

## 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.



Märker-Jugend auf Wanderfahrt

## Besuchen Sie uns im Bootshaus ...

Ganzjährig: Sonntag ab 10.00 Uhr  
Im Sommer: Mittwoch ab 17.00 Uhr  
Jugend: Samstag ab 10.00 Uhr

## ... oder rufen Sie uns an !

### Ansprechpartner

Petra Hildebrand-Wanner Tel.: 0170 / 930 17 59  
Maximilian Rüdiger, Jugend Tel.: 030 / 204 08 89  
Ingeborg Medaris Tel.: 030 / 323 37 22  
Hartmut Lindner Tel.: 030 / 775 88 85

Mitglied im



Landesruderverband  
Berlin e.V.

## Unsere Adresse:

### Bootshaus

Märkischer Ruderverein e.V.  
Siemenswerderweg 40 (Pichelswerder-Süd)  
13595 Berlin (Spandau)  
Tel.: 030 / 361 59 36

### 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](mailto:info@MaerkischerRV.de)



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, z. B. 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.

## 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.



Auf Rudertour

**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 Uner-schrockene werden sogar Marathonregatten, wie beispielsweise das 24-Stunden-Rudern, angeboten.

## 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** Breiten- und Freizeitsport, 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 !!!**

## Bleib fit – Ruder mit !

**Rudern** ist eine überaus gesunde und daher auch von ärztlicher Seite nachdrücklich empfohlene Sportart. Wanderrudern erhöht die Fitness und das Wohlbefinden.



Mit dem Ruderboot aufs Wasser

**Rudern** trainiert Kraft und Ausdauer zugleich und beansprucht den gesamten Körper in idealer Weise: es fördert die Regulation von Herz und Kreislauf, verbessert nachweislich die Funktion der Lunge und Atemwege, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskulatur und wirkt damit vorbeugend gegen viele organische Erkrankungen.

Das Training kann jedem Alter und Fitnessniveau angepasst werden, sogar innerhalb eines Bootes ist die Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit möglich.

**Rudern** ist zudem ein wahres Heilmittel gegen Stress und Balsam für die Nerven. Nirgends kann man seine Seele besser „baumeln“ lassen als auf dem Wasser mitten in der freien Natur, in frischer Luft, fernab von Autoschlängen und Großstadtheftik.