



RUDER | NEWS

Corona

Es darf endlich wieder gerudert werden

RVI 100

Jubiläumsveranstaltungen erst im Jahr 2021



02|2020

Juli bis Sept 2020



RUDERVEREIN
INGELHEIM

KARL GEMÜNDEN



KARL GEMÜNDEN
GmbH & Co. KG

Bauunternehmung Karl Gemünden
GmbH & Co. KG
Rheinstraße 194b
55218 Ingelheim am Rhein

Telefon (0 61 32) 99 55-0
Telefax (0 61 32) 99 55-99

info@gemuenden-bau.de
www.gemuenden-bau.de

Liebe Mitglieder,

von gewohnter Stelle kommt eine ungewohnte Stimme.

Statt des Starts in das neue Jahrzehnt und auch das Jubiläumsjahr bescherte uns Corona eine heftige Bauchlandung. Anstelle all der geplanten Aktivitäten, Feste und Regatten hagelte -und hagelt - es Absagen und immer neue Verordnungen.

So hatten auch wir alle festlichen Aktivitäten in das nächste Jahr verschoben. Und siehe da: Bei der Prüfung des historischen Protokollbuches stellt sich heraus, dass der Verein eigentlich erst im Januar 1921 gegründet wurde, der Gründungszeitpunkt aber wegen der Stiftung zweier Boote (ein Vierer „Berthel“, ein Zweier „Manfried“) am 1. Dezember 1920 auf diesen Tag vordatiert wurde. Da haben wir aber noch einmal Glück gehabt. Fast hätten wir zu früh gefeiert, was ja der Sage nach Unglück bringen soll.

In der Zwischenzeit haben einige von uns die ruderlose Zeit mit anderen sportlichen Aktivitäten überbrückt. Selma versuchte sich am Halbmarathon, Michael und Eva feilten an ihrer Rudertechnik im Einer und Thilo trainierte mit seinem Sohn schon mal für Olympia 2036.



Ach ja: Dank der Disziplin von uns allen dürfen wir auch inzwischen wieder richtig rudern, also mit alle Mann bzw. Frau! Duschen ist zwar noch nicht erlaubt und es geht müffelnd nachhause, aber immerhin. Also, macht Euch auf und lasst uns uns zum Rudern treffen – es gelten wieder die üblichen Ruderzeiten. Das Rundschreiben, in dem wir beschrieben haben, wie es mit der Hygiene funktioniert, findet Ihr weiter hinten in diesem Heft.

Es grüßt Euch herzlich der Kassenwart
Thomas Lischke

*Titelbild: Erste Tagesfahrt nach Aufhebung
des Corona-Ruder-Lockdowns*

Veranstaltungen im „doppelten“ Jubiläumsjahr 2020/2021



Aufgrund der Corona-Pandemie und der anhaltenden Auswirkungen auf das öffentliche Leben haben wir im Vorstand entschieden, einen Teil unserer Feierlichkeiten anlässlich des 100jährigen Jubiläums in das nächste Jahr zu verschieben.

Damit verbinden wir die Hoffnung, dass es dann wieder möglich sein wird unbeschwert zu feiern.

Samstag, 31. Oktober 2020

Abrudern | Bootshaus RVI

Samstag, 28. November 2020

Vereinsgeburtstag – gemütlicher Ausklang des Jubiläumsjahres

Bootshaus RVI

NEU! Samstag, 8 Mai 2021

Sternfahrt „100 Jahre Rudern in Ingelheim“ | Bootshaus RVI

NEU! 3. bis 7. Juni 2021

Wanderfahrt im Salzkammergut
Mondsee, Attersee, Wolfgangsee

NEU! Samstag, 18. September 2020

Akademische Feier & Festveranstaltung „100 Jahre Rudern in Ingelheim“

Restaurant „Winzerkeller Ingelheim“

(Tickets siehe Seite 8, bereits erworbene Tickets behalten Ihre Gültigkeit)

100 Jahre Ruderverein Ingelheim

Jubiläumswein für den „guten Zweck“

Den Jubiläumswein, einen Ingelheimer Blauer Spätburgunder vom Weingut Mett-Weidenbach für alle Mitglieder, Freunde und Unterstützer des Rudervereins zum Genießen oder Verschenken gibt es

ab sofort für 9,90 €/Flasche zu kaufen. Der Erlös aus dem Verkauf fließt direkt in die geplante Bootshaus-Erweiterung.



100 Jahre Ruderverein Ingelheim

Tickets für Jubiläumsveranstaltung

Ab sofort könnt Ihr Euch zur **Akademischen Feier** am 18. September **2021** um 11 Uhr per Mail an zweiter@ruderverein-ingelheim.de anmelden.

Außerdem könnt Ihr Euch online zum **Jubiläumsfest** am 18. September **2021** ab 18.30 Uhr im Winzerkeller in Ingelheim anmelden und hierfür die Tickets bestellen. Der Ticketpreis pro Person beträgt 50,00 € und beinhaltet Essen, Getränke, Musik und Tanz.

Die ermäßigten Ticketpreise für Student*innen und Schüler*innen betragen 25,00 €/Person, für Kinder bis 12 Jahre 12,50 €.



INFOS ZU TICKETS & WEIN -> www.ruderverein-ingelheim.de/rudern/jubiläum/

100 Jahre Ruderverein Ingelheim

Festschrift zum Vereinsjubiläum



Die Festschrift zur 100jährigen Wiederkehr der Gründung des Rudervereins Ingelheim 1920 e.V. ist inzwischen fertiggestellt und wird in Kürze an alle Mitglieder und Freunde des Rudervereins übergeben. Diese wird dann auch auf der Homepage zu finden

sein. Der Vorstand möchte an dieser Stelle Andreas Bachmann für die inhaltliche und Thilo Hoffmann für die grafische Gestaltung der Festschrift sehr herzlich danken.



Rudern mit Corona

Es darf wieder (streng geregelt) gerudert werden

Auf Basis der 9. Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz (9. CoBeLVO) in Verbindung mit den „Sportartspezifischen Übergangsregelungen der Spitzensportverbände“ des DOSB und den darin enthaltenen „Empfehlungen für den Rudersport“ des DRV können wir das Sport- und insbesondere Ruderangebot erweitern.

Seit dem 11. Juni ist das Rudern in Mannschaftsbooten wieder möglich!

Der Vorstand hat folgende Regelungen beschlossen:

Der Ruderbetrieb

- Der Ruderbetrieb ist in allen Bootsklassen wieder möglich.
- Für den Ruderbetrieb gelten die festge-

legten Trainingszeiten für den Erwachsenen-Breitensport, den Jugend-Breitensport und Leistungssportgruppe, siehe Aushang am Bootshaus und Homepage.

- Der Ruderbetrieb ist auch außerhalb der festgelegten Trainingszeiten möglich.
- Die Mannschaften der einzelnen Boote sollten Abstand zueinander halten, insbesondere wenn sich mehr als 10 Personen gleichzeitig auf dem Bootsplatz oder in der Bootshalle aufhalten.
- Beim Tragen und Pflege der Mannschaftsboote besteht Maskenpflicht.
- Im Trainingsbetrieb wird das Rudern mit Fußsteuer empfohlen. Dabei muss keine Maske getragen werden. Wird ein Boot mit Steuerermann gerudert, muss der Steuerermann eine FFP-2 Maske tragen, die vom Verein gestellt wird.

- Der Anwesenheitsnachweis erfolgt über das Fahrtenbuch.
- Das Training der Jugendgruppe wird auf 10 Personen begrenzt und ist nur nach vorheriger Anmeldung beim Jugendleiter Max Nitsche gestattet.

Wichter Hinweis!

Die Allgemeinen Hygieneregeln (siehe Folgeseite) sind unbedingt einzuhalten

Training im Kraft- und Ergoraum:

- Der Kraftraum darf nur von jeweils einer Person benutzt werden, Ausnahme sind Mitglieder eines Hausstandes.
- Auf Matten, Hantelbänken etc. ist ein Handtuch unterzulegen.
- Das Ergofahren ist max. 2 Personen gleichzeitig gestattet, ebenfalls Ausnahme sind Mitglieder eines Hausstandes.
- Die Ergometer sind in den markierten Bereichen aufzustellen, um das Abstandsgebot für Indoor-Training zu gewährleisten.

- Die Räume sind während und nach dem Training ausreichend zu belüften!
- Alle Nutzer des Kraft- und Ergoraums notieren ihre Anwesenheit in den aushängenden Listen (Name, Datum, Zeit des Kommens und Gehens) um evt. Infektionsketten nachvollziehen zu können.

Wir sind froh, endlich wieder ein wenig Normalität in unserem Ruderverein zu erleben. Die neuen Regelungen lassen einen recht umfangreichen Ruderbetrieb wieder zu. Das Coronavirus ist trotzdem immer noch allgegenwärtig, auch wenn nach und nach die Einschränkungen gelockert werden. Daher bitten wir alle Mitglieder verantwortungsbewusst miteinander umzugehen und die Regelungen unbedingt einzuhalten. Nur so können wir gewährleisten, dass alle gesund und sicher am Ruderbetrieb teilnehmen können und das Bootshaus geöffnet bleibt.

Der Vorstand

 <p>150 Jahre</p> <p>Altstadt Bäckerei</p> <p>Finkenauer</p> <p>der Bäcker- Knäckebrot- und Sauerteigspezialist</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle unsere Backwaren werden nur mit Natursauerteig hergestellt – handgemacht und naturbelassen • Mehle und Rohstoffe aus kontrolliertem, ökologischem Anbau • Kleiner Partyservice für Brot und Fingerfoodbuffet für Weinproben, Hochzeiten oder Feiern aller Art – süß oder herzhaft • Bistrocafé mit kleinem Frühstück 	<p>Öffnungszeiten:</p> <p>Dienstag bis Freitag 6.00 Uhr bis 13.00 Uhr 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr</p> <p>Samstag 6.00 Uhr bis 13.00 Uhr</p> <p>Alte Gasse 37 55218 Ingelheim Telefon 06132/2306 Fax 06132/7179942 bakerboy-finkenauer@t-online.de</p>
---	--	---

Allgemeine Hygieneregeln zu Zeiten der Corona-Pandemie

Wichtig! Allgemeine Hygiene- und geltende Abstandsregeln sind unbedingt einzuhalten!

Regelmäßige Desinfektion der Hände

- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen vor und nach dem Training
- Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)
- Desinfektion der Sportgeräte (Kraftraum und Ergoraum), Skullgriffe

Toiletten, Umkleiden und Duschräume

- Toiletten sind geöffnet und können benutzt werden
- Die Dusche darf bis auf weiteres nicht benutzt werden
- Bitte bereits in Sportkleidung zum Training kommen.
- Die Umkleidekabine kann zur Ablage von Taschen und persönlichen Sachen genutzt werden

Laufwege

- Insgesamt gilt auf dem Vereinsgelände die offizielle Abstandsregel -> Mindestabstand von 1,5 m

Gruppenwechsel

- Beachtung der behördlichen Vorgaben (Anzahl der Personen außerhalb des eigenen Hausstands), in geschlossenen Räumen 1 Person je 10qm
- Die verschiedenen Trainingsteilnehmer sollen bei Begegnung auf Abstand achten
- Ausreichend Zeit für Wechsel einplanen
- Austausch sowie Verzehr von Speisen ist untersagt.
- Bitte eigene Getränke mitbringen, angebrochene Flaschen dürfen nur von einer Person genutzt werden.

Personenkreis

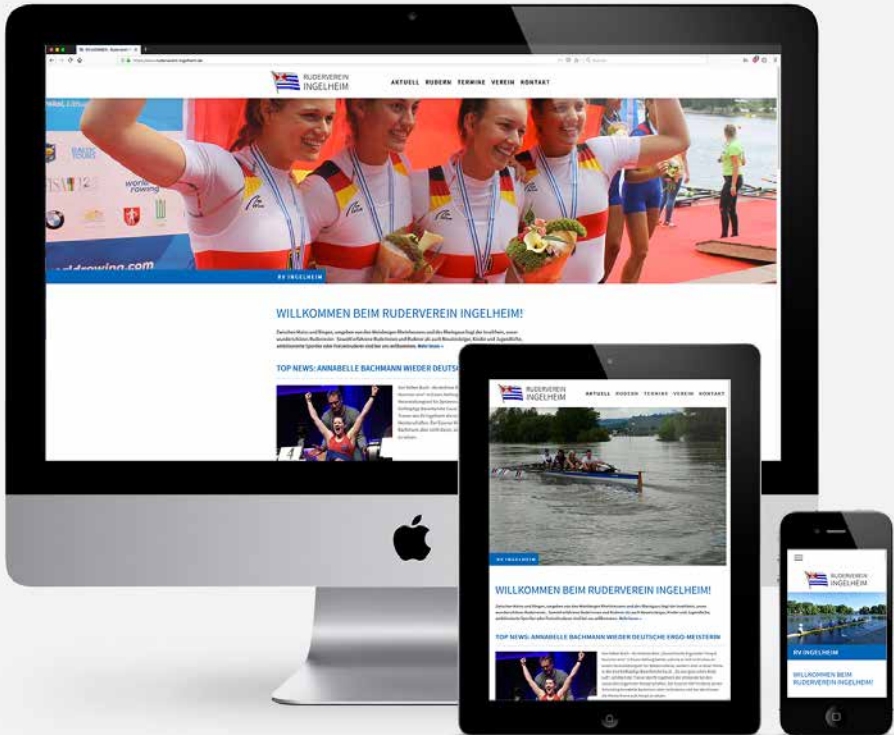
- Bei Nutzung des Kraft- und Ergoraums hat sich jeder Sportler in die ausliegenden Anwesenheitslisten einzutragen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden/ Übungsleiters die Infektionskette zurückverfolgt werden kann (Name, Vorname, Datum, Zeit des Kommens bzw. Gehens)
- Beim Rudern wird die Anwesenheit über das Fahrtenbuch erfasst.
- Zuschauer / Besucher dürfen das Vereinsgelände unter Einhaltung aller Regeln und mit Mund-Nasen-Schutz betreten.
- Zusammenkünfte auf dem Vereinsgelände außerhalb des Sportbetriebs sind weiterhin nicht gestattet.

Gesundheitsprüfung

- Nur gesund und symptomfrei zum Training erscheinen, kein Training mit Symptomen wie Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit
- Sportler und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am

Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren. Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen und Trainingsräumen ist nicht gestattet.

Tagesaktuell: die Website des RVI – ein Besuch lohnt immer !



www.ruderverein-ingelheim.de



Rennrudern

Training zu Zeiten von Corona

Annabelle Bachmann - Als im März auf einmal das ganze Leben wegen Corona stillstand, stand der Leistungssport vor einigen Hindernissen. Die WM sollte noch stattfinden, und einige nationale Wettkämpfe ebenso. Wir waren eine der glücklichen Trainingsgruppen aus einem kleinen Verein, die nicht sofort alles zumachten, und so konnten wir zumindest zu Beginn in Schich-



ten aufs Wasser gehen, Annabelle und Luise zusammen und Magnus, der ja aus einem anderen Haushalt kommt, eine halbe Stunde später oder früher. Doch schließlich

gebot die Situation auch unserem Vorstand strengere Maßnahmen und das Bootshaus wurde ganz geschlossen. Wie sollten wir uns ohne Zugang zu unseren Booten darauf vorbereiten? Das Training auf dem Wasser konnten wir erstmal vergessen. Also liehen wir Ergos aus dem Bootshaus und richteten die Zweigstelle des RVI bei uns zuhause im Garten ein. Die WM wurde zwar kurz darauf abgesagt, aber die Europameisterschaften der U19 und der U23 im September hatten immer noch realistische Chancen stattzufinden. Die Nationaltrainerin der U23 schickte einen Heimtrainingsplan rum und los ging es. Ein Großteil des Trainings verbrachten wir in dieser Zeit natürlich auf dem Ergo, aber auch Laufen und Rennrad fahren bot eine angenehme Abwechslung. Zum Glück konnte schon nach 4 Wochen das Bootshaus zumindest für den Einer Betrieb wieder geöffnet werden und wir verbannten das Ergo in unsere Garage, da es nun nur noch selten gebraucht wurde. Auf dem Wasser trainierten wir erstmal nur kleinere



Umfänge, also kürzere Strecken als sonst und gerne mal eine längere Trinkpause an der Wende mit Andi, immerhin müssen wir ja jetzt vermutlich den ganzen Sommer durchtrainieren. Aber kaum waren wir zurück auf dem Wasser, standen wir vor der nächsten Herausforderung. Der Krafraum war ja immer noch gesperrt. Aber Krafttraining war nun für die Saisonvorbereitung trotzdem von Nöten. Also wurden nun auch eine Langhantel und mehrere Gewichtsscheiben aus dem Bootshaus ausgeliehen und in unserer Garage untergebracht. Unsere Nachbarn wussten die Geräuschkulisse unseres Krafttrainings inklusive lauter Musik vermutlich nicht zu schätzen, aber es ist ja nur einmal die Woche.

Bald öffnet hoffentlich auch der Kraft- und Ergoraum wieder und wir können in unsere gewohnten Trainingsabläufe zurückkehren. Aber das Training zuhause war auf jeden Fall eine interessante Erfahrung!

KUNST & WERK

Galerie Bildeinrahmung Kunsthandel Buchbinderei

Detlef Gold Binger Straße 73 55218 Ingelheim
Fon 06132 41976 Fax 06132 41977 info@kunstundwerk.de

www.kunstundwerk.de

Sport zu Zeiten der Pandemie

Laufen, Radeln, Ergo

Heidi Lischke – Seit dem 23. März befand sich Deutschland im Lockdown. Sämtliche Vereine waren geschlossen und deshalb kein Rudern mehr möglich. Deshalb fragten wir nach, was unsere Ruderkameraden/innen ersatzweise für Sport betrieben. Auf den folgenden Seiten nun die Beiträge einiger Mitglieder.

PS: Auch Euer Redaktionsteam war sportlich aktiv, Heidi beim Walken und Thilo auf dem Ergo daheim.

Wir möchten uns ganz herzlich bei Euch für Eure Beiträge und Fotos bedanken!



...echte Meenzer
das Brötchen unserer Stadt!

www.werners-backstube.de

Die „Macher“ der neuen RVI-Website!



WEBHELD24
WEBDESIGN. SCHNELL. GÜNSTIG.

Wir realisieren Websites und einfache Webshops für kleinere Unternehmen und Vereine. Schnell & preiswert!

- Intuitives CMS, kinderleichte Bearbeitung
- Responsive Design, DSGVO-konform
- Sonderkonditionen für RVI-Mitglieder

Günstige Paketpreise inkl. Designkonzept, Einrichtung Website mit CMS und Schulung. Sprechen Sie uns an!

Kontakt » www.webheld24.de



Sport zu Zeiten der Pandemie

Corona-Auszeit auf der ›Hiwweltour‹

Uta Liebetrau – Da unser Verein Mitte März die Tore schließen mußte und es keine Möglichkeit für Ergofahren oder Krafttraining gab, entschlossen wir uns, diverse Wandertage einzulegen.

Bei strahlendem Wetter fuhren wir an einem Mittag spontan ins rheinhessische Hügelland nach Tiefenthal und wanderten die Hiwweltour „Tiefenthaler Höhe“. Wir begegneten vielen Wanderer bei ihrem Picknick auf den Ruhebänken. Für uns war keine einzige Bank frei, so dass wir den Rundwanderweg am Stück durchgelaufen sind. Die Fernsichten in die verschiedenen Himmelsrichtungen waren immer wieder beeindruckend. Die Windröschen reckten ihre Blüten Richtung Himmel und bildeten wunderschöne Blütenteppiche. Alles war sehr gut beschildert und die Wege waren leicht zu begehen, da es meist Forstwege waren.

Eine weitere Rundtour begingen wir mit dem „Geheimnisvollen Lemberg“ in Feilbinger bei Bad Münster am Stein. Viele Pfade und verschlungene Wege im Wald, am Steilhang entlang mit Blick auf den Stausee Niederhausen sowie eine schöne Rast am Bergwerk waren ein Genuß. Am Ende der Tour noch ein Blick auf den zauberhaften Silbersee, entstanden im Inneren eines stillgelegten Steinbruchs. Die Lemberghütte hatte leider als Rast geschlossen. Jedoch hat man von hier oben einen wunderbaren Rundblick Richtung Waldböckelheim, Bad Kreuznach und bei klarer Sicht konnten wir den kleinen Feldberg erahnen. Beide Rundwanderwege kann ich nur empfehlen, wobei am Lemberg Trittsicherheit gefragt ist.

Wer Fragen zu diesen Touren hat, kann sich gerne bei mir melden.

Sport zu Zeiten der Pandemie

Familien-Mannschaft

Stefan Scheipers – In der Corona-Zeit ist unser Sohn wieder zu Hause eingezogen und hat von hier aus studiert. Er überraschte mich mit dem Wunsch, rudern lernen zu wollen. Das habe ich ihm natürlich sehr gerne beigebracht, so gut es eben ging, auch wenn ich von ihm hauptsächlich den Rücken sehe und auch noch selbst rudere und steuere. Und es ging gut, er hat schnell gelernt und wir konnten in den letzten Wochen ein paar schöne Fahrten zusammen unternehmen. Mir hat es so erheblich besser gefallen als Einer-Rudern. Mit unserer



Familien-Mannschaft bin ich also, was das Rudern angeht, sehr gut durch diese Zeit gekommenen. Anfang August ist es leider damit vorbei, da geht er für ein Jahr zum Studieren nach Finnland. Aber jetzt darf ich ja auch endlich wieder mit Euch rudern, die Ihr nicht mit mir in demselben Haushalt lebt. Auf bald!

Sport zu Zeiten der Pandemie

Laufen & Radeln

Selma Kowarik – Trotz oder gerade wegen all der Beschränkungen regelmäßig zwei bis drei Mal pro Woche sportlich betätigt in Form von Laufen oder Rennradfahren (zusammen mit Klaus). Sowohl im März als auch im Mai habe ich einen privaten Halbmarathon absolviert (im März als Training und im Mai als Ersatz für den abgesagten Gutenberg-Lauf in Mainz). Mit dem Rad haben wir die Gegend erkundet mit Touren zwischen 30 und 80 km. Das hat alles Spaß gemacht, aber ich freue mich schon sehr auf das hoffentlich bald wieder mögliche Breitensport-Rudern :-)





HAMM

**WIR GRATULIEREN DEM INGELHEIMER
RUDERVEREIN ZU SEINEM 100. GEBURTSTAG
UND WÜNSCHEN ALLES GUTE FÜR DIE ZUKUNFT.**

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
9.00 - 12.00 / 13.00 - 19.00 Uhr
Samstag
9.00 - 12.00 / 13.00 - 18.00 Uhr

Feste 2020

Hofffest 15. - 17. Mai
Gartenfest 31. Juli - 02. August
Rotweinfest 26. Sept. - 04. Oktober



AN DER BURGKIRCHE



Weingut Hamm | Bgm.-Bauer-Straße 1 | 55218 Ingelheim | 06132-3524 | info@hamm-weine.de | www.hamm-weine.de

Natürlich hier gereift - natürlich hier gebacken.
Backwaren mit Zutaten aus unserer Region
Soonwald | Nahe | Rheinhessen.

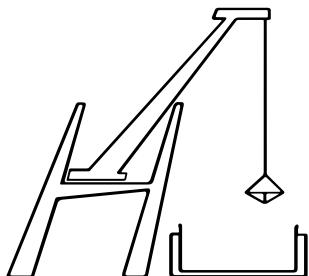


Feldborn 2 | 55544 Waldlaubersheim
www.baekerei-gruenewald.de



Bäckerei
Grünewald
Landbäckerei seit 1881

Hafen Ingelheim



- ◇ Kies, Sand, Splitt
- ◇ Schotter, Natursteine
- ◇ Umschlagsleistungen
- ◇ Hebearbeiten
- ◇ Verwiegungen
- ◇ Transportbeton
- ◇ Biergarten auf der Hafenmole

Ingelheimer Hafenbetriebe GmbH & Co. KG

Am Hafen · 55218 Ingelheim am Rhein · Tel. 06132/8081 · Fax 06132/8082
 info@becker-grieshaber.de · www.becker-grieshaber.de



**UNSERE
PRODUKT-
NEUHEITEN**

STARTE MIT WEBER® IN DEN GRILLFRÜHLING 2019



DER ALLESKÖNNER

**MASTER-TOUCH® GBS PREMIUM
SP E-5775, INKLUSIVE SEAR GRATE**

Neue Maßstäbe im Holzkohlesegment setzt der All-in-One Master-Touch GBS Premium E-5775: Grillen, Low & Slow, räuchern und backen – alles ist möglich.



KRAFT – KOMFORT – KONTROLLE SPIRIT II® E-320 GBS

Ab sofort im neuen Design mit elektrischem Zündsystem, GBS-Grillrost und iGrill 3 Vorrichtung – eine perfekte Kombination aus einfachem Handling und leckeren Röstaromen.



HELD DES ALLTAGS

GENESIS II® EP-335 GBS

Jetzt mit vielen Extras wie Sear Station und zusätzlichem Seitenkocher. Die neuen Edelstahl-Aromaschienen, der optimierte Warmhalterost sowie GBS-Grillrost sorgen für noch mehr Vergnügen bei der Zubereitung.

MEHR INFORMATIONEN UNTER WEBER.COM

Sport zu Zeiten der Pandemie

Astrid Bieler-Ness



Mit Laufen und Stabilisationsübungen kann man auch in Coronazeiten Körper und Seele fit halten.



Sport zu Zeiten der Pandemie

Ja, mir sind mi'm Radel da ...

Michael Seipelt fuhr ersatzweise regelmäßig Fahrrad - hier auf einer Fahrradtour von Altenglan nach Blieskastel



Sport zu Zeiten der Pandemie

Trainingsstart für Olympia 2036

Weil die Eltern sich wegen des Lockdowns ein Ergo für zuhause gekauft haben, ist Sohn Per Hoffmann gleich mal ins Training für Olympia 2036 gestartet ...



Sport zu Zeiten der Pandemie

Einertraining hoch fünf

Andreas Bachmann – An einem Samstag-nachmittag Anfang April – die Coronakrise hat gerade erst begonnen und das gesamte öffentliche Leben ist zum Erliegen gekommen – hat man als Familie nur sehr eingeschränkte Möglichkeiten sich gemeinsam zu beschäftigen.

Das Wetter ist endlich frühlingshaft, die Sonne scheint und es ist angenehm warm. Irgendwie zieht es uns nach draußen. Nach intensivem Meinungs austausch, über „eine schöne Wanderung“ (Andreas und Annabelle) oder „wir könnten mal eine Radtour machen“ (Antje und Ida) findet sich für keine der beiden Varianten eine stabile Mehrheit und verursacht deutlichen Protest bei der verbleibenden Minderheit. Am Ende kam die Idee auf, dass wir doch alle fünf gemeinsam aufs Wasser gehen könnten.

Vierer mit oder Fünfer ohne Steuermann wären für uns als Familie ja erlaubt. Aber unsere beiden „Rennpferde“ Annabelle und Luise machten unmissverständlich klar, dass auch nicht zehn von diesen sie mit Mama, Papa und Nesthäkchen in ein Boot kriegen würden.

Dann blieben eben nur die Einer. Wir sind als Familie inzwischen in diversen Konstellationen zusammen gerudert, aber





zu fünft gleichzeitig im Einer war dann doch eine – übrigens sehr schöne – Premiere. Die spiegelglatte Hessenkribbe hatten wir für uns, das Wetter war perfekt und jeder konnte für sich in eigenem Rhythmus seine Runden drehen.

Unsere im Anschluss geborene Idee, ein anderes Mal doch im Vierer mit Steuermann bis nach St. Goar zu rudern, haben wir leider noch nicht geschafft.



Simone Carstens-Walter

Friedrich-Ebert-Straße 5

55218 Ingelheim

Telefon (0 61 32) 25 44

Fax (0 61 32) 7 34 46

E-Mail info@buchhandlung-wagner.de

Internet www.buchhandlung-wagner.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr

Samstags 9.00 – 14.00 Uhr



Mercedes-Benz Zerban

Autorisierter Mercedes-Benz Service
Vertragswerkstatt. Pkw-Verkaufsausstellung
Ersatzwagen im Service kostenlos

Binger Straße 200 · 55218 Ingelheim
Telefon 06132-8 80 01



Ihr Partner des Vertrauens für
Verkauf • Vermietung • Verwaltung

Grundstr. 85 a · 55218 Ingelheim am Rhein
Telefon 06132/790970

www.trautmannimmobilien.de

Kooperationspartner der



Immobilienverband Deutschland IVD
Bundesverband der Immobilienberater,
Makler, Verwalter und Sachverständigen e.V.



Rudern in Corona-Zeiten

Trotz Einschränkungen – Es lebe der Einer!

Annette Reisinger – Als die ab Anfang/Mitte März angeordneten Maßnahmen zunehmend Auswirkungen auch innerhalb unseres Vereins zeigten, waren wir zunächst noch recht optimistisch, das Rudern als „Freiluft-Sportart“ im Breitensportbereich weiter laufen lassen zu können. Leider wurde auch mein anfänglicher Optimismus diesbezüglich rasch auf den Boden der Tatsachen zurück geholt. Ab Mitte März wurde im Ingelheimer Ruderverein zunächst das Indoor Training gestoppt. Anfang April war das Rudern im Zweier möglich, ab Ende April wurden dann leider

insgesamt die Hallentore für alle Boots-Besatzungen größer gleich zwei Personen (mit Ausnahme aus einem Haushalt) geschlossen. Familien konnten also weiter ihrem Hobby fröhnen. blieb für Ruderbegeisterte ohne Ruderpartner in der Familie das Einer-Fahren übrig. Nach Rückfrage und Rund-mails meldeten sich ein paar Mutige und so gab es nach Absprache die Möglichkeit, das Einer-Fahren zunächst im Hafen auszuprobieren.

Mit Unterstützung von Alex und Magnus trafen wir uns also auf dem Steg „mit Abstand“. Gut, dass die Einer so lange Boote

sind, so konnten wir auch beim gemeinsamen Tragen der Boote die Abstandsregeln einhalten.

Bei größtenteils bestem Wetter wurde der Hafen unsicher gemacht und in einem Fall ergab sich sogar spontan die Verabredung zum Befahren des Rheins.

Und auch wenn wir hoffen, dass wir nun bald wieder in Mannschaftsbooten den Rhein befahren können, so bleibt der Einer uns ja als Rückfallposition erhalten. Und über Sommer – insbesondere bei warmem Wetter – ist es ein großer Spaß, das Einerfeeling einmal im sicheren Hafen auszutesten. Sprecht oder schreibt mich einfach an, falls Interesse besteht!



cross effect

Eckoldt GmbH & Co.KG
Bahnhofstraße 106
55218 Ingelheim am Rhein
Tel. 0 6132-79 06 90
eckoldt@cross-effect.de

www.cross-effect.de

*Umsetzung Ihrer Ideen in Layout,
DigitalPrint, Offset, Werbemittel,
Web & Fotografie...*

Wir machen's Ihnen einfach.

**Qualität & Service
aus Ingelheim**



MODERN, NACHHALTIG & FAIR

STEUER- UND UNTERNEHMENSBERATUNG 

UNTERNEHMENSPLANUNG UND TAX COMPLIANCE 

GMBH & CO. KG-BERATUNG 

ÄRZTEBERATUNG 

VEREINSBERATUNG 

EXISTENZGRÜNDUNG 

JAN SEIFFERT | STEUERERATER

STRESEMANNSTR. 3 | 55218 INGELHEIM AM RHEIN

T 06132 449755 | F 06132 449756

STEUERBERATER@JAN-SEIFFERT.DE

WWW.INGELHEIMER-STEUERBERATER.DE

Die erste Lockerung – Rudern im Zweier

Heidi Lischke – Nach Wochen des völligen “Ruder-Lockdowns“ und zunächst wieder möglichem Einerrudern gab es dann später eine neue Landesverordnung, in der es hieß:

„Sportliche Betätigung alleine, zu zweit oder mit Personen des eigenen Hausstands im Freien ist von Montag an auch unter Benutzung von Sportanlagen zulässig. Dies betrifft Sportarten wie beispielsweise Rudern ...“

Das war eine Freude! Endlich wieder Zweier fahren! Der Vorstand erlaubte es unter der Voraussetzung, dass sich die Ruderteams vorher im halbstündigen Abstand in der RVI Whats-App Gruppe anmeldeten.

Kurz darauf meldeten sich für Samstag früh das erste Team in der Main mit Uta und Birgit an. Die Main wurde dann zwei Stunden später von Phillip und Annette R. übernommen. Hajo und Annette K. fuhren Rennboot und eine halbe Stunde später ruderten Astrid und ich die Hurrikan.

Trotz der halbstündigen Abstandszeiten trafen die letzten 3 Boote ziemlich hinter-

einander wieder im Hafen ein. Tatsächlich waren es 6 Ruderer und Ruderinnen, die sich auf dem Bootsplatz trafen. Wir versorgten die Boote nacheinander und desinfizierten vorschriftsmäßig die Skullgriffe - natürlich alles mit Abstand und teilweise mit Mundschutz (Schal).

Die Freude war groß uns zu sehen. Nur mit 6 Personen kam es uns fast wie „Anrudern“ vor, das zwei Wochen vorher hätte stattfinden sollen und wie alle anderen geplanten Aktivitäten dem Corona zum Opfer fiel. Wir freuten uns schon auf die nächste Ausfahrt im Doppelzweier. Die sollte dann leider nicht mehr stattfinden (siehe Vorstandsentcheidung vom 24.4.2020 auf der nächsten Seite).

Anscheinend hatte der DRV festgestellt, dass die Abstände von 1,50 m im Boot leider nicht gegeben sind. Es sind nur 1,35 m von Rollschiene zu Rollschiene.

Und somit konnte das Rudern wieder nur im Einer oder im Familienverband durchgeführt werden.

Corona Pandemie

Aktuelle Information

Wie wir alle in den letzten Wochen erfahren haben, werden Entscheidungen rund um das Thema Corona sehr dynamisch getroffen und sind gelegentlich auch kurzlebig. Wir haben nach der ersten Lockerung vor gut einer Woche entschieden das Rudern im Zweier allen zu erlauben, da wir volles Verständnis für Eure Ungeduld haben und vielen Mitgliedern er-möglichen wollten, wieder aufs Wasser zu gehen.

Nachdem sich am 24.04. der DRV zum Thema Wiederaufnahme des Trainings in den Rudervereinen folgendermaßen geäußert hat:

„Auch der Vorsitzende Siegfried Kaidel appelliert an die Vereine, „sich erst einmal mit dem Rudern im Einer zufriedenzugeben und weitere Entscheidungen für den Zweier abzuwarten.“. Nachzulesen ist das unter: <https://www.rudern.de/news/2020/praesidium-begruess-t-das-rudern-im-einer>

Wir möchten uns dieser Empfehlung anschließen und das Rudern im Zweier bis auf Weiteres nur für Familienmitglieder bzw. Mitglieder eines Haushaltes erlauben. Wir sind in Kontakt mit dem DRV und sobald eine Änderung in Sicht ist, werden wir Euch umgehend informieren.

Alle anderen bisher getroffenen Vereinbarungen bleiben bestehen:

Das Einerfahren ist im Rahmen des Individualsports erlaubt, sofern die Berechtigung zum Einerfahren vorliegt. Das Fahren von Mannschaftsbooten für zusammenlebende Familienmitglieder ist ebenfalls gestattet.

Bitte teilt über die whatsapp-Gruppe eure geplante Trainingszeit mit, so dass wir sicherstellen können, dass immer nur eine Person, wenn es sich nicht um Familien handelt, am Bootshaus ist.

Bitte haltet Abstand – mind. 1,5 Meter.

Nach dem Rudern sind die Griffe der Skulls mit Desinfektionsmittel zu reinigen. (Wir wissen, dass die Griffe dadurch nach einiger Zeit evtl. beschädigt werden können, wir werden diese dann austauschen). Desinfektionsmittel wird beim Fahrtenbuch bereitgestellt.

Das Benutzen des Ergo- und Krafraums ist weiterhin nicht gestattet, ebenso wenig die Benutzung von Umkleiden und Duschen.

Und um auch denen unter uns, die das Einer-Rudern (noch) nicht beherrschen eine Perspektive, bzw. einen sportlichen Anreiz zu geben, bereitet Annette derzeit ein Konzept für ein „Corona-Konformes“ Einer-Ruder-Training für Einsteiger vor. Hierzu folgen in den nächsten Tagen nähere Informationen.

Passt gut auf Euch auf und bleibt gesund!

Euer Vorstand

Ingelheim, den 24.4.2020



Hin und wieder zurück

Eine Ballade über ein

Erster Teil - Wanderfahrt Koblenz

Am Sonntag Morgen, es war 8 Uhr
Am Ingelheimer Hafen sah man Ruderer nur.
Sie teilten sich auf zu Vieren und zu Dreien
Ohne Steuermann – das ist nichts für Laien.
In der Mosel saß Benni auf Schlag
Gefolgt von Annabelle, Astrid, Andi
an diesem schönen Tag.

In der Neckar waren sie nur zu dritt
Maria, Philipp und auch Clemens kam mit.
Noch ein Foto dann ging's los mit Brausen
Der erste Halt war in Trechtingshausen.
Das Wetter war wieder wunderbar toll
Doch an der Loreley liefen die Boote
trotzdem voll.

In der Neckar mussten sie pumpen
Freund Phillipp ließ sich da nicht lumpen
Schwang gekonnt den Kolben hin und her
Ruckzuck war das Boot auch wieder leer.
In St. Goarshausen ging es dann an Land
Zeit für die große Pause an dem schönen Strand.
Dann ruderten sie weiter stark und gut
Und kamen schnell voran, das machte Mut.
Vom Ufer aus gab es oft Applaus
Doch irgendwann war der Ofen aus.
Die Rast bei Lahnstein war bitter nötig
Die letzten Kilometer waren auch nicht eintönig.
Mit Schwung ging's keck ums Deutsche Eck.
Die Mosel hinauf mit viel Anlauf.

e Reise in zwei Teilen

Bei der Ankunft freuten wir uns sehr,
denn es konnte keiner mehr.

Die Boote wurden schnell verladen

Wir wollen noch herzlich Danke! Sagen

Der Uta und dem lieben Frank

Für Shuttle und Transport gebührt Euch
tausend Dank!

Dies war nun der erste Teil

Auf dem zweiten wird's gleich richtig steil.

Zweiter Teil - Rheinburgenweg

Benni und Clemens diese Narren

Wollten zurück ohne den Karren.

Drum nahmen Sie zu Fuß Reißaus

In der Herberge wartete der Gaumenschmaus.

Die Festung Ehrenbreitstein noch angesehen

Um dann schnell ins Bett zu gehen.

Am nächsten Morgen ging es zu Fuß weiter

Beide waren munter, beide waren heiter.

Rheinschleife, Berge, Kirschenpflücken,

Alpaccas, Burgen, Proviant verdrücken.

Und so ging es Stund um Stund

Schließlich waren die Füße wund.

An der Loreley vorbei, diesmal hoch oben

Mussten sich die beiden selbst loben

Für ihr Können, ihre Kraft

Doch es war noch nicht geschafft.

Weiter ging es, sie freuten sich sehr





Plötzlich hieß es Flasche leer.
In Oberwesel wurde kräftig eingekauft
Und am schönen Rheinufer verschnauft.
Aber es hatte keinen Zweck
Sie mussten weiter nach Burg Stahleck.
Der Fuß er schmerzt, das Knie es kracht,
so würden sie laufen bis zur Nacht.
Beim letzten Anstieg zur Burg wurde sich
nicht geschont
Und sich dann mit Wein belohnt.
Am Morgen dann der Graus
Sie mussten weitergehen nach Haus!
Der Kopf dröhnend, Glieder wund,
Das war doch alles nicht gesund.
Die Wanderung sie schien nicht möglich
Aufzugeben wäre auch nicht löblich.
Schließlich war der Kompromiss:
Fahrrad fahren statt Bänderriss.
Auf dem Drahtesel gediegen
Ging es nach Hause zu den Lieben.
Aus eigener Kraft haben sie es zurückgeschafft!
Man wird sagen im späteren Leben,
Dies war der Beiden höchstes Streben.
Das neue Ideal des Menschen, ich gebe Auskunft:
Nichts Geringeres als der Sieg des Willens
über die Vernunft.

Clemens Ernsting

Vereinskleidung für jedes Wetter & jeden Anlass

Ruderhosen & Sweatshirts



Trikots & T-Shirts



Jacken & Westen



Diese und alle weiteren Artikel online im „RVI-SHOP“
www.ruderverein-ingelheim.de



EICH
seit 1910

bauen
&
wohnen

Baunternehmung

- Hoch – und Tiefbauarbeiten
- Kanalbauarbeiten
- Außenanlagen
- Bauwerkserhaltung
- Industriebauarbeiten
- Stahlhallenbau

Anton Eich GmbH
Hochstrasse 1
55218 Ingelheim

Tel: 06132 98274 0 Fax: 98274 74



Aktuelle Ruderzeiten Sommer 2020

Breitensport Jugend

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17.00 - 19:30 Uhr	Bootshaus
Freitag	17.00 - 19:30 Uhr	Bootshaus

Breitensport Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Ort
Di, Mi, Do	18.30 Uhr	Bootshaus
Samstag	Nach Vereinbarung	Bootshaus
Sonntag, Feiertag	10.00 Uhr	Bootshaus
NEU Sonntag	08:00 Uhr	Bootshaus

Rennsport

Nach Absprache mit den Trainern



*Fleischerei Martin
Ingelheim*



Fleischerei Martin GmbH

Rinderbachstr. 1
55218 Ober-Ingelheim
Telefon 06132/2069
Telefax 06132/41702

Unsere Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 6.30 - 18.00 Uhr
Fr 6.30 - 18.30 Uhr
Mi/Sa 6.30 - 13.00 Uhr

www.fleischerei-martin.com



Stolz sein ist einfach.



[sparkasse.net](https://www.sparkasse.net)

Wenn man im Verein lernt,
gemeinsam an einem Strang
zu ziehen. Auf die
Vereinsförderung der
Sparkasse kann man sich
dabei verlassen.

Sprechen Sie uns darauf an.

 Sparkasse
Rhein-Nahe

Ruderverein Ingelheim 1920 e.V.

Mitglied

Im Deutschen Ruderverband e.V.
Im Rhein Hessischen Ruderverband e.V.
Im Stadtsporverband Ingelheim e.V.

Bankverbindung

Mainzer Volksbank
IBAN: DE33 5519 0000 0636 9920 18
BIC: MVBME55XXX

Bootshaus

Rheinstraße 257, 55218 Ingelheim
Tel. 06132-7392341
www.ruderverein-ingelheim.de

Ehrenmitglieder

Albert Hedderich
Raimund Hörmann

Der Vorstand

Vorsitzende

Antje Bachmann | Tel. 06132-712231
erster@ruderverein-ingelheim.de

Stellvertretender Vorsitzender

Heiner Hunold | Tel. 06132 / 7164636
zweiter@ruderverein-ingelheim.de

Kassenwart

Thomas Lischke | Tel. 06132/896655
finanzen@ruderverein-ingelheim.de

Schriftführer

Werner Langner
verwaltung@ruderverein-ingelheim.de

Hauswart

Eva Decker
hauswart@ruderverein-ingelheim.de

Ruderwartin

Annette Reisinger
ruderwart@ruderverein-ingelheim.de

Bootswart

Clemens Ernsting
bootswart@ruderverein-ingelheim.de

Frauenruderwartin

Uta Liebetrau | Tel.06132-4368076
frauen@ruderverein-ingelheim.de

Jugendleiter

Max Nitsche | Tel. 0152-01957481
jugend@ruderverein-ingelheim.de

Stellvertretender Jugendleiter

Paul-Lukas Voigt | Tel. 01724936239
jugend@ruderverein-ingelheim.de

Wanderruderwart

Zur Zeit nicht besetzt
wanderrudern@ruderverein-ingelheim.de

Weitere Funktionen

Umwelt/Ruderrevier

Philipp Laur
umwelt@ruderverein-ingelheim.de

Pressewart

Zur Zeit nicht besetzt
presse@ruderverein-ingelheim.de

Vereinsbekleidung

Uta Liebetrau | Tel. 06132-4368076
frauen@ruderverein-ingelheim.de

Trainer

Andreas Beer | Tel. 06130-7302
trainer@ruderverein-ingelheim.de

Rudernews

Heidi Lischke, Thilo Hoffmann
rudernews@ruderverein-ingelheim.de

Webmaster

Thilo Hoffmann
webmaster@ruderverein-ingelheim.de

Termine 2020/2021

25.-26.07.2020	Kleinbootüberprüfung U23 Hamburg
02.08.2020	Tagesfahrt von Rüsselsheim nach Ingelheim
22.-23.08.2020	Kleinbootüberprüfung U19 Ort noch offen
29.-30.08.2020	Südwestdeutsche Meisterschaft in Trier
05.-06.09.2020	U23 EM in Duisburg
19.09.202	Tagesfahrt auf der Mosel
26.-27.09.2020	U19 EM in Belgrad (Serbien)
31.10.2020	Abrudern
28.11.2020	Vereinsgeburtstag
08.05.2021	Sternfahrt „100 Jahre Rudern in Ingelheim“
03.-07.06.2021	Wanderfahrt im Salzkammergut
18.09.2020	Akademische Feier & Festveranstaltung „100 Jahre Rudern in Ingelheim

Impressum

Rudernews

Mitteilungsblatt des
Rudervereins Ingelheim 1920 e.V.
27. Jahrgang · Nr. 2/2019

Herausgeber

Ruderverein Ingelheim 1920 e.V.

Redaktion

Heidi Lischke

Grafisches Konzept

www.incom24.de

Layout & Satz

Thilo Hoffmann

Bildnachweis

Alle Fotos von Mitgliedern des RVI,
sofern nicht gesondert gekennzeichnet

Druck

Eckoldt GmbH & Co. KG
55218 Ingelheim

Auflage

180 Exemplare

Dank an die Inserenten

Bitte beachtet auch die Inserate unserer Anzeigenkunden!
Ohne die Einnahmen aus diesen Anzeigen wäre die Realisierung
der Rudernews nicht finanzierbar!
Herzlichen Dank.

Wir suchen ...

Der Ruderverein Ingelheim sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen ehrenamtlichen

Pressewart [M, W, D]

Wer Spaß am Schreiben hat, gelegentlich über Ereignisse im und Veranstaltungen des Vereins berichten und den Kontakt zur lokalen Presse koordinieren möchte, der möge sich bitte bei Antje Bachmann (erste@ruderverein-ingelheim.de) melden.

Starten Sie jetzt Ihre persönliche Energiewende



mit dem eigenen Solarkraftwerk auf Ihrem Dach.



- senkt Ihre Stromkosten auf Null
- macht unabhängig von Kohle- und Atomkraft
- liefert schadstofflose Energie, auch fürs E-Mobil

www.gedea-ingelheim.de

Bahnhofstraße 21 · 55218 Ingelheim
Tel. 06132-71001-20 · info@gedea-ingelheim.de

Carolus Apotheke

Apothekerin Annette Barnarius e.K.
info@carolus-apotheke-ingelheim.de
Rheinstraße 47, Ingelheim-West
Tel.: 06132 982370



www.apotheke-ingelheim.de

Rheingold Apotheke

Apothekerin Annette Barnarius e.K.
Apothekerin Katja Keilhofer (Filialleiterin)
info@rheingold-apotheke-ingelheim.de
Rheinstraße 216, Frei-Weinheim
Tel.: 06132 982260

Umsorgt bleibt das Leben besser im Fluss

*Die Region
ist Heimat*



www.fraport.de



Stadt, Land, Fluss – unsere Region ist schön und vielseitig. Damit es so bleibt, engagieren wir uns für Vereine und Umweltprojekte in der Region. Als Arbeitgeber, als Nachbar, als Sponsor.

Fraport. *Aktiv für die Region*