



## RUDERRIEGE MARK AM HELMHOLTZ-GYMNASIUM

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,  
liebe Eltern,

die Ruderriege Mark am Helmholtz-Gymnasium in Essen ist eine der ältesten Schülerruderriegen Deutschlands. Gegründet in 1904 blicken wir auf über 100 Jahre Rudersport auf der Ruhr und dem Baldeneysee. Der A.H.-Verband, Förderverein der Schülerruderriege, ist ein Jahr jünger und bietet den ehemaligen Ruderern der Schülerruderriege, Freunden und Interessierten die Möglichkeit, sich weiter für den Rudersport am Helmholtz-Gymnasium zu engagieren und selbst zu rudern.



Ist der ursprüngliche Zweck der Ruderriege Mark zwar die Förderung des Rudersports am Helmholtz-Gymnasium, sind wir heute doch offen für alle Begeisterten des Rudersports: von Anfängern bis Fortgeschrittenen und von Jung bis Alt.

Das frisch sanierte Bootshaus bietet die Möglichkeit auch im Winter zu trainieren.

**Wenn Du das Rudern einmal ausprobieren möchtest,  
dann schau bei einem Training vorbei:**

- **Montag und Mittwoch um 17 Uhr**
- **Samstag um 14 Uhr**

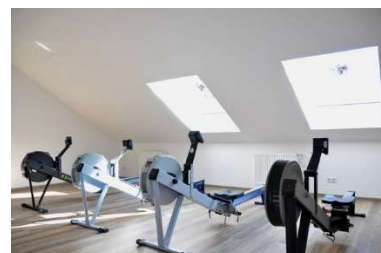
Auch Eltern können bei uns rudern, die Erwachsenen treffen sich mittwochs um 17 Uhr.

Weitere Infos rund um die Ruderriege stehen auf unserer Homepage: [www.rmark.de](http://www.rmark.de)

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung: [andrej.grosse-beck@rmark.de](mailto:andrej.grosse-beck@rmark.de)



Bootshaus



Trainingsraum