



Früher siegte sie im Marathon, heute ist Sylvia Pille-Steppat Deutsche Meisterin im Pararudern.

Foto: Kosinski

RUDERSZENE

Ruderfrage des Monats 6
Wir stellten die Frage: Wie ist es mit der Inklusion in Ihrem Ruderclub bestellt? Hierzu erreichten uns zahlreiche Antworten.

RUDERN MIT HANDICAP

Ihr Kämpferherz ist ungebrochen 10
Seit sieben Jahren hat Sylvia Pille-Steppat Multiple Sklerose. Früher siegte sie im Marathon, heute ist sie Deutsche Meisterin im Pararudern.

PORTRÄT

Karrieretiefs machen stark 14
Die Fähigkeit, aus eigenen Fehlern zu lernen, hat Hans Gruhne bis zum Weltmeistertitel geführt.

RUDERSZENE

Blick hinter die Kulissen 16
Das Sportinternat Ratzeburg bietet jungen Ruderern ideale Voraussetzungen, um eine erfolgreiche Karriere zu beginnen.

LANGSTRECKE IN DORTMUND

Athleten trotzen Wind und Regen 18
Die deutsche Ruderelite traf sich Ende November zum ersten Kräftemessen der Olympia-Saison auf dem Dortmund-Ems-Kanal.

RUDERSZENE

Ruderforum in Hamburg 20
150 Gäste folgten der Einladung des Deutschen Ruderverbandes in Hamburg zum zweiten Ruderforum und erlebten eine interessante Diskussion.

RUDERSZENE

Unter einem gemeinsamen Dach 22
Der Beginn gemeinsamer Verbandsgeschichte: Ein Rückblick auf den Zusammenschluss von DRV und DRSV vor 25 Jahren.

MEDIZIN

Rudern stärkt die Gesundheit 28
Rudern ist gesund und das vom Kindes- bis zum hohen Alter. Dr. Ulrich Kau, leitender DRV-Verbandsarzt, zeigt die Hintergründe dazu auf.

SERVICE

rudersport-Jahreskalender 2016 33
In unserem Ruder-Kalender finden Sie alle Meisterschaften des DRV, internationale Regatten sowie die wichtigsten Verbandstermine.

WANDERRUDERN

Spandauer Friesen auf der Oder 50
Ehemalige Rennruderer, „Normalverbraucher“, Gelegenheitsruderer und absolute Newcomer nahmen an der Wanderschaft der Spandauer Friesen teil.

WANDERRUDERN

Erfolgreiche Elba-Umrundung 58
Ein Highlight in der achtjährigen Vereinsgeschichte der Rudergemeinschaft See mal Rhein e.V. - die Umrundung von Elba mit Ruderbooten.

WANDERRUDERN

Unterwegs auf der blaugrünen Donau 60
Der zweite Teil der sehr abwechslungsreichen Donauwanderfahrt von Wien über Budapest nach Mohacs.

**Titel (meinRuderbild, Seyb):
Stephan Krüger ließ beim Langstreckentest in Dortmund die Muskeln spielen.**

IMPRESSUM

rudersport, die offizielle Zeitschrift des Deutschen Ruderverbandes (DRV), erscheint monatlich im Sportverlag Schmidt & Dreisilker GmbH.
ISSN 0342-8281 (www.sportverlag-sindelfingen.de)

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.), Andreas Bender (862-823), Daniel Krauter (862-824), Tim Wohlbold (862-821).
sportverlag@szbz.de/rudersport@szbz.de

Einige Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Hans-Heinrich Busse, Dr. Dag Danzglock, Oliver Jensen, Thomas Kosinski, Detlev Seyb.

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)
IBAN: DE 46 6039 0000 0290 2900 07,
BIC: GENO DE 51 BBV

Gerichtsstand: Böblingen

„rudersport“ erscheint jährlich mit 12 Ausgaben. Zur Zeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 7 vom 1. 1. 2015 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