



DSM in Köln

8



Stürmischer Cup in Rendsburg 14



Wasserstraßenkreuz

34



Traumhaftes Norwegen

30



Aus den Vereinen 44

Heinzelmännchen

Editorial

Eberhd Wühle	
Leistung aus Lust und Freude	3
Bernhard Stomporowski	
Statistik 1990–2008	47

Leistungssport

Arno Boes	
EM in Brest	8
Sprintmeisterschaften in Köln	10
Detlev Seyb	
Meisterschaften in NRW	12
Arno Boes	
Herbst-Cup in Kettwig	13
E.ON-Hanse-Cup Rendsburg	14
Oliver Mittelstädt	
Baltic-Cup	17

Wanderrudern & Breitensport

Ilse Ludwig	
Wanderfahrt in Norwegen	30
Stefan Verhoeven	
WRT Magdeburg	34
Ilse Ludwig	
Auf der Elbe zum WRT	37
C. Berner/R.Fraatz	
Rudern im Inrigger	38

Tipps & Praxis

Übungsleiter-Tipps	18
Prof. Dr. Dietmar Lupp	
Ernährung statt Doping	21
Friedhelm Kreiß	
Ehrenamt	24

Nachrichten, Infos, Personalien

Nachrichten	6
Personalien	28
Hanns Fuchs	
Die Schweizer Seite	29
Cora Zillich	
Internationales	40
Aus Vereinen und Ländern	44

Dieser Ausgabe liegen Beilagen der Firmen Braun und Humanitas Buchversand GmbH bei.
Wir bitten um freundliche Beachtung.

Titelbilder:

Herbstliche Stimmung beim Herbst-Cup in Kettwig.
(Foto: D. Seyb)

Die nächste RM-Ausgabe erscheint am 4. Dezember 2009

Impressum

Das Rudermagazin – Die unabhängige Zeitschrift für Freizeit- und Leistungsrudern
Ausgabe November 2009, 30. Oktober 2009
1. Jahrgang

Verlag: Limpert Verlag GmbH · Industriepark 3 · 56291 Wiebelsheim
Telefon: (06766) 903-160 · Telefax: (06766) 903-320

Redaktion u. Anzeigenverwaltung:
abo-media, Tannenstr. 11, 56283 Halsenbach
Telefon: (06747) 95 29 15 · Telefax: (06747) 95 29 13

E-Mail: rudermagazin@abo-media.de
Verantwortlicher Redakteur: Arno Boes
Anzeigendisposition: Silke Müllen

Durchwahl: (06766) 903-246
Aktuelle Anzeigenpreisliste: 1 vom 1. Jan. 2009
ISSN1867-4895

Gestaltung und Satz: Rolf Heisler, Jörg Renfordt, Julia Schiwiek
Druck: Druckerei Chmielorz GmbH · Ostring 13 · 65205 Wiesbaden

Der Jahresbezugspreis beträgt € 49,50 zzgl. Versandkosten € 9,95 (Inland) bzw. € 22,40 (Ausland) Jugendaabo: € 42,50 zzgl. Versandkosten · Einzelheft € 4,80, Das Rudermagazin erscheint zwölfmal im Jahr jeweils monatlich.

Kein Rechtsanspruch bei Behinderung der Lieferung.
Eine Kündigung des Abonnements muss spätestens zwei Monate vor Ablauf des Bezugszeitraumes erfolgen.
ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Konten: Postbank Frankfurt/M. · 565 45-603 · (BLZ 500 100 60)
Wiesbadener Volksbank · Kto.-Nr. 151 921 00 · (BLZ 510 900 00)

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Leserbriefe und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung, Änderungen und Kürzungen sowie die Honorierung vor. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Schriftleitung und unter vollständiger Quellenangabe gestattet. Die mit dem Namen des Verfassers gezeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für solche Veröffentlichungen übernimmt die Redaktion keine Haftung und Verantwortung. Durch Annahme eines Manuskriptes erwirbt der Verlag das ausschließliche Recht zur Veröffentlichung.