1. AUSGABE

RUDERGESELLSCHAFT SPEYER

NEWSLETTER 07/09

SIE HEISSEN:
Carlo, David, Elias, Emily, Felix, Florian, Inga, Janis, Jens, Lars, Luca, Marlene, Martin, Paul, Sebastian, Tim und Tobias.

SIE SIND in den Jahren 1991, 1992, 1993, 1994, 1995 und 1996 geboren, und zwar in den Monaten: Januar, März, April, Mai, Juni, Juli, August, Oktober und November.

BEI DER RUDERGESELLSCHAFT SPEYER SIND SIE:
seit dem ersten Lebenstag (ein Vereins-Donnerstag 1994), 1997, „seit ich gehen konnte“, 2004, 2005, Sommer 2006, Oktober 2006, September 2007, 01.01.08, Januar 2008, Herbst 2008.

JEDE(R) EINZELNE hat eine bevorzugte Bootsklasse:
Einer, Vierer ohne Steuermann, Doppelvierer ohne Steuermann, Mixed-Doppelzweier, Zweier ohne Steuermann, Doppelzweier.

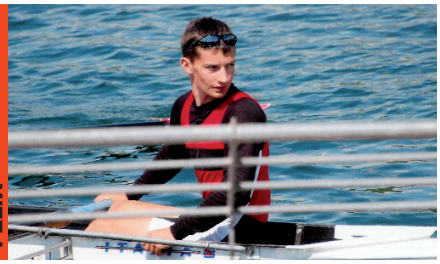
WENN SIE NICHT AUF DEM WASSER im Reffenthal trainieren, gibt es in der Krafthalle beim Bootshaus auch noch Lieblingsübungen, und zwar:
Bankziehen, Bankdrücken, Beinstoßen, mit kleinen Gewichten „sitzend Rudern“, Fly, Ergo fahren, „rauf-runter-hoch“…

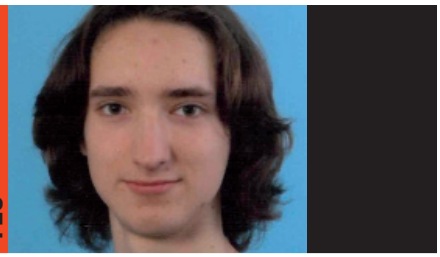
REGATTASTRECKEN gibt es viele, am meisten mögen sie:
München, Giessen, Limburg, Sursee, Heidelberg, Offenbach und Köln.

SIE ESSEN GERNE:
Schnitzel mit Pommes, American Pancake mit Ahornsirup, Schnitzel, Krabben in Sherry, Pizza mit Schinken und Bolognesesauce, Oma’s Schnitzel, Spaghetti mit Pesto und Salat, Kaiserschmarrn, „vieles Verschiedenes“, überbackene Nudeln, Schnitzel, Spaghetti Bolognese, Döner, Schwarzwälder Kirschtorte, Rumpsteak mit Kräuterbutter und Pommes.

DAVID

EMILY

FELIX


FLO


INGA

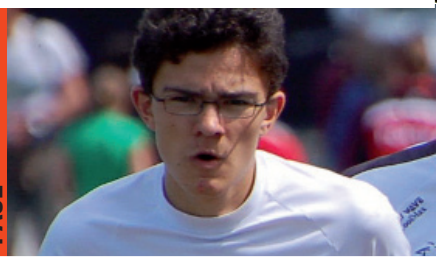
JANIS

JENS

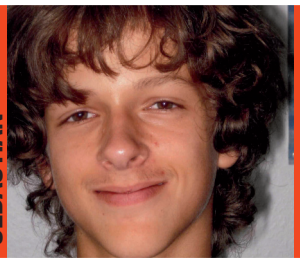
LARS

MARLENE

MARTIN



PAUL



SEBASTIAN

TIM

LUCA

TOBIAS

DIE SCHULBANK DRÜCKEN SIE:
im Gymnasium am Kaiserdom, im Helmholtz-Gymnasium in Heidelberg, im Nikolaus-von-Weis-Gymnasium, im Friedrich-Magnus-Schwerd-Gymnasium, im Georg-Friedrich-Kolb-Zentrum, im Hans-Purrmann-Gymnasium, in der Edith-Stein-Schule.

WENN SIE NICHT GERADE sechs bis acht Mal in der Woche trainieren oder Trainingslager haben oder bei Regatten im süddeutschen Raum bzw. bundesweit starten, entspannen sie sich:
beim Fußball spielen, mit dem Saxophon, auf dem Mountain Bike, am PC, an der Gitarre, beim Treffen mit Freunden, beim Snowboard fahren, beim Inliner fahren, beim Bogenschießen, Schwimmen, Rad fahren, Lesen, Klavier und Trompete spielen, Einrad fahren und am Schlagzeug.

GANZ WICHTIG ist natürlich, was auf die Ohren kommt:
das ist Musik von Alex Parks, Tegan und Sara, Jason Mraz, Beck, Techno, House, Rammstein, Linkin Park, AC/DC, Metallica, Guns'n Roses, Aerosmith, Ärzte, Leona Lewis, Tree Doors Down, Coldplay, Caesars, Nirvana, Billy Tallent, Bon Jovi, Disturbed, Klassik, Rap, Toten Hosen, Farin Urlaub, Greenday.

JEDER DIESER LEISTUNGSRUDERER
im Kinderrudern auf der 1000 m Strecke, im Junior-B-Bereich auf 1500 m und bei den A-Junioren auf der 2000 m Distanz hat ein Motto im Kopf, das beim Durchbeißen hilft:

- „Der Schmerz zeigt dir, dass du noch lebst."
- „Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren."
- „NEVER give up!"
- „Entweder du schreibst Geschichte, oder du bist Geschichte."
- „Nur was wir selbst tun, macht uns schnell."
- „Unzufriedenheit ist der erste Weg zum Erfolg."
- „Wer bremst, verliert!"
- „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechtes Rudern."
- „Nach dem Rennen ist vor dem Rennen."
- „Einer für alle, alle für einen!"
- „Alles ist gut, solange du wild bist."
- „Wenn die Welt untergeht – ich freu' mich auf 'ne neue…"

DIE NETTEN BABYBILDER (who is who?) und die aktuellen Fotos zeigen unsere supermotivierte Rennruderer-Gruppe, die auch dieses Jahr die Farben der Ruderergesellschaft auf den Regatten erfolgreich vertreten.

TRAINIERT werden die Jungen – und Mädchenruderer von **RAINER MANFRED GROSS,** die Juniorinnen und Junioren von Coach **HARALD PUNT.**
Unterstützung erfahren die Beiden von den Eltern der Aktiven und von Betreuer und Jugendwart **DANIEL GREBNER.**

FOLGENDE INTERESSANTE REGATTA-TERMINE stehen noch auf dem Programm, bei denen Schlachtenbummler und lautstarke Unterstützung beim Anfeuern sehr erwünscht sind:

5./6. September 2009	**Südwestdeutsche Meisterschaften in Bad Kreuznach**
26./27. September 2009	**Regatta in Bad Waldsee**
3./4. Oktober 2009	**Regatta Marbach**
10./11. Oktober 2009	**Deutsche Sprintmeisterschaften in Köln**

Selbstverständlich wird auch dieses Jahr **RUDERN IN DEN SOMMERFERIEN** wieder angeboten:
Treffpunkt ist **MITTWOCHS UM 17.30 UHR AM BOOTSHAUS.**

Nach den Ferien wird eine **TAGES-WANDERFAHRT FÜR JUGENDLICHE** stattfinden,
am Samstag, 29. August 2009 geht es um 14.00 Uhr am Bootshaus los. Hierzu werden alle jugendlichen Mitglieder **SCHRIFTLICH** eingeladen.

Schon jetzt ist die dritte Speyerer **KIRCHBOOT-REGATTA** terminiert und zwar wieder am Wochenende vor dem Brezelfest 2010!

Weitere Infos und Auskünfte beim Sportvorsitzenden oder direkt bei den Trainingsleuten.

RUDERGESELLSCHAFT SPEYER

Im Hafenbecken 11 · 67346 Speyer

Erster Vorsitzender:	Vorsitzender Verwaltung:	Vorsitzender Sport:
Alfred Zimmermann	Robert Gard	Dr. Norbert Herbel
Salierstr. 23	Schwerdstr. 41	Halbes Dach 7
67346 Speyer	67346 Speyer	67346 Speyer

Design + Print Druck + Papierservice Liebers GmbH