



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 Ahtleten 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 „Talententwicklung 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 Danzglock 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

Lohnenswertes 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 Wohlbold (862-821), Andreas Bender (862-823), Frank Schoch (862-825)
sportverlag@szbz.de/rudersport@szbz.de

Einige Mitarbeiter dieser Ausgabe: Patrick Amrhein, Dag Danzglock, 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

Anzeigenverwaltung: Ellen Motzer (862-832)
ellen.motzer@szbz.de

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

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

Geschäftsstand: 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. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Weitere Verlagsobjekte:

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