr. Wolfgang Fritsch, Oliver Jensen, Hansjörg Käufer, Stephan Pauly, Werner Rudolph, Detlev Seyb, Anne Schneller.

**Geschäftsführung:** Dr. Wolfgang Röhm

**Verlagsleitung:** Brigitte Schurr

**Anzeigenverkauf:**

Yvonne Damast 07022 979122

[rudersport@anzeigenvertretung-damast.de](mailto:rudersport@anzeigenvertretung-damast.de)

**Anzeigenverwaltung:** Ellen Motzer (862-832)  
[ellen.motzer@szbz.de](mailto:ellen.motzer@szbz.de)

**Vertriebsleitung:** Dietmar Froeberg-Suberg (862-851); [froeberg-suberg@szbz.de](mailto:froeberg-suberg@szbz.de)

**Bankverbindung:** Vereinigte Volksbank AG  
Kto.-Nr. 290 290 007 (BLZ 603 900 00)

**Gerichtsstand:** Böblingen

„rudersport“ erscheint jährlich mit 12 Ausgaben. Zur Zeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 5 vom 1.1.2013 gültig. Abonnementspreis Inland: Im Postvertrieb jährlich EUR 79,80 inkl. 7% MwSt. und inkl. Versandkosten. Das Abonnement verlängert sich automatisch,

wenn eine Änderung nicht mit der Frist von drei Monaten zum Ende eines Kalenderjahres schriftlich dem Verlag mitgeteilt wird. Bei Nichtlieferung infolge höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserzuschriften zu kürzen. Na-mentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

### Weitere Verlagsobjekte:

DTZ – Deutsche Tennis Zeitung, TennisSport, NIEDERRHEIN Tennis, WESTFALEN-TENNIS, Deutsche Hockey Zeitung