



AUFRUF: Wir suchen DICH als „Marathoner“!

RHEINMARATHON 2022 am Samstag, 01.10.2022

Rheinmarathon 2022	<p>Am Samstag, 1. Oktober 2022 findet mit ca. 1.000 Teilnehmern das 51. Düsseldorfer Marathonrudern über 42,8 km auf dem Rhein von Leverkusen nach Düsseldorf statt, ausgerichtet vom Ruderclub Germania Düsseldorf 1904 e.V.</p>
Das „WER“ – mach mit!!!	<p>Langjährige sowie insbesondere neue Ruderkameradinnen und -kameraden des KRV sind hiermit angefragt, mitzumachen.</p> <p>Für die neuen unter uns gibt es die Klasse „Mix-Gig-Doppelvierer (Skull, mind. zwei Ruderinnen) mit Steuermann“ für „Anfänger“ der Jahre 2021/ 2022. Finde heraus, ob das etwas für dich ist, indem du es einfach ausprobierst, solange du in dieser Klasse starten darfst!</p> <p>Meldeschluss ist der 20.09.2022 um 18 Uhr. Die Meldung erfolgt über den Verein bzw. wird im Vorfeld abgestimmt.</p>
WIE – geht es los?	<p>Alle, die Interesse haben, schicken bitte eine E-Mail an info@krv77.de.</p> <p>Zudem gibt es für alle Interessierten erste Meetings und Trainings zur Information und Mannschaftsfindung</p> <p>am 18. + 25.07. sowie 09. + 16.08.2022 um 18:30 sowie ab 20:30 Uhr</p> <p>bei uns auf dem Bootshof bei den montäglichen Marathon- und bei den dienstäglichen freien Ruderterminen.</p> <p>Wer erst später im August dazu kommen kann, ist herzlich eingeladen, sich ebenfalls über info@krv.de zu melden!</p> <p>Neben der Teilnahme an den Marathon- und freien Ruderterminen ist im August und September die Aufnahme des individuellen Trainings mit den Rennmannschaften vorgesehen. Hier sind verschiedene Trainingseinheiten möglich und angedacht, die je nach Bedarf vereinbart werden können.</p>
WAS – gibt es? WAS – kostet es?	<p>Es gibt Gold-, Silber- und Bronzemedailles für die drei ersten Boote jedes Rennens sowie <i>Teilnehmermedaillen für alle</i>.</p> <p>Zudem gibt es das offizielle T-Shirt mit neuem Logo „Rheinmarathon 2022“ und – der Clou – auf der Rückseite die Namen aller Teilnehmer, die rechtzeitig zum Meldeschluss feststehen. Der KRV kann sie vom 15.07. bis 20.09.2022 für 13 € pro T-Shirt bestellen.</p> <p>Das Startgeld liegt je Boot bei 95 €. Es wird geteilt durch 4 – in der Regel wird der/die Steuermann/-frau eingeladen – zzgl. Kosten Bootstransport, individuelle Rückfahrt von Düsseldorf sowie persönliche Versorgung.</p> <p>Im Nachgang an das Marathonrennen gibt es vor Ort ein After-Happening mit vielen Gleichgesinnten, erfrischenden Getränken und leckeren Speisen.</p>

<p>WER – Kann DAS?</p>	<p>Wer ambitioniert unterwegs sowie sportlich-fit ist und sich zutraut, am Tag der Regatta bis zu drei Stunden am Stück mit kurzen Trinkpausen durch zu rudern. Das findest du heraus, indem du „einfach mal“ mitmachst. Dabei könnten insbesondere die neuen Ruderkameradinnen und -kameraden unter uns „sich auch Zeit lassen“ – wenn es nicht so klappt, wie vielleicht angedacht, wen stört es? Niemanden. Schließlich machen wir das aus Spaß an der Freude und der Liebe zum Rudern.</p> <p>Es empfiehlt sich, ab jetzt ziemlich regelmäßig (möglichst mind. zwei Mal pro Woche <i>oder öfter</i>) rudern zu gehen, dabei allerdings notwendige Regenerationszeiten durchaus zu berücksichtigen.</p> <p><u>In eigener Verantwortung empfehlen wir, im Vorfeld einen Gesundheitscheck beim Hausarzt des Vertrauens mit EKG durchzuführen.</u></p>
<p>Dabei sein ist alles! ANFANGEN!</p>	<p>Sowohl (neue) Ruderkameradinnen und -kameraden als auch (erfahrene) Steuerleute sind aufgerufen, sich zu melden und mitzumachen!</p> <p>Bei Fragen könnt ihr euch gerne an info@krv77.de wenden.</p>
<p>WARUM – tut man sich das an?</p>	<p>Diese Frage hat sich jede Marathonruderin und jeder Marathonruderer schon gestellt und stellt sie während des Rudermarathons öfters, zum Beispiel auf einer langen Geraden mit starkem Gegenwind und starker Berufsschiffahrt, wenn es einfach nicht weiter geht. Die Frage nach dem „Warum“ kann jetzt nicht beantwortet werden. Also wird weiter gerudert.</p> <p>Die Frage ist durchaus ernst, aber nie ernst gemeint. Denn die Frage nach dem „Warum“ hat jeder schon für sich beantwortet, sei es bei der Aufnahme des Trainings oder der erfolgten Anmeldung.</p> <p>Jede Marathonruderin und jeder Marathonruderer durchlebt den Wettkampf sehr intensiv. Es geht darum, Widerstände zu überwinden. Sie kämpfen gegen Nässe, gegen hereinbrechende Wellen oder gegen Kälte. Es geht darum, verborgene Reserven zu entdecken und den Kampf gegen sich selbst zu aufzunehmen.</p> <p>Hier verliert die Frage nach dem „Warum“ an Bedeutung. Das gilt für die Marathonruderer, die den Gesamtsieg erringen wollen und für die Marathonruderer, die ihre persönliche Bestzeit verbessern wollen oder erstmal damit beginnen wollen gleichermaßen.</p>
<p>ÜBRIGENS...</p>	<p><u>... findet bei uns am 25. September 2022 das klassische „Abrudern“ zum Einläuten der „Wintersaison“ statt. Hier rudern wir die bekannten 42 km von Bad Honnef nach Köln, um hier bei uns mit Speis und Trank versorgt zu werden.</u></p> <p>Ihr Marathon-Ruderer könnt ebenfalls im Vergleich gechillt teilnehmen und euch zwischendurch ohne schlechtes Gewissen auch mal treiben lassen, denn hier ist das Zusammensein mit Ruderkameradinnen und -kameraden ohne Zeitdruck gefragt!</p> <p>Informationen zum „Abrudern“ folgen gesondert zur gegebenen Zeit bzw. gemäß Jahreskalender/ ‚roter stern‘/ Newsletter.</p>
<p>ANSPRECHPARTNER</p>	<p>Volker Mayer (1. Ruderwart), Knut Kellerhof (Rudertrainer), Sonja Rethagen (Organisation) – info@krv.de</p>