

Bundesfreiwilligendienst im Rudern

Projekte 2023/2024



Einsatzstelle	BFDler-in	Projekttitel
Alster-Ruderverein Hanseat von 1925	Titus Brüning	Umgestaltung des Büros
Berliner Ruder-Club	Jakob Geyer	Tag offenen Tür. Schnupperkurswoche
Berliner Ruder-Club	Jakob Mauntel	Jugendfahrt
Crefelder Ruder-Club von 1883	Pascal Friedrich	Clubwanderfahrt
Deutscher Ruder-Club 1884 Hannover	Fabienne Hesse	Rennboothalle reinigen und instand setzen
Essen-Werdener Ruder-Club von 1896	Jannik Elsner	Erneuerung des Jugendraums
Frankfurter Ruder-Club	Marlene Zukunft	Schnellste Klasse Deutschland 2024
Lübecker Ruder-Klub 1907	Julius Steffen Giller Leonhard Tanneberg	Umgestaltung der Bootshallen
Mannheimer Ruder-Club von 1875	Nils Wiedemann	Liegestuhl XXL
Münchener Ruder-Club von 1880	Sophie-Elisabeth Tröger	Trainingspläne für die B/A-Junioren und Kinder
Osnabrücker Ruderverein	Lukas Schwanke	Schutzkonzept gegen interpersonelle Gewalt
Ruder-Club Hamm	Felix Müller	Ergo-Wettkampf in Kooperation mit dem Freiherr-vom-Stein-Gymnasium Hamm
Ruderclub Nürtingen 1921	Niklas Gutbrod	Skull- und Riemenlager der Anhänger erneuern und optimieren
Rudergemeinschaft Rotation Berlin	Kira Graap	Vereinszeitschrift neu aufgelegt
Ruderverein Münster 1882	Dennis Domnig	Schnellste Klasse Deutschlands
Ruderverein Münster 1882	Sara Grauer	Zukunftspaket
Ruderverein Treviris 1921 Trier	Lea Kaden	Schnellste Klasse Deutschland 2024
Stuttgart Cannstatter Ruderclub	Constantin Denfeld	Wanderfahrt für Kinder
Stuttgart Cannstatter Ruderclub	Tobias Gathmann	Umgestaltung des Geschäftszimmers zu einem Aufenthaltsraum
Ulmer Ruderclub Donau	Carla Straßburger	Women's Rowing Challenge

Projektbericht: Wanderfahrt für Kinder 2024

Einleitung:

Die Wanderfahrt für Kinder entlang des Neckars wurde organisiert, um den Teilnehmern eine erlebnisreiche Erfahrung auf dem Neckarwasser zu ermöglichen. Am Vortag brachten der Vorstand und ich den Hänger mit den Booten nach Bad Wimpfen. Alle waren am nächsten Tag pünktlich, und wir konnten ohne Probleme starten.

Projektbeschreibung:

Die Wanderfahrt erstreckte sich über 78 Kilometer von Bad Wimpfen bis zum Stuttgarter Cannstatter Ruderclub. Mit insgesamt 8 Teilnehmern, einschließlich zweier Betreuer und eines Vorstandsmitglieds, wurde das Projekt durchgeführt. Normalerweise hätte ich mit mehr Teilnehmern gerechnet, die bei einer Wanderfahrt mitmachen, aber es ist, wie es ist.

Durchführung:

Die Strecke wurde im Voraus geplant, und die Übernachtungen wurden in Ruderclubs entlang des Weges koordiniert. Das Gepäck wurde von Eltern mit deren Autos transportiert. Während die Teilnehmer in Booten unter der Begleitung erfahrener Ruderer unterwegs waren, fuhren die Eltern schon zum nächsten Club und legten das Gepäck ab. Die Bewältigung der zahlreichen Schleusen stellte eine Herausforderung dar, weil viele das zum ersten Mal gemacht haben. Diese Herausforderung wurde jedoch erfolgreich gemeistert. Ich war echt stolz auf die Kinder.

Aktivitäten:

Während der Wanderfahrt wurden verschiedene Aktivitäten angeboten, darunter Rudern, Zwischenstopps für erfrischende Wasserspritzer, Essen und gemeinsame Erlebnisse auf dem Wasser, z.B. Tanzen zur Musik. Das Ziel war es, den Spaß und den Teamgeist unter den Teilnehmern zu fördern und viel zu lachen. Das ist sehr gut gelungen.

Fazit und Ausblick:

Die Wanderfahrt war ein Erfolg und ermöglichte den Teilnehmern eine unvergessliche Erfahrung auf dem Wasser. Zum Glück wurde auch keiner verletzt, also musste keiner nach Hause oder ins Krankenhaus. Zukünftige Projekte könnten auf diesem Erfolg aufbauen und weitere Aktivitäten für Kinder anbieten.

Danksagungen:

Ein besonderer Dank geht an Unterstützer, Eltern und Teilnehmer, die zum Gelingen der Wanderfahrt beigetragen haben. Ein weiteres Dankeschön geht natürlich auch an die Ruderclubs und Ruder Vereine für die Übernachtungen. Als Letztes möchte ich mich natürlich auch bei den Kindern bedanken, dass sie ohne Probleme mitgemacht haben.

Das war mein BFD-Projekt 2024. Ich hoffe, ihr hattet Spaß beim Lesen.

Mit freundlichen Grüßen

Constantin Denfeld

Projektbericht

Projektvortstellung:

Nach mehrfache Hinweise auf den Zustand der Rennboothalle haben mich diese zu meiner Projektidee gebracht. Der Plan war die Rennboothalle grundlegend zu reinigen und teilweise wieder instand zu setzen. Ziel des Projekts war es, die Halle wieder in einen ordentlichen und sauberen Zustand zu bringen.

Projektbeschreibung:

Das Projekt umfasste eine Grundreinigung und teilweise Wiederinstandsetzung der Rennboothalle sowie die Reparatur der Bootshüllen. Dies beinhaltete sowohl die Sauberkeit als auch die Funktionalität der Halle und ihrer Ausrüstung zu verbessern.

Durchführung:

Zunächst wurde die Reparatur der Elektronik organisiert. Dies waren nur die Scheinwerfer draußen. Anschließend fand die Grundreinigung der Halle statt. Besondere Aufmerksamkeit wurde auf die Reinigung und Organisation der Schränke gelegt, insbesondere dem Schrank für die Bootshüllen und dem Werkzeugschrank. Die Bootshüllen wurden repariert, und neue Kisten für die Schränke wurden angeschafft. Schließlich wurden die Materialien (Werkzeugkasten, Bänzel, Keile, Bootshüllen, etc) neu einsortiert.



Dauer:

Die Organisation des Projekts nahm etwa drei Tage in Anspruch. Das Aufräumen und Reinigen der Halle dauerte insgesamt drei Tage, wobei zwei Tage für den Werkzeugschrank und ein Tag für den Schrank mit den Bootshüllen eingeplant wurden. Insgesamt betrug die Projektdauer somit sechs Tage.

Projektbericht Felix Müller Ruderclub Hamm

Ergo Wettkampf in Kooperation mit dem Freiherr vom Stein Gymnasium

Vom 8. März bis zum 15. März habe ich zusammen mit dem Freiherr vom Stein Gymnasium Hamm einen Schulinternen Ergo Wettbewerb durchgeführt. In mehreren Planungstreffen mit der Schülerversammlung, der Schulleitung und den Sportlehrern haben wir uns dazu entschieden, dass immer acht Schüler pro Klasse zusammen 2000 Meter auf dem Ergo zurücklegen müssen. Dadurch gab es die Möglichkeit die Zeiten im Nachhinein auch noch bei dem Wettbewerb „Deutschlands Schnellste Klasse“ einzureichen. Um einen Möglichst Fairen Wettkampf zu schaffen, an dem jeder die Chance hat Teilzunehmen, haben wir uns dazu entschieden, dass jeweils vier Mädchen und vier Jungs pro Klasse an den Start gehen. Zur Festlegung der Teams war ich vom 8. bis zum 14. März einmal bei jeder Klasse in einer Sportstunde dabei. Dafür habe ich drei Ergos mit zur Schule gebracht und nach einer Kurzen Einführung ist dann jeder Schüler einmal die Distanz von 250 Metern gefahren. Die vier schnellsten Mädchen und Jungs bildeten dann zusammen das Team der jeweiligen Klasse für das Finale am Freitag. Das Finale wurde dann am 15. März in der Haupthalle der Schule durchgeführt. Angetreten sind immer alle Klassen einer Jahrgangsstufe gegeneinander. Dazu sind dann alle Schüler der jeweiligen Jahrgangsstufe für den Zeitraum von einer Stunde vom Unterricht freigestellt worden, sodass die Teams im direkten Vergleich miteinander antreten konnten und die anderen Schüler ihr Team anfeuern konnten. Zusammen mit der Schülerversammlung haben wir eine kleine Bühne aufgebaut auf der wir dann acht Ergos nebeneinander aufgestellt haben, damit das ganze Team zugleich antreten kann. Zudem haben wir per Beamer die Ergo Race software an die Wand projiziert und haben dazu drei verschiedene Kamera Perspektiven geschaffen. Für die Siegerteams gab es einen Pokal und ein paar Süßigkeiten. Zudem hat die Schnellste 5. und 6. Klasse einen Klassenausflug zum Ruderclub Hamm gewonnen. Im Vorhinein habe ich der lokalen Presse bescheid gegeben, sodass auch eine Reporterin vor Ort war um einen Zeitungsartikel zu schreiben. Um den interessierten Schüler die Möglichkeit zu bieten auch das richtige

Rudern auf dem Wasser mal auszuprobieren habe ich zwei Wochen später in den Osterferien eine Woche lang jeden Tag ein Schnuppertraining angeboten, für welches ich in der Ganzen Zeit an der Schule viel Werbung gemacht habe. Bei den Schülern ist der Wettkampf insgesamt sehr gut angekommen und viele sind auch zum folgenden Schnuppertraining gekommen. Bei dem Schnuppertraining sind immer vier Schüler zusammen im Gig-Doppelvierer auf das Wasser gegangen und haben sich unter Anleitung eines Trainers am Rudern versucht. Bei dem von der 5. und 6. Klasse gewonnen Klassenausflug wird auch jeder Schüler noch einmal die Möglichkeit bekommen Rudern auszutesten. Damit den Kinder nicht dabei die Energie ausgeht wir zudem auch noch gegrillt.

Alles in allem war das Projekt ein großer Erfolg und wir sind bereits mit dem Freiherr vom Stein Gymnasium im Austausch um das Projekt im nächsten Jahr nochmal zu wiederholen oder um noch andere Projekte zu Schaffen Um den Schülern die Sportart Rudern näher zu bringen.

Jakob Geyer

Berliner Ruder-Club e. V.

Tag der offenen Tür: Schnupperkurs Woche



Projektvorstellungen und -ziel

Mein Ziel im BFD-Projekt ist es, mehr Kinder in den Jung-Club zu bekommen. Als das Projekt in die Bahnen kam, waren etwas über 100 Kinder Teil des Berliner Ruder-Clubs. Das ist ein Tiefstand in den letzten Jahren. Das Ziel ist es, 150 Kinder im Jung-Club zu haben. Die vorläufige Idee ist es, einen Tag der offenen Tür zu veranstalten und daraufhin in den Osterferien, die zwei Wochen lang sind, Schnupperkurse zu veranstalten, die von Kindern beliebig besucht werden können, um sie an den Rudersport heranzuführen. Meine Erwartungen für das Projekt sind, dass es wahrscheinlich relativ zeitaufwendig sein wird und ich sehr viel Unterstützung von anderen Clubkameraden brauche.

Projektplanung und -durchführung

Als Erstes habe ich eine Liste mit allen Schulen in Berlin und Brandenburg erstellt und dann die relevanten herausgefiltert, die für den Club in Frage kommen würden. Um für den Tag der offenen Tür zu werben, habe ich ein Plakat entworfen, das allgemein für den Verein wirbt, und auch ein exklusives, das genau für den Tag der offenen Tür und die Schnupperkurswoche wirbt. Nachdem die Flyer und das Plakat fertig waren, habe ich mit Hilfe von Kameraden Schulen angerufen und abgefragt, ob sie Interesse hätten, welche zu bekommen.

Es waren am Ende 50 Schulen, die ihre Erlaubnis gegeben haben. Mit Hilfe von Google Maps wurden mehrere Routen erstellt, die in Himmelsrichtungen aufgeteilt wurden, um sie dann abzuliefern. Die einzelnen Schulen haben dann einen Flyer und ein Plakat erhalten. Im Anlauf zum Tag der offenen Tür gab es eine Woche davor ein Meeting mit den Helfern, die organisiert wurden, um den Ansturm der Kinder zu bewältigen. Es waren etwa 15 Personen, die mitgeholfen haben. Außerdem gab es eine Abfrage, wer als Trainer für die zweiwöchigen Schnupperkurse zuständig sein würde. Es waren jeden Tag mindestens zwei Trainer vor Ort, die zwei Stunden lang Training veranstaltet haben. Für den Tag der offenen Tür gab es einen zusätzlichen Grill mit Getränken, der vom Verein gestellt wurde. Leider war das Wetter am Tag der offenen Tür schlecht, sodass nur etwa 15 Kinder den Weg in unseren Verein fanden. In den Schnupperkursen hatten wir im Schnitt etwa 8 Kinder pro Tag, und insgesamt waren es etwa 30 verschiedene Kinder, die daran teilgenommen haben.

Fazit/Reflexion

Das Projekt ist noch nicht abgeschlossen, sondern ausgeweitet. Das Ziel, mehr Jugendliche zu erreichen, besteht weiter. Das Wetter hat uns nicht in die Karten gespielt, und unsere Anwerbungen müssen effektiver werden. Als neuen Plan habe ich in Absprache mit dem Vorstand Schulen eingeladen, einen Tag bei uns zu verbringen, als Projekttag und einmal mit der Klasse rudern zu können. Ich habe die Schulen erneut angerufen und unser Angebot gemacht, bei uns zu rudern, sowie neue Flyer vorbeigebracht^, die allgemein für unseren

Verein werben. Einige Schulen haben Interesse gezeigt und wollen bei uns rudern kommen. Bis jetzt haben wir etwa 12 verschiedene Tage, an denen Klassen mit insgesamt bis zu 30 Schülern vorbeikommen. Des Weiteren versuchen wir, uns an Schülerrudern anzuknüpfen, um ein paar Talente zu finden.

Du hast Talent!

Entdecke den Rudersport beim Berliner Ruder-Club



Lerne Rudern im Berliner Ruder-Club – entdecke die Faszination des Wassersports und werde Teil unserer lebendigen Ruder-Community! Egal, ob Du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mitbringst, unsere erfahrenen Trainer begleiten Dich auf dem Weg zum neuen Rudervergnügen. Tauche ein in die Welt des Ruderns und erlebe die Kombination aus körperlichem Training, Teamgeist und der idyllischen Kulisse des Wannsees. Starte dein Abenteuer auf dem Wasser - der Berliner Ruder-Club heißt dich herzlich willkommen.



Kontakt Informationen



Berliner Ruder-Club. e.V
Bismarckstraße 4
14109 Berlin-Wannsee

Telefon (030) 803 67 84
Anfaenger@berliner-ruder-club.de
www.berliner-ruder-club.de

Kontakt QR Webseite QR Instagram QR




Rudertraining im U17-Bereich



Unsere moderne Indoor-Trainingshalle



Tag der offenen Tür am 23. März 2024

Am kommenden Tag der offenen Tür haben wir die U17-18-Mannschaft zum Rudern in Klein- und Großbooten zum Besuch eingeladen. Ihre Teilnahme wird sehr gerne gesehen. Wir freuen uns, wenn Sie auch die U17-18-Mannschaft zum Rudern in Klein- und Großbooten zum Besuch eingeladen.

Wir freuen uns, wenn Sie auch die U17-18-Mannschaft zum Rudern in Klein- und Großbooten zum Besuch eingeladen.

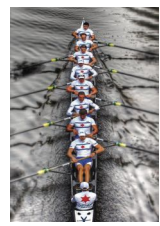
Termin:
23. März 2024, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Berliner Ruder-Club, Bismarckstraße 4, 14109 Berlin-Wannsee




Berliner Ruder-Club



Lerne Rudern im Berliner Ruder-Club – entdecke die Faszination des Wassersports und werde Teil unserer lebendigen Ruder-Community! Egal, ob Du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mitbringst, unsere erfahrenen Trainer begleiten Dich auf dem Weg zum neuen Rudervergnügen. Tauche ein in die Welt des Ruderns und erlebe die Kombination aus körperlichem Training, Teamgeist und der idyllischen Kulisse des Wannsees. Starte dein Abenteuer auf dem Wasser - der Berliner Ruder-Club heißt dich herzlich willkommen.

Mannschaftstraining am Wannsee



Generationsübergreifender Club

Schnupperkurse Osterferien 24.3 bis 7.4.24

Anschließend an den Tag der offenen Tür habt ihr die Möglichkeit einen zweitägigen Schnupperkurs zu besuchen. Täglich ist es möglich eine eigene Anmeldung zu besuchen.

Kursdatum:
Dauer: 24.03. bis 07.04.24
Zeit: 12-14 Uhr
Ort: Berliner Ruder-Club
Alter: 10 bis 16

Highlights:
Praktisches Training: Erlebe das Rudern in Klein- und Großbooten unter Anleitung erfahrener Trainer und Vereinsmitglieder.

Spill und Teamgeist: Erlebe das Teamgeist im Rudersport und erlebe, wie viel Freude das gemeinsame Training macht.

Verteile die Osterferien aktiv und erlebnisreich – wir freuen uns darauf, dich bei unseren Schnupperkursen im Berliner Ruder-Club begrüßen zu dürfen!

Moderne Trainingsmöglichkeiten



Kontakt Informationen

Berliner Ruder-Club. e.V
Bismarckstraße 4
14109 Berlin-Wannsee

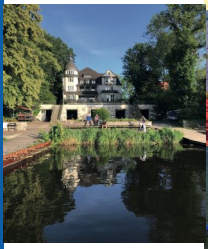


Telefon (030) 803 67 84
Anfaenger@berliner-ruder-club.de
www.berliner-ruder-club.de

Kontakt QR Webseite QR



Du Hast Talent!?

Entdecke die Rudersport-Welt beim Berliner Ruder-Club






Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mitbringst, unsere erfahrenen Trainer begleiten dich auf dem Weg zum neuen Rudervergnügen.


Berliner Ruder-Club. e.V.
Bismarckstraße 4
14109 Berlin-Wannsee

Telefon (030) 803 67 84
Anfaenger@berliner-ruder-club.de
www.berliner-ruder-club.de

Kontakt QR Webseite QR



Der Berliner Ruder-Club liegt nur 10 Gehminuten vom Babelsbergpark in Berlin-Wannsee entfernt und profitiert von zahlreichen Verbindungen zu diesem Verkehrsknotenpunkt.



Berlin, 19.05.24

BFD-Projekt: Jakob Mauntel

Berliner Ruder-Club e.V.

Jugendfahrt:

Mein BFD-Projekt soll Anfang/Mitte Juli stattfinden, dann wenn alle Sportler, die teilnehmen wollen, auch Sommerferien und somit schulfrei haben.

Mein Ziel ist es die Jungs neben dem Sport dazu zu bringen, Zeit miteinander zu verbringen. Ich glaube, dass das Teambuilding sich positiv auf die Stimmung und auch Leistung der Sportler auswirkt. Der Rudersport soll nicht alleinig im Vordergrund stehen.

Ein weiterer Aspekt für meine Ideenfindung war, dass es sich bei den möglichen Teilnehmern um Kinder handelt, die möglicherweise vor dem Einstieg in den Leistungssport stehen.

Dadurch sollen sie neben dem Sport und der Leistung auch Spaß haben am Rudersport und schon enge Freunde finden für den Weg im Leistungssport.

Ich erwarte von dem Projekt, dass sich die Jungs besser verstehen und engere Verbindungen schließen.

Bei meinem Projekt handelt es sich um eine Jugendfahrt der U-15 Gruppe des Berliner Ruder Clubs nach Neuruppin, beziehungsweise nach Wuthenow.

Mein Plan ist es mit den Jungs und den zwei anderen Begleitern zu zelten. Nicht auf einem Campingplatz, sondern auf der Wiese anliegend an das Haus meiner Eltern. Daher werden auch die Möglichkeiten zu kochen, zu grillen oder der Körperhygiene nachzugehen ohne Probleme gestellt.

Da mein Projekt in der Zukunft liegt, kann ich noch nichts darüber zu schreiben, wie es verlief oder, ob es ein Erfolg war.

Der Plan ist jedoch folgender: Wir reisen am 15. Juli an und fahren wieder am 17. Juli Richtung Berlin. Der Transport ist einfach zu stemmen, es fährt ein Regionalexpress von Charlottenburg direkt nach Neuruppin. Vor Ort werden wir die Zelte aufschlagen. Geplant ist ein Stadtspiel mit Fragen und Rätseln zu der Stadt Neuruppin. Das wird den ersten Tag fast komplett in Anspruch nehmen. Am zweiten Tag ist Freiheit geboten, es gibt verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel Spiele wie Fußball. Auch möglich wäre ein Besuch im lokalen Ruderverein, dem Neuruppiner Ruder Club. Dahin müssten noch Absprachen getätigt werden. Jedoch besteht schon Kontakt zu dem Verein.

Da das Projekt noch nicht durchgeführt wurde, folgt die Reflexion nach Abschluss des Projekts.

BFD-Bericht Lübecker Ruder-Klub

Moin! Wir sind Julius Giller und Leonhard Tanneberg und haben unsern Bundesfreiwilligendienst gemeinsam am Lübecker Ruder-Klub absolviert. Neben kleineren Projekten wie dem Bau einer Terrasse, der schnellsten Klasse Deutschlands, Rudern gegen Krebs oder handwerklichen Aufgaben rund um das Vereinsgebäude haben wir uns in großes Projekt vorgenommen. Die Umgestaltung und Modernisierung der Bootshallen im Alt und Neubau. Wir waren uns schnell einig, dass das alte Lagersystem demontiert und wie im Neubau schon geschehen durch neue Lager, Marke Eigenbau ersetzt werden sollten. Zudem sollten Renneiner unter die Decke im Neubau gehängt werden können. Damit hofften wir darauf den Platz, den wir in den Hallen haben, besser nutzen zu können. Einerseits wollten wir eine Verschachtlung der Boote vermeiden, andererseits haben wir durch die neuen Lager eine Verbreiterung des Durchgangs von mindestens 20 cm erreicht. Dies erleichtert das Herausnehmen und Heraustragen der Boote um ein Vielfaches.

Im vorletzten Jahr wurden in der 8er-Halle schon neue Ausziehlager montiert. Somit waren die Pläne zur Konstruktion und Materiallisten für Ausziehlager vorhanden. Im Oktober begannen wir damit, Bestandslisten über Boote und Skulls zu erstellen oder aktualisieren. Danach installierten wir im Neubau Hängelager unter der Decke für Renneiner. Mitte November hatten wir dann den restlichen Plan. Ein detaillierter Bootsplan, eine Bestellliste an Kragarmen, Säulen und Ausziehlagern mussten nur noch dem Vorstand vorgelegt und bewilligt werden. Diese wurden bewilligt und somit konnte unser Hauswart Axel die benötigten Teile in Auftrag geben. Anfang Mai war es dann so weit, alle Teile waren da und bereit montiert zu werden. Nun ist es Mitte Mai und die Boote liegen an ihren neuen Plätzen auf den neuen Lagern. Jedoch ist die Arbeit noch nicht vorbei, allerlei Kleinigkeiten müssen noch erledigt werden, damit das Projekt vollends abgeschlossen ist. Außerdem haben wir spontan entschlossen, die alten Lager an die Rückseite des Hauses zu bauen. Dies soll die nicht dauerhafte Lagerung der Boote erleichtern, z.B. für Wanderfahrten oder Trainingslager.

Insgesamt sind wir uns einig, dass unser Bundesfreiwilligendienst beim Lübecker Ruder-Klub und unser BFD-Projekt eine bereichernde Erfahrung war, die uns übers Jahr sowohl persönlich als auch handwerklich weiterentwickelt hat. Wir konnten immer wieder lernen, wie schwer eine Aufgabe sein kann und haben beide viele neue Erfahrungen mit dem Managen von Aufgaben und etwaigen anstehenden Projekten gemacht. Die Vielfalt der Projekte hat uns vor Augen geführt, wie unterschiedlich Aufgaben in einem Ruderklub sein können, bzw. wie viele kleine Schritte nötig sind, um einen Verein am Laufen zu halten. Besonders stolz sind wir aber auf unser BFD-Projekt, die Modernisierung der Bootshallen, die nicht nur die Effizienz und die Zugänglichkeit erhöht, sondern auch den Alltag unserer Ruderinnen und Ruderer deutlich erleichtert.

Die positive Resonanz von Vereinsmitgliedern und die sichtbaren Verbesserungen hat uns immer wieder motiviert weiterhin am Ball zu bleiben und unsere Aufgaben für den Klub mit möglichst viel Begeisterung und dem bestmöglichen Ergebnis zu beenden. Dabei wurden wir immer dankenswert von unserem Vorstand, sowie allen möglichen Vereinsmitgliedern unterstützt. Ganz besonders war unser Hauswart Axel immer eine große Hilfe, wenn Fragen oder Probleme auftraten.

Das letzte Jahr am Ruderklub hat uns die Möglichkeit gegeben, vieles frei zu verändern und den Lübecker Ruder-Klub fit für die Zukunft zu machen. Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft mit dem Verein verbunden zu bleiben.

Mit sportlichen Grüßen,
Julius Giller und Leonhard Tanneberg

Schnellste Klasse Deutschlands 2024

Jahresprojekt Lea Kaden, Ruderverein Trevisis 1921 e.V.

Die Aktion der Deutschen Ruderjugend „Schnellste Klasse Deutschlands“ ist ein Ergometer-Wettbewerb und findet jährlich statt.

Ich habe es zu meinem Projekt gemacht, diese Aktion zum ersten Mal auch in Trier zusammen mit den Schulen durchzuführen.

Es gab schon länger die Überlegung seitens des Vereins, einen Ergometer-Wettbewerb mit den des Europäischen Schulruderzentrums angehörenden Trierer Schulen durchzuführen. Mit dem Ziel, die Zusammenarbeit von Schulen und Verein zu stärken, sowie mehr Kinder für den Rudersport zu begeistern.

Daher habe ich die Aktion „Schnellste Klasse Deutschlands“ vorgeschlagen und umgesetzt.

Planung und Vorbereitung:

Zunächst habe ich alle Schulen angeschrieben und ihnen das Projekt vorgestellt.

Die Rückmeldung war positiv und das Humboldt-Gymnasium hat sich bereit erklärt, den Wettbewerb am 15. Mai an seiner Schule auszutragen.

Kurzfristig haben leider einige Schulen wieder abgesagt, sodass nur zwei Schulen teilgenommen haben. Trotzdem konnten insgesamt 20 Teams der Klassenstufen fünf bis acht an den Start gehen.

In der Vorbereitung musste ich zunächst die örtlichen Gegebenheiten prüfen:

Stehen Leinwand und Beamer zur Verfügung?

Gibt es dort Internet?

Wie viel Platz haben wir?

Die Kommunikation mit dem HGT verlief sehr gut und die zuständigen Lehrer waren kooperativ.

Vorab habe ich den teilnehmenden Schulen einen Zeitplan zukommen lassen, damit sie die teilnehmenden Schüler für die entsprechenden Stunden freistellen konnten.

Die benötigten Materialien habe ich vorher zusammengestellt und getestet. Dazu zählen neben Ergometern beispielsweise Kabel, Urkunden oder auch Werbebanner.

Durchführung:

Am Tag des Wettbewerbs traf ich mich mit zwei Trainern des RVTs früh morgens am Verein, um die Materialien und Ergometer in den Vereinsbus zu laden.

Von dort aus ging es zur Schule und wir drei bauten mit Hilfe einer Schülerin der Schule, welche bei uns am Verein trainiert, alles auf.

Um acht Uhr begannen wir mit den fünften Klassen.

Zunächst gab es eine kleine Einleitung für alle, um den Ablauf zu erklären.

Es gab ein paar Tipps zum schnellen Ergometerfahren und Fragen wurden beantwortet.

Nach einer circa zwanzigminütigen Aufwärmphase wurden die Rennen gestartet.

Nach den Rennen jeder Stufe haben die teilnehmenden Teams im Rahmen einer Siegerehrung Urkunden bekommen.

Pro Stufe habe ich eine Zeitstunde eingeplant. Der Zeitplan konnte gut eingehalten werden.

Nach der Siegerehrung der letzten Stufe, bauten wir mit Hilfe der achten Klassen ab und beendeten die Veranstaltung pünktlich.

Fazit:

Insgesamt ist das Projekt sehr gut gelaufen.

Es gab keine größeren Probleme. Lediglich die kurzfristigen Absagen von mehreren Schulen sind zu bemängeln.

Die Kooperation zwischen Verein und Schulen konnte gestärkt werden.

Das Event hat sowohl Schüler als auch Lehrer begeistert. Im Nachgang gab es Anfragen für Probetrainings am Verein.

Unser Ziel ist, das Projekt zukünftig jedes Jahr durchzuführen. Dabei sollen in den nächsten Jahren noch mehr Schulen aus Trier und Saarburg teilnehmen.

Die Schnellste Klasse Deutschlands soll fester Bestandteil des Sportjahres der Schulen werden.

Ich hoffe, dass auch in den kommenden Jahren sich Personen in Verein und Schule finden, die sich die Zeit nehmen um das Projekt zu verwirklichen.



BFD Projekt 2024 – Schutzkonzept

Lukas Schwanke, Osnabrücker Ruder-Verein e.V.

Projektvorstellung und –ziel:

Mit dem Schutzkonzept gegen interpersonelle Gewalt möchte ich dem Osnabrücker Ruder-Verein die Möglichkeit geben ein sicheres Umfeld für Kinder und Jugendliche zu schaffen.

Die Idee für das Projekt „Schutzkonzept“ kam durch die unterschiedlichen Seminare und Fortbildungen der DRJ während meines Bundesfreiwilligendienstes. Dabei wurde mir nochmals deutlich bewusst, dass interpersonelle Gewalt ein Problem in Sportvereinen sein kann, auch wenn es auf den ersten Blick gar nicht so offensichtlich ist. Um diese Probleme für meine Einsatzstelle vorzubeugen habe ich mich um die Erstellung eines Schutzkonzeptes gekümmert.

Bei der Erstellung des Schutzkonzeptes arbeite ich mit dem SSB Osnabrück und der Sport-Jugend Niedersachsen zusammen. Diese haben nämlich Vorlagen für solche Konzepte, wofür der ORV auch Auszeichnungen bekommt. Zusammen mit meiner Anleitung haben wir uns für das Projekt „Ausgezeichnet“ entschieden, welches den Schwerpunkt „Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt“ hat.

Ziel des Projektes ist es ein sicheres Umfeld für Kinder und Jugendliche zu schaffen, mögliche Gefahren oder Probleme vorzubeugen und eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Des Weiteren erhoffe ich, dass nach dem ich meinen Bundesfreiwilligendienst beende, sich weiter um das Schutzkonzept gekümmert wird.

Projektplanung und –durchführung:

Die Projekt Durchführung/Planung ging bis jetzt schleppend voran. Das Konzept „Ausgezeichnet“ besteht aus 8 Bausteinen:

1. Informationsveranstaltungen zum Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport
2. Positionierung des Vorstandes nach BGB § 26 zum Thema Schutz vor sex. Gewalt im Sport und eines Leitgedankens zum Umgang mit grenzverletzendem Verhalten und sexualisierter Gewalt
3. Risiko- und Ressourcenanalyse im Verein (Regelwerk für den Verein)
4. Schulung von Übungsleitenden (inkl. Unterschrift Verhaltensrichtlinie)
5. Schulung und Bekanntmachung von Vertrauenspersonen
6. Entwicklung und Einführung von Verhaltensregeln und Beschwerdeverfahren
7. Erarbeitung eines eigenen Verfahrensplans zum Umgang mit Vorfall oder einer Vermutung auf sexualisierte Gewalt
8. Satzungsänderung

Anfang März konnten wir den ersten Baustein zusammen mit Vertretern vom SSB und der Sport-Jugend Niedersachsen fertigstellen, nun sind wir kurz vor der Vollendung von Baustein 2. Am 11.06 findet ein Treffen zwischen Vorstand und dem SSB statt um den Baustein zu Ende zu bringen. Ergänzend dazu ist noch zu sagen, dass schon erste Schulungs-Termine für die Übungsleiter oder Vertrauenspersonen feststehen, diese finden aber erst Ende des Jahres im November statt.

Aufgrund der späten Termine wird das Schutzkonzept voraussichtlich erst im Frühjahr 2025 fertig sein.

Fazit:

Bis jetzt ist das Projekt Schutzkonzept noch nicht wirklich weit, wir sind gerade erst bei den Anfangsbausteinen und können wahrscheinlich erst im nächsten Jahr mit einer kompletten Fertigstellung rechnen. Dies ist aber nicht weiter schlimm, da es mir auch schon im Vorhinein mitgeteilt wurde. Zusätzlich ist die Kommunikation und Terminfindung zwischen den unterschiedlichen Parteien (Vorstand, Hauptamtlicher Trainer, SSB Osnabrück und Sport-Jugend Niedersachsen) oft auch schwierig, jedoch geht es langsam aber sicher voran.

Ich bin zuversichtlich, dass das Schutzkonzept spätestens im Frühjahr 2025 fertig ist.

Marlene Zukunft, Frankfurter Ruderclub 1884

Die Schnellste Klasse Deutschlands

Für mein diesjähriges Projekt habe ich mich für die Teilnahme für die „Die Schnellste Klasse Deutschlands“ entschieden. Der FRC84 und das Gymnasium Süd in Frankfurt haben eine Zusammenarbeit vereinbart mit dem Ziel, dass die Kinder ein Interesse für eine neue Sportart entwickeln können, sowie etwas langfristiges und nachhaltiges für den Verein zu gestalten. Der FRC84 hatte die letzte Kooperation mit einer Schule vor vielen Jahren, also war das eine gute Gelegenheit für mich gewesen mit meinem BFD-Projekt das Rudern an die Schule zurückzuholen.

Während meines Jahres im Bundesfreiwilligendienst habe ich hauptsächlich die Kinder (U15) und die Jugendlichen (U17) trainiert. Mir ist es wichtig, dass die Kinder am Training Spaß haben, sich selbst herausfordern können, Teamgeist entwickeln und dass die Trainingsgruppe weiterhin an neuen Kindern wächst. Ich bin selbst in dem Verein aufgewachsen und erinnere mich noch an die Zeiten zurück als ich ein Kind war und die große Freude am Rudern entdeckt habe. Deshalb hat sich das Projekt der SKD gut angeboten, weil ich hier mit mehreren 5. - und 6. Klassen arbeiten konnte.

Zur Projektplanung hatten wir mit der Schule direkt mehrere Termine vereinbart, an denen wir vorbeikommen konnten. Davor gab es noch organisatorische Dinge zu bearbeiten, wie zum Beispiel Flyer zu verfassen mit kurzen Informationen über den FRC84, aber auch mit Einverständniserklärung, dass ich eine Erlaubnis von den Eltern habe, Bilder von den Kindern machen zu dürfen. Der FRC84 stellte die Ruderergometer sowie mich als Trainer-/Übungsleiterin für die Aktion zur Verfügung. Zu Beginn des Projektes sind wir immer mit 12 Ergometer angereist, welche alle in einem Anhänger verstaut waren. Die Klasse hatte sich dann in 2er oder 3er Teams auf die Ergometer verteilt. Jetzt war es meine Aufgabe den Schülern die Technik auf dem Ego beizubringen. Nach einigen Schulstunden hatten die Kinder schon ein deutlich besseres Verständnis über den Bewegungsablauf. Daraufhin war unser nächster Schritt, in den darauffolgenden Stunden, die Kindern 250 Meter so schnell wie es geht zu fahren. Nach ca. 3 Wochen konnten sich die Schüler dann am Wettkampftag beweisen. Jeweils 8 Schüler aus einer Klasse bilden vorab ein Team (Jungen-, Mädchen-, Mixed-Mannschaft). Jeder von ihnen muss 250m rudern, also als Gruppe insgesamt 2000m. Es darf von jedem Schüler nur einmal teilnehmen und nicht in mehreren Mannschaften rudern. Zum Schluss werden die schnellsten Ergebnisse über 2000m aufgenommen und diese Zeit wird dann mit dem Namen auf der Seite des Deutschen Ruderverbandes hochgeladen. Die drei schnellsten Schulen in Deutschland bekommen einen Preis. Unsere Schüler aus dem Gymnasium Süd haben alle eine Medaille zum Motto „Rudersport und Schule – gemeinsam noch stärker“ erhalten.

Die Lehrer und Schüler waren so fasziniert von diesem gemeinsamen Projekt, dass das Gymnasium zur letzten Schulwoche 2024 für 4 Tage Rudern in der Aktivitäten Woche anbietet. Außerdem haben wir zusammen mit den Lehrern eine Ruder AG für 2024/25 organisiert. Allgemein würde ich sagen, dass das Projekt wirklich gut gelaufen ist.

Mir hat es besonders gefallen, wenn die Kinder in ihren Gruppen die Rudertechnik richtig verstanden haben und sich dann gegenseitig Kritik gegeben haben, oder anderen Kindern geholfen haben, die Technik besser umzusetzen. Auch war es schön zuzusehen, wie die Kinder sich gegenseitig angefeuert haben. Das hat den Teamgeist innerhalb der Klasse gestärkt. Für Kinder ist der Sport so wichtig. Sie bewegen sich, pötern sich aus und finden

dabei noch den Spaß, weil sie auch sozial sich engagieren. Daraus folgt ein Team, welches zusammen Willensstärke zeigt.

Teilweise war ich aber auch bisschen enttäuscht, dass die Lehrer nicht immer so viel Einsatz während der Sportstunde gezeigt haben, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich war ab und zu total auf mich allein gestellt und es war schwierig für mich in den Momenten die Klasse immer unter Kontrolle zu haben. Aber auch aus diesen Momenten habe ich gelernt und durch diese Erfahrung habe ich mich auch weiterentwickelt.

Ich bin zuversichtlich, dass ich einige Kinder mit diesem Projekt zum Rudern begeistern konnte und hoffe sehr, dass das nicht das letzte Jahr ist, wo der FRC84 bei dem Projekt der Schnellsten Klasse Deutschlands teilnimmt. Mit solchen Kooperationen fördern wir den Verein, in dem wir neue Mitglieder aufnehmen.

Skull- und Riemenlager

Projektvorstellung:

Als mein BFD- Projekt habe ich unsere veralterten Skull- und Riemenlager in Angriff genommen. Der Plan war sie zu renovieren und zu optimieren, so dass mehr Skulls und Riemen in unseren Hänger passen würden.

Planung:

Für die Planung des neuen Lagers, musste ich erst einmal alle Stärken unserer Skulls und Riemen messen, sprich: Concept Skull, Concept Skull Skinny, Crocker, Kinderskulls, Concept Riemen und Concept Riemen Skinny. Dabei war der Plan nicht für jede dieser Stärken einzeln eine Art von Lager zu schaffen, sondern maximal 2-3 Arten zu haben, welche alle universell aufeinander passen. Im Späteren ist geplant diese Arten der Lager farblich, einheitlich zu separieren. In einem ersten Prototyp optimierte ich also die Lagerrung der Skulls und Riemen, jedoch wurde ich noch kaum effizienter mit dem vorhandenen Platz. Also fertigte ich einen zweiten Prototypen an, bei dem die Lager leicht versetzt wurden, wodurch nun fast doppelt so viele Skulls und Riemen in den Hänger passen sollten. Eine große Schwierigkeit ist dabei die Massenherstellung welche akkurat sein sollte, und auch einige Jahre überleben sollte. Daran bin ich gerade am Arbeiten...
Aktuell ist der Plan das Ganze bis zu den Landesmeisterschaften im Juli fertigzustellen, um dort unser großes Aufgebot zu unterstützen.



aktuelle Skullager



erster Prototyp



zweiter Prototyp

Fazit:

Ich hoffe, dass ich sobald ich es Fertig habe einen großen Unterschied in der Effizienz der Lager erreichen werde und dass sie den Ruderclub noch viele Jahre unterstützen werden.





Liegestuhl XXL

Projektvorstellung:

Ich dachte mir: „Was ist wohl nützlich für eine Regatta und was kann man immer gut gebrauchen? Richtig, einen Liegestuhl!“ Und weil auf einem kleinen Liegestuhl immer nur eine Person Platz hat, baue ich gleich einen, auf dem mehrere Personen sitzen können. Zusammengefasst war meine Idee also ein großer stabiler Liegestuhl für drei Personen, den man relativ leicht auseinanderbauen und in den Bus legen kann. Das einzige Problem an der Sache ist, wie kann man einen so großen Liegestuhl praktisch transportieren?

Planung:

Die Konstruktion des Liegestuhls basiert hauptsächlich auf zwei Dreiecken aus Stahl, die aus jeweils drei Vierkantrohren gebaut werden. Die beiden Dreiecke werden mit weiteren Vierkantrohren verbunden und zusammengehalten. An zwei verbindenden Vierkantrohren werden dann die drei Liegematten aufgehängt. Die Rohre, aus denen die Dreiecke gebaut werden, werden mit Scharnieren verbunden und sind somit einklappbar. Die gesamte Konstruktion kann man in Einzelteile zerlegen und in den Club-Bus legen. Der Liegestuhl besteht also aus verschiedenen Vierkantrohren, die man zusammenklappen und mit großen Schrauben mit Flügelmuttern ohne Werkzeuge einfach zusammenbauen kann.

Die Vierkantrohre sind 2m lang und im Bauhaus erhältlich, genauso wie die Verbinder, Scharniere und Schrauben. Die drei Stoffmatten habe ich passend zu den MRC-Farben im Internet bestellt. Die Vierkantrohre habe ich im passenden Winkel zueinander geschnitten, damit die Dreiecke so stabil wie möglich werden.



Fazit:

Ich hoffe, dass ich die Konstruktion so gebaut und entworfen habe, dass sie gut hält und trotzdem leicht zu transportieren ist. Ruderer sind ja manchmal ziemlich Schwergewichte und deshalb habe ich im Bauhaus die dicksten Vierkantrohre genommen, die ich finden konnte.

Am Ende des Tages denke ich, dass ich hiermit einen sinnvollen Gegenstand kreiert habe, der drei Musketieren einen entspannten Tag auf Regatta ermöglichen kann.

BFD Projekt Clubwanderfahrt 2024

Die diesjährige Wanderfahrt des Crefelder Ruder-Clubs soll vom 06.08.24 bis zum 11.08.24 stattfinden. Hierbei wird die Wanderfahrt in zwei Blöcken unterteilt. Im ersten Block wird die Ruderjugend in einer Gruppe von mindestens 15 Personen auf der Lahn rudern. Danach trifft sich die Ruderjugend mit Vereinsmitgliedern aus jeder Altersklasse aus unserem Verein in Kassel.

Streckenauswahl

Für die Clubwanderfahrt, die vom 09.08 – 11.08 mit den Vereinsmitgliedern aus jeder Altersklasse stattfindet, hatten wir nach einer Strecke gesucht, an der wir von einem festen Standort aus rudern können. Das bedeutet, dass wir von einem festen Standort in mehrere Richtungen fahren und immer zum Ursprünglichen Ort zurückkehren. Somit entschieden wir uns für Kassel.

Bei der Auswahl für die diesjährige Jugendwanderfahrt war es schnell klar, dass wir mit der Ruderjugend eine Strecke aussuchen wollen, die einerseits außerhalb von unserer Region ist und zudem nicht zu anspruchsvoll ist. Außerdem war es für uns wichtig, dass die Strecke nicht zu weit von Kassel entfernt ist, da wir für knapp drei Tage uns in Kassel treffen und mit anderen Vereinsmitgliedern eine Sternrundfahrt machen. Somit haben wir uns für die Lahn entschieden, die diesen Ansprüchen entspricht. Außerdem ist sie durch ihre schöne landschaftliche Umgebung und den kulturellen Sehenswürdigkeiten sehr reizvoll. Um nicht nur die schöne Landschaft zu erleben, sondern auch die schönen Städte an der Lahn besuchen zu können, haben wir uns entschieden von Gießen zu starten und an Weilburg vorbei bis nach Limburg zu fahren.

Ablauf der Jugend- und Clubwanderfahrt

Getroffen wird sich am 05.08 am Rheinbootshaus des Crefelder Ruder-Clubs. Hier werden wir gemeinsam alle Boote abgriggern, die wir für unsere Wanderfahrt brauchen. Am darauf folgenden Tag werden wir morgens nach Gießen fahren. Hier lassen wir unsere Boote beim WSV Hellas ins Wasser. Anschließend werden wir 16 km nach Wetzlar rudern. Damit wir immer einen Überblick von der Strecke haben, nutzen wir den Gewässerkatalog vom DRV. Während eine Mannschaft rudert, fährt immer eine Person den Bus zum Anlegeort. Dabei wird das Gepäck mitgenommen und eingekauft. Gestartet von WSV Hellas rudern wir zur Rg Wetzlar und durchqueren dabei zwei Bootsgassen. Hier werden wir auch übernachten. Am zweiten Tag rudern 28 km zum Weilburger RV. Während dieser Tour werden wir am Naturpark Hoch-Taunus vorbeifahren und mehrere Schleusen durchqueren müssen. Aufgrund der Länge der Etappe machen wir am Mittag eine kleine Pause. Angekommen in Weilburg werden wir am Abend in die Innenstadt gehen und uns das Schloss anschauen. Am dritten Tag rudern wir vom RV Weilburg weiter nach Limburg. Highlight dieser Tour ist der Kanaltunnel in Weilburg. Bei der Streckenmitte machen wir ein Mittagspause und halten in Runkel an und schauen uns eine Burg an. An diesem Tag werden abermals mehrere Schleusen durchquert. Hier werden wir außerdem kritischen Passagen mit einer starken Strömung von dem Wehrüberlauf aus haben, weshalb in jedem

Boot eine erfahrene Person am Steuer sein muss. Angekommen in Limburg übernachten wir am LCW Limburg. Am vierten Tag werden wir gemeinsam die Boote wieder abriggern. Anschließend, bevor es nach Kassel geht, die Stadt erkunden. Gegen Mittag kommen wir in Kassel an und werden die Boote gemeinsam, mit den dazugekommenen Personen aus unserem Verein, am Casseler Frauen-Ruder-Verein wieder aufriggern. Es ist nicht geplant an dem selben Tag noch rudern zu gehen. Auch hier wird der Bus für den Einkauf genutzt und morgens, sowie abends, wird am Ruder-Verein gegessen. Da einige Personen nicht am Ruder-Verein übernachten wollen, wurde hierfür ein Hotel in der Nähe vom Verein ausgesucht, sodass die Wege recht kurz gehalten werden. Am fünften Tag werden 28 km nach Wannhausen und zurück fahren. Auch an diesem Tag werden wir am Abend gemeinsam Essen und anschließend die Stadt besichtigen. Am sechsten Tag und somit das Ende der Wanderfahrt rudern wir eine kurze Etappe in die andere Richtung. Anschließend werden wir alle Boote abriggern und zurück nach Krefeld fahren.

Verpflegung und Übernachtung

Durch unseren Buss werden wir täglich Lebensmittel kaufen. Zum Frühstück kaufen wir Brot mit verschiedenen Belägen und Obst und Gemüse. Für die Etappen müssen sich die Personen individuell Essen aus dem Frühstück vorbereiten. Dazu haben wir genügend Wasser gekauft, welches wir in jedem Boot verstauen werden. Für den Abend haben wir einerseits einen Gaskocher mit einem großen Kochtopf und einen Grill, die Beide mit dem Bus transportiert werden. Dadurch können wir an jedem Tag das Abendessen verschieden gestalten und zum Beispiel neben dem Grillen auch Nudeln kochen.

Die Übernachtung an der Jugendwanderfahrt findet zum größten Teil direkt bei den Rudervereinen statt. Bei der Clubwanderfahrt in Kassel können sich alle Teilnehmer aussuchen, ob sie lieber in einem Hotel oder am Ruderverein übernachten wollen.

Kosten

Für die gesamte Wanderfahrt planen wir mit 20 Euro pro Person. Mit Inbegriffen ist die Verpflegung, Benzin für den Buss und andere Kleinigkeiten. Wenn der Wunsch besteht an der Club Wanderfahrt in einem Hotel zu übernachten, wird dieser Betrag dazu addiert.

BFD Projekt 2024 – Zukunftspaket

Sara Grauer, Ruderverein Münster von 1882 e.V.

Projektvorstellung

In meinem BFD-Projekt habe ich mit Hilfe des Trägers, dem Ruderverein Münster von 1882 e.V., einen Förderantrag beim Zukunftspaket gestellt. Das Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit fördert Projekte von Kindern und Jugendlichen in den Themenfeldern Bewegung, Kultur und Gesundheit. Dabei stehen junge Menschen im Mittelpunkt, die eigene Projektideen initiieren, planen und möglichst eigenverantwortlich umsetzen.

Das Projekt ist im Zuge unseres Umzugs in den Stadthafen von Münster entstanden. Der Standortwechsel veranlasste nicht nur mich, sondern alle Engagierten im Verein, darüber nachzudenken, was man wo verbessern könnte, wo neue Strukturen geschaffen werden sollten und was dem Verein noch fehlt. Natürlich dreht sich in einem Sportverein in erster Linie alles um den Sport. Doch auch die gesellschaftliche Funktion der Zusammenkunft und des Austauschs spielen in einem Verein eine große Rolle. Gerade mit Blick auf Jugendliche im Sommer und mit der Zeit, die sie am Verein verbringen, habe ich mir überlegt, wie man diese angenehmer gestalten kann. Darüber hinaus wollte ich den Jugendlichen im gesamten Hafenviertel einen nicht kommerziellen Treffpunkt aufzeigen und somit eventuell auch neue Vereinsmitglieder generieren. Um einen Outdoor-Wohlfühlort zu erschaffen, plane ich unsere Vereinsterrasse mit Tischen, Stühlen und Sonnenschirmen auszustatten. Unsere Jugendquote im Verein beträgt ca. 22%, was bei 500 Mitgliedern mehr als 100 Jugendliche sind. Hinzu kommen noch die Schülerinnen und Schüler, der 15 kooperierenden Schulen, die ebenfalls regelmäßig an unserem neuen Standort Sport treiben.

Ich habe dabei an ca. 20 Stühle und vier Tische gedacht, zwei Sonnenschirme wären ebenfalls hilfreich. Damit neben der Entspannung auch Spaß und Aktivität unsere gemeinschaftlichen Zusammenkünfte bestimmen, würden wir zudem einen Kicker anschaffen.

Das Projekt wird durch einen Grillabend im Sommer initiiert werden, an dem ein Kickerturnier veranstaltet wird. Neben der eben genannten allgemeinen Ausstattung benötigt dieses Projekt deshalb noch einen Grill und Verpflegung. Für die Verpflegung planen wir nicht nur einfache Bratwürstchen, sondern auch vegetarische bzw. vegane Alternativen wie z.B. Grillkäse und Grillgemüse. Zum Trinken sind Wasser und Limo geeignet. Das Ziel ist es, den Jugendlichen einen Abend zu bieten, an dem sie sich nicht direkt mit Sport auseinandersetzen müssen, sondern zusammenkommen, einen gemütlichen Abend miteinander verbringen und die Möglichkeit haben, spaßige Kickerpartien zu spielen. Darüber hinaus wollen wir die Gelegenheit nutzen, andere Jugendliche (Altersgrenze 26 Jahre) im Viertel um unseren neuen Verein kennenzulernen. Durch die Position draußen sind wir prädestiniert, auch Leute von außerhalb bzw. unsere Nachbarn des soziokulturellen Vereins zu begrüßen.

Projektplanung und -durchführung

Um den Förderantrag stellen zu können, waren im Vorfeld einige Schritte notwendig. Nach ausgiebiger Recherche auf der Internetseite des Zukunftspakets musste ich mich zu einem ersten Beratungsgespräch anmelden. Mit dabei waren viele weitere Interessierte junge Menschen, die ebenfalls eine Projektidee für einen Förderantrag hatten. In jenem ersten Beratungsgespräch wurden allgemeine Informationen zum Ablauf des Zukunftspakets vermittelt. Welche Schritte müssen wir durchführen? Welche Projekte werden gefördert? Wieviel Geld wird vom Bund ausgeschüttet? Im Anschluss an das Beratungsgespräch bekam ich per Mail eine Vorlage zum Projektsteckbrief geschickt. Dieser dient als Hilfe, um später den Antrag zu stellen. Darin werden allerhand Fragen gestellt, die die Themen Projektgruppe, Ausgangslage, Projektentstehung, Projektumsetzung, Ort, Zielgruppe, Ziele und Finanzen

betreffen. Nach Ausfüllen dieses 12 Seiten langen Dokuments habe ich mich zum zweiten Beratungsgespräch angemeldet. Dort bespricht man mit einer Mitarbeiterin der Servicestelle des Zukunftspakets den Projektbrief. Ziel dessen ist es, den Antrag und die Projektidee bestmöglich zu gestalten, sodass er am Ende bewilligt wird. Ich konnte viele hilfreiche Tipps mitnehmen, die ich anschließend in meinen Projektsteckbrief eingearbeitet habe. Mit Hilfe des Rudervereins habe ich schlussendlich den Antrag im Portal der Gesellschaft für soziale Unternehmensberatung mbH gestellt.

Folgende Tabelle zeigt die schrittweise geplante Umsetzung des Projekts:

Die ersten genauen Planungen (To-Do-Liste erstellen, Aufgaben im Team verteilen, Recherche)	Anfang Juni
Mobiliar, Grill und Kicker anschaffen & Gestaltung planen (wie platziert man die Gegenstände am besten und schafft einen angenehmen Raum?)	Juli
Zum Grillabend einladen und Ablauf des Abends detailliert planen (wie bauen wir auf und ab, welches Essen/Trinken soll es geben? organisieren von Gruppenspielen und dem Kickerturnier, etc.)	Ende Juli/Anfang August
Einkauf von Essen und Trinken, Aufbau	Ab 15.08.2024
Durchführung des Grillabends und Abbau/Aufräumen —> evtl. Restessen	17.08.2024 und 18.08.2024
Reflexion (wie ist das Projekt gelaufen, wollen wir das in Zukunft öfter machen, braucht es kleine Veränderungen bzw. wie kann man den Inhalt des Projekts noch verbessern?)	Ende August

Reflexion

Die Rückmeldung dauert in der Regel zwischen vier und sechs Wochen, weshalb ich noch nicht weiß, ob der Antrag bewilligt wird oder nicht. Der Projektabend liegt demnach auch noch in der Zukunft. Ich hoffe, dass selbst wenn der Antrag abgelehnt werden sollte, das Projekt z.B. durch Spenden stattfinden kann.

Den Antrag zu erstellen und mir ein geeignetes Projekt zu überlegen, hat mir interessante Einblicke in die Thematik der Fördermittelgenerierung gegeben. Die einzelnen Schritte zu durchlaufen, hat mir gezeigt, dass einiges hinter einer Antragsstellung steckt, man die Aufgaben aber durchaus bewerkstelligen kann. Ich kann nur jeden Verein dazu motivieren, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und finanzielle Unterstützung zu nutzen, um das Vereinsleben zu bereichern. Gerade während und nach Corona sind die Möglichkeiten in dem Bereich deutlich gestiegen. Persönlich habe ich neue Kompetenzen bei der Formulierung des Antrags entwickelt. Wie stellt man sein Projekt möglichst überzeugend dar? Darüber hinaus musste ich meine Komfortzone verlassen, um zum Teil allein an den Beratungsgesprächen teilzunehmen. Das ist stets ein lehrreiches Unterfangen, was einem doch immer wieder zeigt, dass ein wenig Mut und Unbequemlichkeit sich lohnen. Nichtsdestotrotz hätte ich während dem Prozess zügiger arbeiten können, sodass der Antrag bereits in der ersten Runde des Zukunftspakets gestellt hätte werden können. In dieser waren die Fördermittel nach Ländern aufgeteilt. Wir konnten den Antrag nun erst in der zweiten Runde stellen, in der die Gelder nicht mehr nach Länderkontingenten vergeben werden und allgemein bereits einige Fördergelder ausgeschüttet wurden.

Eine Fortsetzung des Projekts plane ich durch die weitere Veranstaltung von Grillabenden und Kickerturnieren durch den Jugendvorstand unseres Vereins.

Trainingspläne für die B/A-Junioren und Kinder

Mein Bufdi-Projekt ist es Trainingspläne für die Junioren und Kinder zu schreiben.

Da wir beim MRC keinen hauptamtlichen Trainer haben und sich die anderen Trainer neben Beruf oder Studium auch noch um das Jugend Training kümmern, ist jede Unterstützung gut zu gebrauchen. Deshalb habe ich mich für die Trainingspläne als BFD-Projekt entschieden. Unsere Kinderruderer haben jetzt auch erstmals einen Trainingsplan.

Die Trainingspläne sollen das Kinder- und Juniorenttraining strukturieren und zum schnell rudern verhelfen :)

Die Pläne habe ich mithilfe der Trainingsmethodischen Grundkonzeption (TMG) und dem Gelernten aus dem Trainerschein verfasst. Zu Beginn habe ich mir das „Grundschaema des langfristigen Leistungsaufbaus“ (S. 40 – 43 TMG) für die jeweilige Altersklasse angesehen um den Trainingsumfang und den Anteil an ruderspezifischem bzw. allgemeinem Training zu wissen. Daraufhin habe ich mir das „Grundschaema des Trainings in den einzelnen Trainingsabschnitten des Hochleistungs- und Anschlussstrainings“ (S.44 - 49 TMG) durchgelesen. Dort konnte ich finden, in welchen Kalenderwochen welche Einheiten und Belastungen sinnvoll sind.

Fazit:

In Starnberg müssen wir oft auf alternatives Training zurückgreifen, da es sehr oft sehr wellig und nicht ruderbar ist. Deshalb muss man natürlich trotzdem noch flexibel sein und beispielsweise das Krafttraining manchmal auf einen anderen Tag verschieben, um die Zeit mit glattem Wasser fürs Rudern nutzen zu können. Dann wird das Krafttraining an einem Tag gemacht, wo es eh zu wellig zum rudern ist.

Die Junioren sind gut mit den Plänen zurechtgekommen und haben sich auch gut weiterentwickelt.

Bei den Kindern ist der Trainingsplan leider nur für wenige sinnvoll, da viele nicht zu allen drei Einheiten kommen, die in der Woche angeboten werden. Für die, die jedes Training da sind ist es aber auf jeden Fall strukturierter mit einem Plan.

Die Junioren und Kinder finden den Plan außerdem gut, da sie so immer wissen auf was sie sich einstellen können.

Auf der nächsten Seite ist noch ein Ausschnitt des Plans für die B-Junioren.

BFD-Projekt 2023/2024
 Sophie-Elisabeth Träger
 Münchener Ruder-Club von 1880 e. V.



KW	Montag, 8. Januar 2024	Dienstag, 9. Januar 2024	Mittwoch, 10. Januar 2024	Donnerstag, 11. Januar 2024	Freitag, 12. Januar 2024	Samstag, 13. Januar 2024	Sonntag, 14. Januar 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						18 km EXA	16 km 2*3000 SF 24/26		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
2	frei	Halle	30 min SF 20	KA	3*25				
KW	Montag, 15. Januar 2024	Dienstag, 16. Januar 2024	Mittwoch, 17. Januar 2024	Donnerstag, 18. Januar 2024	Freitag, 19. Januar 2024	Samstag, 20. Januar 2024	Sonntag, 21. Januar 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						30 min Starnberg	18 km EXA		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
3	frei	Halle	2*20 SF 24	KA	2*30 EXA 30 min Rumpf				Die Ergoinheit am Freitag kann auch durch KA ersetzt werden
KW	Montag, 22. Januar 2024	Dienstag, 23. Januar 2024	Mittwoch, 24. Januar 2024	Donnerstag, 25. Januar 2024	Freitag, 26. Januar 2024	Samstag, 27. Januar 2024	Sonntag, 28. Januar 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM	Trainerausflug	
						18 km Exa 20 min Mobi/Dehnen	16 km 2x 3000 SF 24/26		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
4	frei	Halle	3*3*3	KA	3x 25 exa 20 min dehnen				Die Ergoinheit am Freitag kann auch durch KA ersetzt werden
KW	Montag, 29. Januar 2024	Dienstag, 30. Januar 2024	Mittwoch, 31. Januar 2024	Donnerstag, 1. Februar 2024	Freitag, 2. Februar 2024	Samstag, 3. Februar 2024	Sonntag, 4. Februar 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						18 km Exa 20 min dehnen	16 km Exa mit 6x 10 Schläge SF 26/28/30		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
5	frei	Halle	Vorbelastung 1000m, 5min P, 500m	2*30 EXA 30 min Mobi	Ergotest				Die Ergoinheit am Freitag kann auch durch KA ersetzt werden
KW	Montag, 5. Februar 2024	Dienstag, 6. Februar 2024	Mittwoch, 7. Februar 2024	Donnerstag, 8. Februar 2024	Freitag, 9. Februar 2024	Samstag, 10. Februar 2024	Sonntag, 11. Februar 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						18km exa 20min dehnen	16km exa 20min dehnen		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
6	frei	Halle	INA 2	KA	3x 6 ergo 20 min mobi/dehnen				INA (2) 10'lockeres Einrudern : HF< 135 65' 2x4km: ersten 2km : SF:24 zweiten 2km: SF:26 P:4min- lockeres Rudern 2.Serie: dto. 20' - lockeres Ausrudern
KW	Montag, 12. Februar 2024	Dienstag, 13. Februar 2024	Mittwoch, 14. Februar 2024	Donnerstag, 15. Februar 2024	Freitag, 16. Februar 2024	Samstag, 17. Februar 2024	Sonntag, 18. Februar 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM	BRV Faschingslehrgang	
		BRV Faschingslehrgang	BRV Faschingslehrgang	BRV Faschingslehrgang	BRV Faschingslehrgang	Frei	18km exa 20min dehnen		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
7	BRV Faschingslehrgang	BRV Faschingslehrgang	BRV Faschingslehrgang	BRV Faschingslehrgang					EXA/1 (75) 15'lockeres Einrudern : HF< 135 20' aller 5min SF steigern: SF: 18/20/22/24 P:5 min -lockeres Rudern 20' aller 5min SF steigern: SF: 18/20/22/24 15' lockeres Ausrudern : HF<135
KW	Montag, 19. Februar 2024	Dienstag, 20. Februar 2024	Mittwoch, 21. Februar 2024	Donnerstag, 22. Februar 2024	Freitag, 23. Februar 2024	Samstag, 24. Februar 2024	Sonntag, 25. Februar 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						18km exa 20min dehnen	16km Exa 20min dehnen		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
8	60 min aat laufen	Halle	2*20 SF 24	KA	2x 30 30min mobi				
KW	Montag, 26. Februar 2024	Dienstag, 27. Februar 2024	Mittwoch, 28. Februar 2024	Donnerstag, 29. Februar 2024	Freitag, 1. März 2024	Samstag, 2. März 2024	Sonntag, 3. März 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						18km exa 20min dehnen	16km mit 3x2000 SF 24/26/28		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
9	60 min aat laufen	Halle	30 min SF 20	KA	3x 6 exa				
KW	Montag, 4. März 2024	Dienstag, 5. März 2024	Mittwoch, 6. März 2024	Donnerstag, 7. März 2024	Freitag, 8. März 2024	Samstag, 9. März 2024	Sonntag, 10. März 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						Ergocup Kaufering	16km mit 3x 750 WSA		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
10	frei	Halle	Vorbelastung 1000m SP 500m	KA	3x25 exa 20min dehnen/mobi	Ergocup Kaufering			
KW	Montag, 11. März 2024	Dienstag, 12. März 2024	Mittwoch, 13. März 2024	Donnerstag, 14. März 2024	Freitag, 15. März 2024	Samstag, 16. März 2024	Sonntag, 17. März 2024	Bemerkungen	Minuten
	VM	VM	VM	VM	VM	VM	VM		
						Langstrecke Erlangen	14 km Exa 30min Mobi und Dehnen		
	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM		
	frei	Halle	2* 20 SF 24	KA	2*30 exa 20 min dehnen				

Projekt von Tobias Gathmann

Stuttgart-Cannstatter Ruderclub von 1910 e.V.

Umgestaltung des Geschäftszimmers zu einem Aufenthaltsraum

In den vergangenen Monaten habe ich mich vor allem damit beschäftigt, aus dem bisherigen Geschäftszimmer, einen Aufenthaltsraum für Jedermann zu machen.

Um kurz die Ausgangssituation und die Gründe zu erläutern: Im Gebäude des Stuttgart-Cannstatter Ruderclubs gab es bisher keine Möglichkeit sich zwischen Rudereinheiten oder nach dem Training gemütlich zusammen zu setzen. Da wir in den vergangenen Jahren ein starkes Wachstum unserer Wettkampfmannschaft hatten, haben wir dafür eine Lösung gesucht. Im Sommer besteht zwar die Möglichkeit, die Zeit mit Biertischen auf dem Bootsplatz zu verbringen. Für das restliche Jahr und um beim Doppeltraining zwischen den Trainingseinheiten etwas kochen zu können (oder sich einfach nur hin zu setzen) gab es bisher nur ein mit Akten und Schränken vollgestelltes Geschäftszimmer, und dafür musste auch erst immer eine Person gefunden werden, deren Schlüssel die Befugnis zum Öffnen des Zimmers hat.

Der Raum liegt aber auf dem Weg zwischen Umkleiden und Bootsplatz ideal und ist mit knapp 25 Quadratmetern und angeschlossener Küchenzeile eine gute Grundlage, um diesen als allgemeinen Aufenthaltsraum umzugestalten und so herzurichten, dass man sich dort angenehm aufhalten kann. Dafür musste „nur“ der Vorstand überzeugt werden, mit ihrem Geschäftszimmer umzuziehen (was gelungen ist) und der Raum für alle zugänglich gemacht werden.

Im vorderen Teil befindet sich eine kleine Küchenzeile, für welche ich in meinen ersten Wochen ein Regal für die großen Regattatöpfe gebaut habe. Hinten steht ein großer Konferenztisch. An der Seite stehen ein großer und ein etwas kleinerer Schrank. Zu Beginn der Umgestaltung habe ich mehrere Tage damit verbracht, sämtliche Schränke leer zu räumen, und unnützes Zeug zu entsorgen. Ein großer Schrank musste im Rahmen dieser Aktion weichen. Dabei kam interessantes Zeug zum Vorschein (z.B. zwei weitere BFD Einsatzstellenschilder). Irgendwann fand ich heraus, dass eine störende Zwischenwand zur Küchenzeile nur eine Trockenmauer



aus Gipskarton war. Etwa um Ostern herum, erhielt ich vom Vorstand die Erlaubnis mich an der Wand auszutoben. Dies hatte zur Folge, dass ich gleich voll Freude die größten Werkzeuge in der Werkstatt zusammengesucht habe, um noch am selben Tag die Wand einzureißen. Nachdem ich sämtlichen Schutt entfernt hatte, musste ich nur noch das entstandene Loch im Parkettfußboden füllen, für das es zum Glück noch Materialreste gab. Die nächsten Tage war ich größtenteils mit Staubsaugen beschäftigt, da der Gipsstaub der Abbrucharbeiten sich im ganzen Raum verteilt hatte.



Projekt von Tobias Gathmann

Stuttgart-Cannstatter Ruderclub von 1910 e.V.

Während des Projekts wurde ich immer wieder, von Beobachtern der Baustelle, auf weitere Punkte aufmerksam gemacht. So hörte ich zum Beispiel mehrfach, dass das Deckenlicht im Raum nicht gemütlich sei, welches zu dem Zeitpunkt von alten Leuchtstoffröhren kam. Dazu würde die Decke aufgrund unzähliger Kabelkanäle und Lüftungsrohre auch nicht schön aussehen. Unserem Vorstand kam daraufhin die Idee, eine zweite Decke abzuhängen, um alles dahinter verschwinden zu lassen. Ich wurde also mit dem Vermessen des Raums beauftragt, um einen möglichst passenden „Bausatz“ kaufen zu können. Dies erwies sich als recht kompliziert, da der Raum nur in Teilen gerade ist. Nachdem das richtige System für den Raum gefunden war, fingen Christian Baum (Vorstand Liegenschaften) und ich, mit der Installation des Deckengerüsts an. Einmal angefangen, ging es ziemlich schnell, da das Ganze nur wie ein Puzzle zusammengesteckt wird. Christian installierte noch in derselben Woche das Licht, und der Raum wirkte vom einen auf den anderen Tag plötzlich viel wohnlicher. Der Konferenztisch wird in den kommenden Wochen noch durch mehrere kleine Gruppentische ersetzt, und dazu soll noch eine Couch im Aufenthaltsraum Platz finden. Während der gesamten Arbeiten konnte der Raum weiter genutzt werden.



Projekt „Umgestaltung des Büros“



BFD-Projekt 2023/2024

Titus Brüning

Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 e.V.

Projektvorstellung und Ziel:

Von Beginn meines Freiwilligendienstes an war es immer eine spannende Herausforderung, wenn ich die Aufgabe hatte „Dies oder Jenes“ aus dem Büro zu holen, etwas dort zu erledigen oder sogar etwas suchen zu müssen. Die vorhandene Struktur und die Ordnung waren nicht geeignet, um neuen Mitarbeitenden die Arbeit zu erleichtern. Ich nahm mir also vor, das Büro aufzuräumen und eine nachvollziehbare Ordnung und Struktur einzuführen.

Ziel meines Vorhabens sollte es sein, dass sich zukünftig alle Mitarbeitenden gut im Büro zurechtfinden und es einfacher wird, Ordnung zu halten.

Projektplanung und Durchführung:

Ich habe bei der Umsetzung damit begonnen, mir einen Überblick zu verschaffen. Da nicht alles dort zu finden war, wo es hingehörte, hat diese Maßnahme eine Menge Zeit in Anspruch genommen.

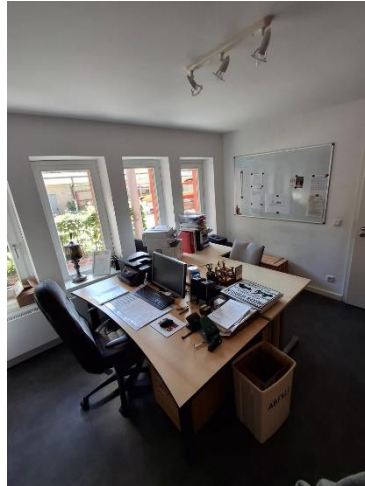
Ich habe zunächst alle Papiere thematisch sortiert.

Nach den Papieren waren die sonstigen Gegenstände an der Reihe. Von Schwimmwesten bis Pokalen und Geschirr war alles dabei. Gegenstände, die einen klaren anderen Ablageort im Verein haben, wurden von mir dorthin gebracht (z.B. gehören Gläser in die Küche und nicht ins Regal im Büro...).

Nachdem alles sortiert war, brauchte ich Unterstützung von verschiedenen Personen, um beurteilen zu können, was entsorgt werden kann und was noch gebraucht wird. Das war gar nicht so einfach, denn oft war nicht ganz klar, wo die Unterlagen oder Gegenstände herkamen und niemand wollte gern Verantwortung für das Entsorgen von Dingen übernehmen. Nach einiger Zeit waren aber doch viele Unterlagen und Dinge entsorgt.

Die verbliebenen Sachen habe ich dann in eine neue Ordnung gebracht und wegsortiert.

So sah es danach aus:



Projektfazit:

Zu Beginn der Projektdurchführung hatte ich oft den Eindruck, dass der Zustand des Büros sich eher verschlechterte als verbesserte. Das Büro musste auch in der gesamten Zeit weiter genutzt werden und so war der Zustand nach einer eingelegten Pause eigentlich nie der gleiche wie vor der Pause.

Es wurde deutlich, dass es nicht sehr beliebt ist, die Verantwortung für das Entsorgen von Unterlagen oder Dingen zu übernehmen. Das ist aber natürlich auch nachvollziehbar. Trotzdem ist mir das zu einem großen Teil gelungen.

Eine Ordnung zu finden, in der sich alle gleichermaßen zurechtfinden, ist ebenfalls nicht einfach. Hier hätte es vielleicht geholfen, noch mehr Schränke, Ablagen, Regale etc. zu beschriften.

Und zum Schluss ist es ebenfalls alles andere als einfach, die neue Ordnung auch beizubehalten, denn die ersten Papiere und Gegenstände liegen schon wieder herum.

Women's Rowing Challenge am Ulmer Ruderclub

von Carla Straßburger

Die Women's Rowing Challenge ist eine vom Deutschen Ruderverband initiierte Aktion, die in Kooperation mit dem Ruderergometerhersteller Concept 2 veranstaltet wird. Bei der Challenge geht es darum, so viele Ruderinnen ab 14 Jahren zu mobilisieren. Jede Teilnehmerin fährt 4 verschieden lang dauernde Strecken auf dem Concept 2 RowErg. Diese sind festgelegt auf 8min, 15min, 22min und 30min. Damit ein Verein teilnimmt, muss er von einem „Challenge-Manager“ angemeldet werden. Dieser ist dafür zuständig, dass Bilder und die gefahrenen Meter wahrheitsgemäß eingetragen werden und verifiziert die von den Ruderinnen selbst eingetragenen Daten. Die Challenges werden Sonntags gefahren, es darf aber bis zu drei Tagen nachgereicht werden(-> Einreichschluss Mittwochs). Wer die Möglichkeit nicht hat, am Sonntag zum Ruderclub zu kommen, kann auch auf jedem anderen Concept2 Ergometer teilnehmen und ein Bildschirmfoto schicken.

Vorbereitungen

Die Planungen begannen bereits im Dezember. Nachdem ich den Ulmer Ruderclub als Verein registriert hatte, entstand die Idee, daraus ein größeres Event zu machen. Zusammen mit Karin Maier-Hörmann, der Eventbeauftragten des Ulmer Ruderclubs, wurden Werbeposter und Flyer erstellt und im Verein aufgehängt. Wir haben jede weibliche Person, die im Ruderclub aktiv war, angesprochen und motiviert. Sogar ehemalige Sportlerinnen, die bereits mit dem aktiven Rudersport aufgehört hatten, wurden zur Teilnahme ermutigt.

Damit möglichst viele motivierte Ruderinnen ihre Leistung auf das Ergometer bringen konnten, mussten diverse Reparaturen an den Ergometern durchgeführt werden. Beispielsweise waren bei vier Ergometern die Batterien tiefentladen, und bei einem Gerät war ein Kettenglied gebrochen. Zudem wurden die Gummizüge im Inneren überprüft und gegebenenfalls ersetzt. Durch unsachgemäße Benutzung einer Schulklasse, die einige Monate zuvor zu Besuch war, war auch ein Griff gebrochen, für den Ersatz beschafft wurde. Manche Fußschnallen lösten sich immer wieder bei längerem Gebrauch. Nach vielen Reparaturen und Einkäufen auf der Concept2-Webseite war der Ulmer Ruderclub bereit, sich der Challenge zu stellen. Für die vereinsinterne Siegerehrung wurden auch die Preise organisiert, die jedoch eine Überraschung bleiben sollten.

Umsetzung

Die Umsetzung verlief ohne größere Zwischenfälle. Es bildeten sich schnell kleine Gruppen: Juniorinnen und andere Leistungssportlerinnen absolvierten die Challenge zusätzlich zu ihrem normalen Training, während die Gruppe "Rudern gegen Krebs" die Gelegenheit nutzte, da die Donau während der Challenge nicht befahrbar war. Die Breitensportlerinnen trafen sich nach der Arbeit oder nutzten ihre eigenen Ergometer zu Hause. Jede Sportlerin, die sich im Verein auf das Ergometer setzte, wurde von den anderen mit vollem Enthusiasmus angefeuert, sodass auch die männlichen Sportler ihren Beitrag zur Women's Rowing Challenge leisten durften – wenn auch nur als Unterstützer. Die Challenge-Tage vergingen wie im Flug und schon saß ich am Mittwochabend im Trainerbüro und trug alle Ergebnisse zusammen. Die Zwischenergebnisse der einzelnen Challenges wurden über die Clubmitteilungen bekanntgegeben und gespannt verfolgt.

Die vierte und letzte Challenge (30 Minuten) sollte ein Gemeinschaftsevent werden. Ein Sektempfang wurde vorbereitet, kleine Gebäckstücke angerichtet und Musik gespielt. So waren alle Sportlerinnen noch einmal richtig motiviert, ein letztes Mal alles zu geben. Im Anschluss ehrten wir einige vereinsinterne Siegerinnen. Die jüngste, die älteste und die

beste Teilnehmerin gewannen ein eigens designtes Ergo-Challenge-Shirt. Danach saßen und standen alle gemütlich beisammen und unterhielten sich.

Fazit

Die Women's Rowing Challenge bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, verschiedene Generationen im Verein zu vereinen und den Bezug für ehemalige Sportlerinnen wiederherzustellen. Die Durchführung zu Jahresbeginn ist vorteilhaft, da viele Sportlerinnen im Winter seltener zum Training kommen. Unserem Ruderclub hat dieses Gemeinschaftsgefühl generationen- und trainingsgruppenübergreifend sehr gut getan.

Besonders durch die wechselnden Ruderbedingungen der Donau in der Saison 23/24 hat die Challenge viele Mitglieder im Verein gehalten und ihnen eine sinnvolle Alternative geboten. Immer mehr Mitglieder nutzten die Ruderergometer, wodurch sich aus Kleingruppen eine starke Gemeinschaft bildete.

Allerdings gab es einige demotivierende Aspekte, wie unrealistische Zeiten anderer Vereine, die schneller als Weltbestzeiten waren. Es wurde daher der Wunsch geäußert, die Ergebnisse besser zu filtern und zu überprüfen. Zudem gab es Verbesserungsvorschläge für die Challenge-Webseite.

Dank der Challenge verfügen wir nun wieder über zahlreiche funktionsfähige Ergometer. Auch das Feedback der männlichen Vereinsmitglieder war positiv: Sie wünschen sich ebenfalls eine Challenge für Männer.

Für das nächste Jahr planen wir auch eine vereinsinterne Challenge für männliche Mitglieder. Ein weiterer Wunsch war die Einführung eines Ergometertrainings, das sofort umgesetzt wurde, jedoch mit Beginn der Rudersaison etwas in den Hintergrund trat.

Auf eine neue Challenge nächstes Jahr!