



# RUDER | NEWS

Annabelle Bachmann  
Deutsche Ergo-Meisterin

Eierfahrt zum RV Eltville

Mitglieder wählen  
neuen Vorstand

Women's Ergo  
Challenge 2019



01|2019

März bis Juni 2019



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!

Bei unserer letzten Mitgliederversammlung haben wir einen weitestgehend neuen Vorstand gewählt und ich freue mich, Euch an dieser Stelle ab jetzt willkommen zu heißen.

Wie ihr sicher erkennen könnt, hat sich bei der Rudernews was getan. Nach fast 20 Jahren wurde es mal Zeit für ein neues Layout. Vielen Dank dafür an Thilo und Annabelle! Außerdem könnt ihr den Aktivitäten online nicht mehr nur auf unserer Website folgen, sondern auch auf Instagram.

Im Winter herrschte reger Betrieb im Bootshaus: Unsere Jugendlichen aus dem Breitensportbereich haben sich auf ihren ersten Ergowettkampf in Ludwigshafen und die Leistungssportler auf die nächste Saison vorbereitet, unser neuer Yogakurs war ein voller Erfolg, die Women's Ergo Challenge ebenso und es wurde sehr viel individuell trainiert.

Und dabei ist umso deutlicher geworden: Unser Bootshaus ist etwas in die Jahre gekommen und benötigt dringend eine Renovierung. Außerdem erfüllt es nicht mehr ausreichend unser Bedürfnis nach mehr Platz für sportliche Aktivitäten, vor allem im Winterhalbjahr. Daher haben wir auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung im November eine Baukommission gewählt, die inzwischen ihre Tätigkeit aufgenommen hat und uns auf der nächsten außerordentli-



chen Mitgliederversammlung im Frühjahr ihre Ideen für die Erweiterung des Bootshauses präsentieren wird.

Ein wichtiges Ereignis rückt unaufhaltsam näher. Im nächsten Jahr feiern wir unser 100jähriges Vereinsjubiläum.

Diesen außergewöhnlichen Vereinsgeburtstag möchten wir würdig begehen. An Ideen mangelt es nicht und es sind natürlich einige Vorbereitungen notwendig. Wir haben bereits mit der Planung begonnen und werden Euch zu den geplanten Aktivitäten auf dem Laufenden halten.

Aber für beide Vorhaben – Bootshauserweiterung und 100jähriges Jubiläum – sind das Interesse und das Engagement möglichst vieler Mitglieder erforderlich und ausdrücklich erwünscht. Es ist unser gemeinsames Bootshaus und unsere 100 Jahr Feier!

Aber erst einmal haben wir den Winter fast hinter uns gelassen und sehen freudig der neuen Rudersaison entgegen. Ich hoffe, wir versammeln uns zahlreich zum Anrudern und der Taufe unserer drei neuen Rennboote.

Ich wünsche uns allen schöne Ausfahrten, eine erfolgreiche Wettkampfsaison und natürlich ausreichend Wasser im Rhein, damit es für die berühmte Handbreit Wasser unterm Kiel auch reicht.

Antje Bachmann

## Mit neuem Vorstand ins Jubiläumsjahr

*Dorothee Folger* – Unsere jährliche Mitgliederversammlung des Jahres 2019 fand am 25. Januar statt.

Nach dem zuvor erklärten Rücktritt von Wolfgang Fluche als Erstem und Stefan Lorbeer als Zweitem sowie Christian Mohr als Schriftführer wurden die meisten Mitglieder während der Sitzung vom Rücktritt unseres Ruderwartes Stefan Walke überrascht.



*Der neue Vorstand des RVV*

### Ehrung der Jubilare

Bevor Nachfolger gewählt wurden, ehrte Wolfgang noch treue Mitglieder: Kurt Meyer fand 60 Jahre lang keinen Grund, dem Ruderverein den Rücken zu kehren, danke Kurt! Christian Mohr und Rolf Dach sind seit 40 Jahren treue Kameraden und Thomas Schumann rudert bereits seit 25 Jahren bei uns.

Den scheidenden Vorstandsmitgliedern wurde nach jeweils kurzer Ansprache und

Aufzeigen der jeweiligen Rücktrittsgründe für ihren engagierten Einsatz gedankt.

### Der Blick zurück

Nach den Berichten der einzelnen Vorstandsmitglieder aus ihren Ressorts, erwähnt wurden insbesondere sportliche Erfolge im Leistungsbereich, die Women's Ergo Challenge im letzten Januar, erfolgreiche Anfängerkurse, mehrere Tagesfahrten und eine sehr gelungene Wanderfahrt auf dem Neckar sowie erste Meinungsbildungs- und Planungsschritte zur geplanten Bootshausenerweiterung. Weitestgehend offen ist noch die Planung zum bevorstehenden Jubiläumsjahr.

### Neuwahlen

Nach der Entlastung des bisherigen Vorstandes durch die Mitglieder nach anstandslos geprüfter Kasse wurde neu gewählt.

Antje Bachmann als nunmehr erste weibliche Erste Vorsitzende des Rudervereins wird unterstützt durch Heiner Hunold als zweitem Vorsitzenden. Zum Schriftführer wurde der noch vielen unbekannte Werner Langner gewählt, die in der letzten Vorstandsperiode besonders engagiert geführte Funktion des Ruderwartes wird nun von Annette Reisinger ausgeführt.

Thomas Lischke verwaltet weiterhin unsere Kasse, Uta Liebetrau bleibt uns als Frauenruderwartin erhalten, das Amt des Wandereruderwartes ist nach Antjes Wechsel zu Höherem nun leider vakant, Rolf Dach wird sich auch zukünftig um unsere Boote und Dirk Niedecken um unser Haus kümmern. Max Nitsche ist verantwortlich für die dank Wolfgangs Einsatz nun wieder stark wachsende Jugendabteilung.

### Die Baukommission ›Bootshaus 4.0‹

Last but not least zeigte der Vorsitzende der Baukommission, Philipp Laur, die bisher geleistete Arbeit auf und damit die denkbaren Optionen in verschiedenen Größen zur geplanten Bootshausenerweiterung, die den Mitgliedern zukünftig sukzessive vorgestellt werden sollen.

### Ehrung verdienter Mitglieder

## 25, 40, 60 – Die Jubilare 2019



25 Jahre Mitglied, Thomas Schumann



40 Jahre Mitglied, Rolf Dach



40 Jahre Mitglied, Christian Mohr



Unglaubliche 60 Jahre Mitglied im RVI, Kurt Meyer!

## Der ganz ruhige Schlag

*Dorothee Folger* – Seit November 2018 hält der Ruderverein ein weiteres Angebot bereit: Katharina Lankers, die in den letzten Zügen ihrer (Hatha) Yogalehrer-Ausbildung steckt, bietet Montagabends nun Yoga für Ruderer an.

Perfekt, um die Wintersaison einigermaßen beweglich zu überstehen und um im Frühjahr wieder geschmeidig ins Boot und nach Möglichkeit auch sturzfrei und bestenfalls elegant wieder hinaus zu kommen.

Wir treffen uns oben im Bootshaus und anfangs wurde der Platz für die mitgebrachten Gymnastikmatten etwas knapp, zurückhaltende Herren (!) beobachten das Spektakel verstohlen aus der Durchreiche. Katharina mitten im Getümmel.

Die Denkweise der meisten Anwesenden vermutlich richtig einschätzend, verzichtet Katharina auf jedes Ooohm zu Beginn, sondern sie legt sofort mit dem Eingemachten los.

Ein bisschen Dehnen hier und da, es zwick schon mal, und dann direkt der große Wurf: der Sonnengruß. Rolf stöhnt schon vorbeugend auf, denn der Sonnengruß besteht aus 12, ich sage mal laienhaft: Einzelübungen, die Fachfrau sagt Asanas, die flott und mit der richtigen Atmung, ganz wichtig!, hintereinander weg bewegt werden müssen. Wir steigern uns stetig und sind schon bald bei sechs Sonnengrüßen in Folge. Katharina gibt zum Glück hochkonzentriert jede Bewegung und vor allem jeden Atemzug

vor. Alle schwitzen. Dann wird es manchmal fast akrobatisch und wir versuchen die tollsten Übungen, mit und ohne Verknotung der Gliedmaßen.

Die Stimmung ist zwischen fröhlich und verzweifelt, wir dehnen die innere Achselhöhle, wer hätte daran vorher schon jemals gedacht? Katharina schreckt vor nichts zurück, auch der Kopfstand wird angeleitet und scheint gar nicht mehr so absurd zu sein,

**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](http://www.kunstundwerk.de)

obwohl ich schon vom Hingucken Migräne kriege und sich bei anderen Angst vor Genickbruch einstellt. Zack, bevor Katharina mit dem Erklären fertig ist, steht ein junger Mann schon ohne jede Hilfestellung tatsächlich auf dem Kopf! Es scheint ihm nicht geschadet zu haben.

Besonders für die Steuerleute wringen wir unsere Wirbelsäule aus, wir machen Asanas mit schönen Namen, das Boot, den Krieger oder Sieger, die Schulterbrücke sowieso und viele weitere Übungen, die ich zu Hause nie mehr nachvollziehen kann, weil alle diese Asanas abgelegene Muskelgruppen ansprechen, auf die ich alleine durch Nachdenken niemals kommen kann. Toll.

Danke Katharina, Deine Yogastunden für Ruderer sind eine echte Bereicherung! Danke auch ganz besonders, weil Du diese Stunden ehrenamtlich und ohne jede Gegenleistung für uns abhält. Wenn Katharina mal keine Zeit für uns hat, versorgt Antje uns mit „Stabis“, mit Hilfe derer die Hochleistungssportlerinnen aus unserer Jugend bekanntlich schon ganz Großes erreicht haben. So bekommen wir den Winter über den allerletzten Schliff auf höchstem Niveau. Die Stabis machen richtig Spaß und die letzten Muskelgruppen, die wir beim Yoga komischerweise noch nicht gespürt haben, grüßen dann spätestens am Dienstag danach. Autsch.

Antje, auch Dir ganz herzlichen Dank!



...*echte* **Meenzer**  
*das Brötchen unserer Stadt!*

**Für Sie in Ingelheim,**  
Binger Straße 71 & Nahering 5

Öffnungszeiten unter  
[www.werners-backstube.de](http://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](http://www.webheld24.de)**



Rennsport

## Erfolgreicher Saisoneinstieg für den RVI

*Annabelle Bachmann* – Am 1. Und 2. Dezember fand die alljährliche Langstrecke in Dortmund statt, die für alle Sportler des Nationalteams oder mit Ambitionen, in das Nationalteam zu kommen, ein Pflichttermin ist. Der Wettkampf, der als Leistungsüberprüfung dient, beginnt samstags mit einem Ergotest über 2000m für alle Senioren, also alle Sportler über 18.

Ich gehöre seit diesem Herbst nun der nächsthöheren Altersklasse, U23, an und musste deswegen genau diesen Test das erste Mal vor einer Langstrecke absolvieren. Trotz einiger Ausfälle im Training, hauptsächlich durch Krankheit, gelang es mir gleich als Saisoneinstieg die neue

WM-Norm von 7:10,0 zu knacken. Diese vom Bundestrainer festgelegte Zeit gilt als Nominierungskriterium für die Nationalmannschaft.

Am Sonntag folgte dann für alle Sportler die 6 Kilometer lange Langstrecke im Einer oder ungesteuerten Zweier. Gestartet wird dabei mit einem Abstand von 30 Sekunden, so dass man seine Gegner hinter sich im Blick hat und eventuell sogar andere überholen kann.

Das Wetter war nicht gerade ruderfreundlich mit viel Regen bei etwa 10°C, was auch die Trainer vor eine Herausforderung stellte, da sie die Boote auf dem Fahrrad auf einem kleinen Weg neben dem Kanal begleiteten.

Das entwickelte sich an diesem ersten Advent eher zu einer Schlammschlacht und nicht wenige Trainer spritzen ihr Fahrrad einschließlich sich selbst anschließend mit dem Schlauch ab.

Zuerst startete ich im Einer bei den A-Senioren, wobei die Altersklassen nicht mehr in U23 und älter aufgeteilt werden, anders als bei anderen Wettkämpfen. Es war mein erstes Rennen in dieser neuen Altersklasse, in der ich teilweise auch gegen Olympiasieger von 2016 wie Annekatri Thiele antrat. Angesichts dieses starken Feldes waren wir mit dem erreichten 20. Platz sehr zufrieden, er zeigte allerdings auch, woran wir noch weiterarbeiten müssen.

Als nächstes startete Luise bei den A-Juniorinnen, die nur die Langstrecke, aber keinen Ergotest fahren müssen. Auch hier war das Feld sehr stark aufgestellt, mit WM-Teilnehmerin Alexandra Förster und einigen anderen Sportlerinnen aus dem U19-Team. Bei den A-Juniorinnen ist die Langstrecke eine erste Standortbestimmung, jedoch noch nicht ausschlaggebend für die Verteilung der 8 WM Plätze im Sommer. Luise zeigte zum wiederholten Mal ihre physische Stärke, mit der sie Wettkampf-erfahrenere Gegner immer wieder hinter sich zurücklässt und belegte am Ende den 7. Platz, was uns auf die U19-WM 2019 in Tokyo hoffen lässt.



### 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](mailto:info@buchhandlung-wagner.de)  
Internet [www.buchhandlung-wagner.de](http://www.buchhandlung-wagner.de)

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr  
Samstags 9.00 – 14.00 Uhr



*Fleischerei Martin*  
*Ingelheim*

### Fleischerei Martin

Rinderbachstr. 1 – 55218 Ober-Ingelheim  
Tel. 06132/2069 – Fax: 06132/41702  
[www.fleischerei-martin.com](http://www.fleischerei-martin.com)

### Unsere Öffnungszeiten

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

Foto:  
Je-Foto-Erbenich





## Wintertraining

# Women's Ergochallenge 2019

*Antje Bachmann* – Nach dem Erfolg vom letzten Jahr kam auch dieses Jahr wieder der Aufruf vom DRV zur Women's Ergo Challenge. Gleicher Ablauf wie letztes Jahr: an vier Dienstagen im Januar wurden erst 8, 15, 22 und am Ende 30 Minuten auf dem Ergo gerudert.

Dieses Mal war allerdings der Prozess der Ergebnismeldung deutlich professionalisiert worden und die Selfies mit den Ergebnissen konnten direkt per whatsapp an die Women's ergo challenge – Gruppe gesendet werden.

Bundesweit hat sich die Teilnehmerzahl im Vergleich zum Vorjahr mehr als verdoppelt und auch die Anzahl der teilnehmenden

Vereine. Damit war die Konkurrenz natürlich ungleich größer. Außerdem hatten wir auch grippebedingt immer wieder Ausfälle und eine unserer Geheimwaffen, Luise, fiel auch noch verletzungsbedingt aus. Aber auch wir haben uns dieses Jahr deutlich gesteigert: 24 Teilnehmerinnen jeden Alters, mit und ohne Rudererfahrung trafen sich in wechselnden Konstellationen dienstags im Bootshaus und mit erprobter Routine vom letzten Jahr fuhr frau sich erst auf dem Fahrrad-Ergo ein bisschen ein, um danach auf dem Ergo in die Vollen zu gehen. Wer dienstags nicht konnte, lieferte seinen Wert im Laufe der Woche ab. Natürlich wurden wieder eifrig die Ruder-

ergebnisse verglichen. Schade, leider war die Ergebnistabelle vom letzten Jahr nicht mehr auffindbar! Alle haben sich voll ins Zeug gelegt und um jeden Meter gekämpft. Manche sind sogar zweimal gefahren, um ihren Wert noch zu steigern!

### Das Ergebnis

- 300.036 Meter auf den Ergos gerudert
- Platz 28 von 87 teilnehmenden Vereinen
- Annette Kaiser war eine der glücklichen Gewinnerinnen eines Concept2 Goodie-Bags (Was da wohl drin ist??)

### Die Erkenntnis

- Auch Anfängerinnen haben dabei Spaß und finden so Gefallen am Rudern
- Unter ihnen gibt es echte Naturtalente!
- Es gibt Unterschiede zwischen den Ergos?!
- Keines unserer Selfies wurde beim DRV veröffentlicht! Woran das wohl gelegen hat???

Vielen Dank an euch Mädels für dieses tolle Ergebnis und dass diesmal meine Überredungskünste nicht mehr notwendig waren!

Bis zum nächsten Jahr!

Vorname	Nachname	8 min = Meter	15 min = Meter	22 min = Meter	30 min = Meter	Meter Gesamt	Meter ø/Min
Annabelle	Bachmann	2.110	3.817	5.552	7.310	18.789	251
Maria	Beer	1.932	3.533	5.160	6.982	17.607	235
Antje	Bachmann	1.884	3.467	5.034	6.893	17.278	230
Eva	Decker	1.827	3.376	4.934	6.766	16.903	225
Annette	Reisinger	1.787	3.300	4.762	6.507	16.356	218
Anna	Ernsting	0	0	4.512	6.664	11.176	215
Luise	Bachmann	2.104	0	0	6.057	8.161	215
Birgit	Langner	1.645	3.206	4.683	6.393	15.927	212
Sarah	Reidel	0	0	4.044	6.957	11.001	212
Annette	Kaiser	1.775	3.238	4.522	6.318	15.853	211
Hannah	Hoffmann	1.737	3.164	4.581	0	9.482	211
Astrid	Bieler-Ness	1.721	3.103	4.762	6.210	15.796	211
Selma	Kowarik	0	3.161	4.615	6.304	14.080	210
Dörte	Strecke	1.707	3.110	0	6.211	11.028	208
Christiane	Gercek	0	0	4.461	6.176	10.637	205
Heidi	Lischke	1.657	3.093	4.480	5.972	15.202	203
Uta	Liebetrau	0	2.948	4.425	6.177	13.550	202
Marta	Borrás	1.550	2.964	0	5.714	10.228	193
Helene	Laur	1.511	2.912	0	0	4.423	192
Ivon	Lorig	1.466	2.906	0	0	4.372	190
Ida	Bachmann	1.672	2.501	4.321	0	8.494	189
Barbara	Holtmann	1.447	2.591	3.662	5.337	13.037	174
Bettina	Tröscher	1.399	2.575	3.798	5.212	12.984	173
Friederike	Laur	1.367	2.542	3.763	0	7.672	170
<b>Gesamt/ø je Minute</b>						<b>300.036</b>	<b>206</b>

Tagesfahrt

## Eierfahrt 2019 zum RV Eltville

*Andreas Bachmann* – Zur ersten größeren Ausfahrt des neuen Jahres – dem Eierrudern am 13.01.2019 – trafen sich fünf Ruderkameraden bei Regen und Temperaturen leicht über dem Gefrierpunkt um 9 Uhr morgens. Das war natürlich hart. Fünf weitere Anmeldungen fielen deshalb leider dem Wetter zum Opfer.

Weitere Eierfahrer reisten aber mit dem Auto zum RV Eltville 1919 e.V., wodurch die Teilnehmerzahl des RVI in der Summe wieder stimmte. Die Freunde der Binger RG gaben dagegen gleich ganz auf.



*Vor dem nagelneuen Bootshaus des RV Eltville*

Die Ruderer wählten den Fünfer, das Boot war somit auch gut beladen und verfügte über bemerkenswerten Tiefgang. Aber der Wind blieb im Bereich leichte Brise aus West und die Ruderarbeit konnte gut absolviert werden.



*Anlegen in Eltville*

In Eltville konnten wir bei unseren Gastgebern wieder besichtigen, was ein schönes, neues Bootshaus ausmacht: beheizte Bootshalle und auch sonst alles prima. Dafür war die Baukommission des RVI auch fast vollständig vertreten, uns wurde sogar eine kleine Führung durch das Obergeschoss angetragen. Selbstredend waren wir wieder die Letzten beim Antreten der Rückfahrt.

Die Eierfahrt 2020 findet bei der Kasteler Ruder- und Kanu- Gesellschaft 1880. Wir waren ganz still, damit wir nicht rankommen. *(Aufnahmen Stefan Quirin/RV Eltville)*

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



[www.ruderverein-ingelheim.de](http://www.ruderverein-ingelheim.de)



**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](http://www.cross-effect.de)

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

**Wir machen's Ihnen einfach.**

**Qualität & Service  
aus Ingelheim**



# 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](http://www.trautmannimmobilien.de)

Kooperationspartner der



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

## 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](http://www.ruderverein-ingelheim.de)



Mit Photovoltaikanlage plus Sonnenbatterie  
haben Sie Ihr eigenes Solarkraftwerk.

- Günstiger Strom ohne Preissteigerungen
- Mehr Unabhängigkeit von Stromanbietern
- Schadstofflos und umweltfreundlich

*Wir beraten Sie gerne!*

**Die Sonnenkraft-Experten von GEDEA-Ingelheim**

LASSEN SIE  
DIE SONNE  
FÜR SICH ARBEITEN!



## Winterwanderung

# Alle Jahre wieder...

*Heiner Hunold* – Zum vierten Male in Folge traf sich der Ruderverein, gemeinsam mit den „Dollebutzern“, zu einer Wanderung, um auch gesellschaftlich das Neue Jahr zu eröffnen.

Eigentlich wollte ich, auf Anregung meines Ruderkameraden Jürgen Beck, die diesjährige Wanderung am Laurenziberg starten. Allerdings ergab eine Vortour, dass gerade im Winter die Verhältnisse (Wind, Matsch) dort recht beschwerlich sind.

Daher verlief die diesjährige Wanderung entlang des Karlsweges am Fuße des Mainzer Berges zunächst in Richtung Großwinterheim.

Pünktlich um 10 Uhr haben sich ca. 25 Wanderinnen und Wanderer am Weingut Hamm getroffen. Nach einem kernigen Hipp, Hipp

Hurra auf unseren geliebten Rudersport, unseren stolzen Ruderverein und alle Ruderinnen und Ruderer auf der ganzen Welt, ging es los.

Bei bedecktem Winterwetter erfolgte der erste Stopp in Großwinterheim. Einige Wanderer kamen dort in den Genuss eines „angesetzten“ Getränkes (... es schmeckte sehr gesund - ich danke Dir Rosi ...). So gestärkt ging es zügig zum Weingut Breitscheid, wo das obligatorische Gruppenbild mehrmals aufgenommen wurde.

Nach knapp 5 km waren wir, auf dem Rheinweg entlang des Westerberges, wieder zurück in Ingelheim. Petra Bettenheimer war so freundlich ihre Straußwirtschaft „Den Kuhstall“ für uns früher zu öffnen.

Im Handstreich war der Kuhstall nicht nur



durch die Wanderinnen und Wanderer des RVI, sondern auch durch viele Dollebutzerinnen und Dollebutzer, besetzt. Das gute Essen und der gute Wein haben zur einer schönen gemeinschaftlichen, weinseligen Stimmung beigetragen und viel Lust und Freude auf die vor uns liegende Saison geweckt.

Zudem konnten wir das erfolgreiche Abschneiden unserer Rennruderin Annabelle Bachmann bei den Deutschen Ergometermeisterschaften „online“ abrufen und feiern. Annabelle wurde erneut Deutsche Meisterin! Herzlichen Glückwunsch an Annabelle und unseren Trainer Andreas Beer!



Ich denke, erfolgreicher kann man nicht in das neue Jahr starten. Der nächste Termin steht bereits am 30. März an. An diesem Tag wird das traditionelle Anrudern mit drei Bootstufen stattfinden.

<p>150 Jahre</p>  <p>Altstadt Bäckerei</p> <p><b>Finkenauer</b></p> <p>der Bäcker- Knäckebröt- und Sauerteigspezialist</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Alle unsere Backwaren werden nur mit Natursauerteig hergestellt – handgemacht und naturbelassen</li> <li>☉ Mehle und Rohstoffe aus kontrolliertem, ökologischem Anbau</li> <li>☉ Kleiner Partyservice für Brot und Fingerfoodbuffet für Weinproben, Hochzeiten oder Feiern aller Art – süß oder herzhaft</li> <li>☉ Bistrocafé mit kleinem Frühstück</li> </ul>	<p>Öffnungszeiten:</p> <p>Dienstag bis Freitag 6.00 Uhr bis 13.00 Uhr 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr 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>
---	--	--

# Deutsche Indoor-Meisterschaft Kettwig

*Annabelle Bachmann* – Am 03.02.2019

fanden die jährlichen Deutschen Indoor Meisterschaften in Kettwig statt, die für die Rennsportgruppe des RVI schon fast zum festen Programm gehören. Hier starten Sportler aller Altersklassen in Vorläufen und Finals auf Distanzen von 1000 m bis 2000 m, um den schnellsten Ergofahrer ihrer Wettkampfklasse zu ermitteln. Das Programm wird durch Staffeln und Sprints über 350 m ergänzt. Alle Rennen werden auf eine große Leinwand übertragen und ein Moderator sorgt für ordentlich Stimmung in der Turnhalle.

Aufgrund einer Verletzung konnte Luise dieses Jahr leider nicht mitfahren, hätte jedoch durchaus gute Chancen auf eine Medaille gehabt. So also fuhren Andi und ich alleine nach Essen-Kettwig, um in der Klasse der 19-29-jährigen gegen vier andere Sportlerinnen anzutreten.

Da im sogenannten Seniorenbereich, also bei allen über 18 Jahren, alle Sportler im Frühling und Herbst bereits einen Ergotest abgeben müssen, fahren nur wenige bis nach Kettwig für die Indoormeisterschaften, was das kleine Starterfeld erklärt. Deshalb mussten wir auch nicht in einem Vorlauf die Finalplätze ausfahren, sondern fuhren nur das Finale aus. Aus Zeitgründen wurde dieses noch mit den Leichtgewichten der

gleichen Altersklasse und zwei Athletinnen der paralympischen Klasse zusammengelegt.

Andi und ich hatten einen ganz klaren Plan, am Start erstmal 15 Schläge voll rausfahren und dann in einen Streckenschlag übergehen, dann am Ende nochmal was draufpacken. Mit diesem beherzten Start konnte ich mich bereits zu Beginn aus dem Feld



*Annabelle Bachmann schafft es ganz oben auf's Treppchen*

absetzen und meinen Vorsprung über die Strecke noch weiter ausbauen. Am Ende schwanden meine Kräfte zwar, trotzdem konnte ich meinen ersten Platz mit 20 Sekunden vor der Zweitplatzierten Amandine Fleury aus Essen ins Ziel bringen und freue mich sehr über die Goldmedaille und den Titel Deutsche Meisterin auf dem Ergo. Ein gelungener Wettkampf also. In zwei Wochen folgen dann unsere Jugendlichen mit Max und Alex auf dem Indoor-Cup in Ludwigshafen.

# 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*

Wintertraining

# Samstagsbande - den ganzen Winter auf dem Wasser

*Andreas Bachmann* – Rudern ist nicht nur im Sommer schön, meist kommen wir wegen anderer Verpflichtungen dann gar nicht zum Rudern. Rudern ist erst recht im Winter schön, wenn die Motorboote ruhen, der Rhein uns gehört und ein kühles Wetter zur körperlichen Anstrengung motiviert. Wer will schon weiter kalte Finger haben? Und es gibt nichts Größeres, als im Winter bei klirrender Kälte, Sonnenschein und schneebedecktem Ufer auf dem glatten Rhein zu rudern. Zugegeben, manchmal weht auch ein straffer Wind oder es regnet einfach nur, aber trotzdem schön.



Hervorgegangen aus einer Anfängergruppe, die von Philipp, Heiner und meiner Wenigkeit gemeinsam betreut wurde, sind wir jetzt eine aktive Rudergruppe, die sich meist samstags um 14.00 trifft und ihre 15km im Trainingsstil absolviert. Nicht jeder



kann immer, aber ein Vierer werden wir meistens. Im Sommer eher selten, im Winter fast immer. Auch weichen wir oft vom strengen Ingelheimer Einerlei – rheinaufwärts zum Liebestempel – ab. Rüdesheim, Fulder Aue, Winkler Aue sind auch mal ganz nette Fahrtenziele.

Jeder der möchte ist herzlich eingeladen mitzurudern. Das gilt insbesondere für die Ruderanfänger der letzten Jahre. Im Winter rudern hilft, beim Anrudern vorn oder auch nur dabei zu sein. Und das ist schon am 30.03.2019

## Wir begrüßen neue Mitglieder

Miriam Ielapi, Luis Dinklage und Elia Jannick Sauer

**Herzlich willkommen & viel Spaß beim Rudern!**



## MODERN, NACHHALTIG & FAIR

- STEUER- UND UNTERNEHMENSBERATUNG 
- UNTERNEHMENSPLANUNG UND TAX COMPLIANCE 
- GMBH & CO. KG-BERATUNG 
- ÄRZTEBERATUNG 
- VEREINSBERATUNG 
- EXISTENZGRÜNDUNG 

**JAN SEIFFERT | STEUERBERATER**  
STRESEMANNSTR. 3 | 55218 INGELHEIM AM RHEIN  
T 06132 449755 | F 06132 449756  
STEUERBERATER@JAN-SEIFFERT.DE

[WWW.INGELHEIMER-STEUERBERATER.DE](http://WWW.INGELHEIMER-STEUERBERATER.DE)

## Erfolgreich beim Ergo-Cup Ludwigshafen

*Alexander Reisinger* – Der Ergocup in Ludwigshafen ist für viele junge und motivierte Sportlerinnen und Sportler der zentrale Wettkampf im Winter und markiert seit vielen Jahren den Startschuss für die Wettkampfsaison.

Schon acht Wochen im Voraus hatte sich eine Gruppe Freiwilliger zusammengefunden, die sofort mit spezifischem Training begannen, um sich optimal auf ihren ersten Wettkampf vorzubereiten.



*Platz 1 für Ida Bachmann*

Auch für mich war der Tag eine vollkommen neue Erfahrung, denn zum ersten Mal saß ich nicht auf, sondern hinter dem Ergometer und musste mich darauf verlassen, dass die jungen Athleten das Gelernte allein umsetzen - Das hat

tatsächlich wunderbar funktioniert!

Den Beginn machte Ida Bachmann, die gleich einmal einen schnellen Start fuhr um sich in einem eigentlich sehr engen Teilnehmerfeld einen guten Vorsprung herauszufahren. Diesen hielt sie dann bis ins Ziel, gewann in ihrer Altersklasse mit einer



*Teamwork – Aktive und Betreuer*

Zeit von 1:59.1 und fuhr sogar der älteren Konkurrenz, die zeitgleich außer Wertung gestartet wurde, davon.

Als nächstes saß Finn Gruber auf dem Ergometer und zeigte, was er in der kurzen Vorbereitungszeit alles gelernt hatte. So fuhr er einen sehr starken Start, ließ sich auch im Mittelteil von den ersten fünf Booten nicht abhängen, nur um am Schluss mit viel Durchsetzungsvermögen noch einen Konkurrenten zu überholen. Er erreichte damit Rang fünf in einem sehr starken und vollbesetzten Teilnehmerfeld

In der Zwischenzeit hatten sich Magnus Reisinger und Luis Dinklage warm gefahren und machten sich bereit, bei den leichten Junioren an den Start zu gehen.

Beide fuhren in diesem Rennen genau wie besprochen einen schnellen Start, um dann auf einen kontrollierten Rhythmus zu kommen. Magnus fuhr hierbei von Anfang



an im Verfolgerfeld um Platz drei mit und erkannte früh, dass nur ein langer Endspurt zu einem Erfolg führen würde. So trat er dann bereits 150 Meter vor Schluss den Sprint an und ließ seine Konkurrenz hinter sich zurück. Er belegte Platz drei, alle drei Verfolger lediglich wenige Zehntelsekunden hinter ihm.

Für Luis, der im Training bereits mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte, galt es nun, an seine alten Leistungen anzuknüpfen – und tatsächlich fuhr er ein technisch und taktisch einwandfreies Rennen, behielt insbesondere am Start lange

*Das erfolgreiche Ergo-Team des RVI*

den Anschluss an Magnus, musste dann aber aufgrund der schweren Vorbereitung im letzten Streckendrittel etwas nachlassen und erkämpfte sich Rang 12.

Ein herzliches Dankeschön von der Trainingsgruppe geht an Christian Mohr, er organisierte den Arzt für die DRV-Bescheinigung, fuhr dem Teambus, coachte sowohl mich als auch alle Sportler und hat maßgeblich zur erfolgreichen Teilnahme am Wettkampf beigetragen!

# Schere, Stein, Papier – das Bootshaus planen wir

*Philipp Laur* – In engagierter Diskussion hat die außerordentliche Mitgliederversammlung vom 24. November letzten Jahres die kommenden Schritte zur Weiterentwicklung unseres Bootshauses festgelegt. Um diese Schritte zu begleiten und die nächsten Entscheidungen vorzubereiten, wurde die Baukommission gewählt.

Wir, das sind Uta Liebetrau, Andreas Bachmann, Frank Hildebrand, Philipp Laur und Stefan Scheipers, haben seither vier mal getagt und uns dabei über viele weitere Teilnehmende bei unseren offenen Treffen gefreut. Es ging engagiert voran und wir haben die in der Mitgliederversammlung beschlossenen Schritte in einen Arbeitsplan für uns übersetzt.

Dabei ist der erste Arbeitsschritt, die nächste außerordentliche Mitgliederversammlung vorzubereiten. Dort wollen wir über die Ziele für den Verein ansich und die daraus ableitbaren Ziele für die Bootshausentwicklung diskutieren und entscheiden. Diesen Zielen wollen wir mögliche Varianten einer baulichen Entwicklung gegenüberstellen, um die Potentiale unseres Hauses anschaulich zu machen.

Dabei erfreuen wir uns vielfältiger Unter-

stützung aus der Mitgliedschaft – vielen Dank dafür allen Beteiligten!

## Schere – wenn das nicht wäre:

Damit der Bootshausbau im Ergebnis nicht ganz so zufällig entsteht, wie das bei Schnick-Schnack-Schnuck der Fall ist, haben wir zunächst alle vorhandenen Grundlagen gesichtet. Auch frühere Überlegungen zur Weiterentwicklung des Bootshauses wurden analysiert.

Es ist beeindruckend, was da alles schon zusammengekommen ist ....

Das geht vom Bestand ausgehend über die Planungen aus den ersten Jahren dieses Jahrtausends bis hin zu den aktuellen Skizzen von Sigggi Weinz, dessen Unterlagen uns dann Ende Januar auch vollständig zur Verfügung standen.

Eine kleine Lücke haben wir noch nicht schließen können und hoffen auf Unterstützung: Hat jemand eine Idee, wo das Buch ist, in das man letztes Jahr seine Gedanken und Anregungen zu den damals aushängenden Skizzen notieren konnte?

## Papier – wohin wollen wir?

Das Papier, in dem Ziele für die Entwicklung unseres Vereins formuliert werden, gibt es



*Eine von vier Varianten: die „XL“-Umsetzung für das Obergeschoss*

bereits: Die Agenda 2025 hat der Vorstand formuliert. Sie soll in der kommenden Mitgliederversammlung als Grundlage der Diskussion dienen, wo wir als Verein hinwollen (könnten).

Dieses Papier – wie auch alle weiteren Protokolle und eine Auswahl der wesentlichen Unterlagen, mit denen wir uns als Baukommission beschäftigt haben, findet Ihr auf unserer Homepage im Mitgliederbereich, wo ein Unterbereich zur Bootshausentwicklung eingerichtet ist.

### Stein – was kann das Haus sein?

Um den Zielen auch anschauliche Entwicklungsmöglichkeiten unseres Hauses gegenüberstellen und dann vergleichend diskutieren zu können, entwickeln wir verschiedene Varianten.

Diese erstrecken sich von einer Optimierung innerhalb der bestehenden Baukörper – also ohne jede Erweiterung – bis hin zur größtmöglichen Erweiterung unseres Hau-

ses im Rahmen dessen, was unser Pachtgrundstück sinnvoll zulässt.

Dabei nähern wir uns diesen Varianten zunächst von der funktionalen Seite räumlicher Nutzungen und Nutzungszusammenhänge. Aber wir betrachten auch die Aussicht aus dem Haus und die Erscheinung unseres Hauses zur Umgebung hin. All das möchten wir Euch auch darstellen.

Schließlich möchten wir bis zur kommenden Mitgliederversammlung an diese Varianten auch noch ein grobes „Preisschild“ hängen, soweit das im aktuellen Planungsstand möglich ist.

### Schere, Stein, Papier

Ich bin zuversichtlich, dass wir auf dieser Basis in der kommenden Mitgliederversammlung gut diskutieren und uns gemeinsam darauf einigen können, welche Ziele wir uns als Verein setzen möchten.

Darauf basierend möchten wir dann zusammen herausfinden, wie wir diese Ziele funktional umsetzen und ihnen eine bauliche Gestalt geben können.

## Termine März bis Juli 2019

22.03.19	Kür der Sportler des Jahres Ingelheim
30.03.19	Anrudern
06.04.19	Tagesfahrt
12.04.19	LÜ Junioren/Juniorinnen A in Köln (bis 14.04.19)
13.04.19	Arbeitseinsatz Haus & Boote
03.05.19	DRV Juniorenregatta München (bis 04.05.19)
11.05.19	Einerkurs
17.05.19	Internationale Juniorenregatta & Junioren EM Essen (bis 19.05.19)
18.05.19	Einerkurs
25.05.19	Einerkurs
30.05.19	Internationale DRV Juniorenregatta Hamburg (bis 02.06.19)
01.06.19	Einerkurs
08.06.19	Wanderfahrt auf der Mosel (bis 10.06.19   Pfingsten)
15.06.19	Einerkurs
19.06.19	Deutsche Meisterschaften und WRT Brandenburg (bis 23.06.2019)
21.06.19	Wanderrudertreffen (bis 23.06.19)
24.06.19	Projektwoche Sebastian-Münster-Gymnasium (bis 27.06.19)

## Impressum

### Rudernews

Mitteilungsblatt des Rudervereins  
Ingelheim 1920 e.V.  
27. Jahrgang · Nr. 1/2019

### Herausgeber

Ruderverein Ingelheim  
1920 e.V.

### Redaktion

Annabelle Bachmann

### Grafisches Konzept

[www.incom24.de](http://www.incom24.de)

### Layout & Satz

Annabelle Bachmann,  
Thilo Hoffmann

### Bildnachweis

Alle Fotos von Mitgliedern des RVI,  
sofern nicht gesondert gekennzeichnet

### Druck

Eckoldt GmbH & Co. KG  
55218 Ingelheim

### Auflage

180 Exemplare

# Aktuelle Ruderzeiten Frühjahr 2019

## Breitensport Jugend

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag (ab 1.4.19)	17.00 - 19:30 Uhr	Bootschau
Freitag (ab 5.4.19)	17.00 - 19:30 Uhr	Bootschau

## Breitensport Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Ort
Di, Mi, Do (ab 2.4.19)	18.00 Uhr (☀️ 20.00 Uhr)	Bootschau
Di, Mi, Do (ab 16.4.19)	18.30 Uhr (☀️ 20.22 Uhr)	Bootschau
Samstag	Nach Vereinbarung	Bootschau
Sonntag, Feiertag	10.00 Uhr	Bootschau

## Rennsport

Nach Absprache mit den Trainern



**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](http://WEBER.COM)

# BLOCH & MÜLLER

Haushalts- und Gewerbegeräte · Beratung · Verkauf · Kundendienst

- ✚ Zertifizierter Kundendienst
- ✚ Vor-Ort-Werkstatt
- ✚ Lieferung, Montage & Einbau
- ✚ Gewerbegeräte mit Profi-Service
- ✚ Meisterbetrieb seit 1976

Nahering 4 · 55218 Ingelheim am Rhein

Telefon 06132/87051

info@blochundmueller.de

**Wir sind für Sie da!**

Montag - Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

[www.blochundmueller.de](http://www.blochundmueller.de)

KÜHLEN & GEFRIEREN



KOCHEN & BACKEN



SPÜLEN



WÄSCHEPFLEGE



KAFFEEGENUSS



GEWERBE



**Miele**

**SIEMENS**

**LIEBHERR**

winterhalter

NIVONA

**Natürlich hier gereift - natürlich hier gebacken.**

**Backwaren mit Zutaten aus unserer Region  
Soonwald | Nahe | Rheinhessen.**



Feldborn 2 | 55544 Waldlaubersheim  
[www.baekerei-gruenewald.de](http://www.baekerei-gruenewald.de)



Bäckerei  
**Grünewald**  
Landbäckerei seit 1881

# Ruderverein Ingelheim 1920 e.V.

## Mitglied

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

## Bankverbindung

Mainzer Volksbank  
IBAN: DE33 5519 0000 0636 9920 18  
BIC: MVBMD55XXX

## Bootschaus

Rheinstraße 257, 55218 Ingelheim  
Tel. 06132-86336  
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

Dirk Niedecken  
hauswart@ruderverein-ingelheim.de

### Ruderwartin

Annette Reisinger  
ruderwart@ruderverein-ingelheim.de

### Bootswart

Rolf Dach | Tel. 06725-1258  
bootswart@ruderverein-ingelheim.de

### Frauenruderwartin

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

### Jugendleiter

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

### Stellvertretende Jugendleiterin

Annabelle Bachmann | Tel. 06132-712231  
jugend@ruderverein-ingelheim.de

### Wanderruderwart

Zur Zeit nicht besetzt  
wanderrudern@ruderverein-ingelheim.de

## Weitere Funktionen

### Umwelt/Ruderrevier

Philipp Laur  
umwelt@ruderverein-ingelheim.de

### Pressewart

Dorothee Folger, Tel. 06132/896934  
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

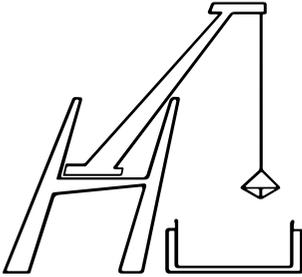
Annabelle Bachmann, Thilo Hoffmann  
rudernews@ruderverein-ingelheim.de

### Webmaster

Thilo Hoffmann  
webmaster@ruderverein-ingelheim.de



# Hafen Ingelheim



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

## 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



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





# 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 Spar-  
kasse kann man sich dabei  
verlassen.

 Sparkasse  
Rhein-Nahe