



Der **Märkische Ruderverein** ist ein auf Fahrten- und Wanderrudern spezialisierter Verein. Unsere Mitglieder - Erwachsene, Jugendliche und Kinder - rudern in Berlin auf der Havel, Spree und Dahme sowie auf den Flüssen und Seen im Brandenburger Umland. Regelmäßige Rudertreffs finden mittwochs, samstags und sonntags statt. Auf längeren Wanderfahrten geht es zuweilen auch bis ins europäische Ausland. Spezielle Rudertouren und Wochenendfreizeiten werden für die Jugendabteilung angeboten.

Mit uns kann man nicht nur rudern, sondern auch wandern - in den Alpen oder durchs Museum, mit uns kann man grillen, feiern und im Winter Glühwein trinken.

Unser Bootshaus ist zentral gelegen und bietet neben dem Rudersport viele weitere Betätigungsmöglichkeiten für Jung und Alt.

Hallo, wir sind die Märker !

Wir sind ein traditionsreicher Ruderverein, der im Jahre 2001 seinen 100. Geburtstag gefeiert hat. Wir sind offen für alle Altersgruppen beiderlei Geschlechts.

Wir haben ein schönes Wassergrundstück und ein gemütliches Vereinshaus in Spandau unterhalb der Freybrücke/Heerstraße und sind auch mit der BVG gut zu erreichen.

Wir bieten keinen Leistungssport, aber Fahrten- und Wanderrudern auf den Gewässern Berlins und in der näheren und weiteren Umgebung.

Wir rudern regelmäßig mittwochs, samstags (Jugend) und sonntags sowie nach Verabredung.

Wir suchen nette Menschen, die wie wir die Schönheiten der Natur zu schätzen wissen, gerne Sport treiben und auch an anderen gemeinsamen Unternehmungen wie Radfahren, Wandern, Schwimmen, Tischtennis und Skatspielen interessiert sind.

Wir bilden aus: Interessenten erhalten eine Unterweisung in der Rudertechnik - unser ausgebildeter Übungsleiter wartet schon.

Also, worauf warten Sie?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, denn -

**MAN IST NIE ZU ALT,
UM RUDERN ZU LERNEN !!!**

Was ist Rudern ?

Rudern ist eine ideale Sportart für alle, die Freude an Bewegung auf dem Wasser und in der Natur haben. Ausgeübt werden kann der Sport ab dem 10. Lebensjahr und bis ins hohe Alter hinein.

Neben regelmäßigen, mehrstündigen Ausfahrten werden auch Tages- und Wochenendtouren sowie Ruderreisen unternommen. Abhängig vom persönlichen Trainingsstand und Zeitbudget kann die eigene sportliche Aktivität individuell im Rahmen des Vereinsangebotes geplant werden.

Rudern ist ganzjährig möglich. Der sportliche Hauptbetrieb findet zwischen dem Anrudern im Frühjahr und dem Abrudern im Herbst statt. Im Winter besteht ergänzend die Möglichkeit, am Hallensportprogramm der Rudervereine sowie am Kastenrudern teilzunehmen.

Fortgeschrittene, die Spaß daran haben, können auch an Kilometerwettbewerben teilnehmen. Für ganz Unerschrockene werden sogar Marathonregatten, wie beispielsweise das 24-Stunden-Rudern, angeboten.



Auf Wanderfahrt

Besuchen Sie uns im Bootshaus ...

Im Sommer: Mittwochs ab 17.00 Uhr
 Sonntags ab 10.00 Uhr
Im Winter: Sonntags ab 10.00 Uhr
Jugend: Samstags ab 10.00 Uhr

... oder rufen Sie uns an !

Ansprechpartner

Petra Hildebrand-Wanner Tel.: 0170 / 93 017 59
Ingeborg Medaris Tel.: 323 37 22 AB
Hartmut Lindner Tel.: 775 88 85 AB
Maximilian Rüdiger (Jugend) Tel.: 204 088 9
Dr. Arnim Nethe (1. Vors.) Tel.: 497 661 70

Mitglied im



Unsere Anschrift

Märkischer Ruderverein e.V.
Pichelswerder-Süd (über Siemenswerderweg)
13595 Berlin (Spandau)
Tel. 030 / 361 59 36 (Bootshaus)

Geschäftsstelle

c/o Petra Schwarzer
Brunsbütteler Damm 239, 13581 Berlin
Tel.: 030 / 366 58 51
Fax: 0941 5992 15157

Internet

<http://www.MaerkischerRV.de>
E-Mail: info@MaerkischerRV.de

Bleib fit - Ruder mit !

Rudern ist eine überaus gesunde und daher auch von ärztlicher Seite nachdrücklich empfohlene Sportart. Wanderrudern erhöht die Fitness und steigert die Kondition.



Stadtdurchfahrt der Märker auf der Spree

Rudern beansprucht den ganzen Körper in idealer Weise: es kräftigt die Muskeln, fördert den Kreislauf, sorgt für eine bessere Durchlüftung der Lungen und Atemwege, unterstützt eine geregelte Herzrhythmickeit und wirkt dadurch vorbeugend gegen viele organische Erkrankungen.

Rudern ist ein wahres Allheilmittel für Gestresste und für die Nerven. Nirgends kann man seine Seele besser „baumeln“ lassen als inmitten der freien Natur, in frischer, staubfreier Luft, fernab von Autoschlangen und dem hektischen Pulsschlag unserer Zeit.

Beiträge

Aktive (ab 18 Jahre)	mtl.	€	22,--
Ehe-/Lebenspartner von Aktiven	mtl.	€	11,--
Jugendliche (bis 18 Jahre)*	mtl.	€	8,--
Familienbeitrag	mtl.	€	37,--
Fördernde Mitglieder	mtl.	€	9,--
Auswärtige Mitglieder	mtl.	€	7,--
Aufnahmegebühr	einmalig	€	30,--

* auch als ermäßigter Beitrag für Studenten und sozialbedürftige Mitglieder, auf Nachweis.



Ausklang eines schönen Rudertages

Notizen

