

## Deutsche Ruderjugend BFD-Projekte 2016/2017



Anna Stumpf	Von Null auf 100 – Kindervierer in 12 Monaten von der Idee zum LE/BW (RC Ernestinum-Hölty Celle)
Björn Stanischewski	Junioren-Trainingslager in Eschwege (RC Nassovia Höchst 1881)
Christian Schroeder	Teilnahme Landesentscheid Niedersachsen JtFO WK 2 (Osnabrücker RV)
Dario Budzyn	Die Messe WASSERLEBEN (LRV Berlin)
Eike Steinert	Wanderfahrt auf der Weser (Mainzer RV)
Jana Siemers	Wir trainieren für Olympia! JtFO mit der Reformschule Winterhude (Alster-RV Hanseat von 1925)
Jennifer Gill	Trainingslager für Kinder (RC Bergedorf)
Jonathan Müller	Wanderfahrt für Kindergruppe (RG Hansa Hamburg)
Jonathan Stein	Sautrogrennen (Münchner RSV Bayern)
Liam Whittle	Deutschlands schnellste Klasse (Lingener RG)
Lukas Gäßler	Aufbau einer selbständigen Vereinsjugend (Kölner RV von 1877)
Marc Stephan	Rowing in Stuttgart – Imagefilm des Stuttgart-Cannstatter Ruderclubs (Stuttgart Cannstatter RC)
Maximilian Uthoff	Schnupper AG mit Betreuung (RC Favorite Hammonia)
Oliver Haß	Veranstaltungen zum 111-jährigen Vereinsjubiläum planen (Domschulruderclub Schleswig)
Paul Bidmon	Medien-Erneuerung für den Steeler RV (Steeler RV)
Paul Bleßmann	Hochschulsport im Lübecker Ruder-Klub (Lübecker RK)
Paul König	Außersportliches Zusatzprogramm für Kinder (Akademischer RC zu Münster)
Peter Wild	Jugendtag des Miltenberger Ruderclubs (Miltenberger RC von 1900)
Robert Leineweber	Neugestaltung des Kraftraums (Celler RV)
Till Biermann	Trainingslager der Kindergruppe in Hildesheim (Deutscher RC von 1884 Hannover)
Tristan Blaha	Förderung der Jugendabteilung im Emdener Ruderclub (Emder RV)

## **BFD Projekt: Von 0 auf 100 – Kindervierer von der Idee zum LE/BW**

Anna Jorina Stumpf

Als ich in dem Jahre vor meinem BFD die bestehenden Trainingsgruppen übernommen habe, gab es nur wenige Junioren und lediglich drei regelmäßig trainierende Kinder im Verein. Durch unterschiedliche Jahrgänge konnte so höchstens zu Trainingszwecken im Mannschaftsboot gerudert werden.

Mein erstes Ziel als neue Trainerin war also die Nachwuchsgewinnung. Durch die direkte Ansprache in den Gymnasien Hölty und Ernestinum habe ich Erik und Jente gewinnen können, außerdem mussten die Schüler aus den Ruder-AGs an den Verein gebunden werden, hier konnte Sina für das leistungsorientierte Training gewonnen werden. Abgesehen davon musste für Finn, Simon und Carl das Teamgefühl innerhalb des Vereins gestärkt werden.

Kurz vor Beginn des BFDs war ich mit Finn auf dem BW und dachte mir, dass es toll wäre mit ein paar mehr Leuten dort aufzulaufen und es entstand die spontane Idee eines Kindervierers.

Als erstes ging es an die Zusammenstellung einer Mannschaft. Mit Jente (05), Simon (04), Sina (04), Carl (05) und Erik (04) als Steuermann gab es eine passende Mixedmannschaft. Das Training in der Gruppe machte von Anfang an allen Spaß und sorgte für ganz neue Erfahrungen und Motivation.

Neben dem regulären Training machten wir ab und an einen Filmeabend oder wir backten gemeinsam Pizza, es stand ein Trainingslager in den Herbstferien an und neben gemeinsamen Geburtstagsfeiern im Bootshaus gab es auch noch eine Weihnachtsfeier mit Plätzchen backen und wichteln. Abgesehen davon stand mit der heimischen Celler Regatta für diese Konstellation der erste Wettkampf an.

Die Celler Regatta endete für den Vierer mit einem klaren Sieg, mir fiel ab diesem Zeitpunkt in der Gruppe eine wesentlich positivere Einstellung zum Training auf und das Ziel Bundeswettbewerb schien gar nicht mehr so absurd. Die Trainingszeiten wurden umgelegt und das Trainingspensum auf drei Einheiten die Woche erhöht, mindestens eine davon im Vierer und eine im Einer.

Da es bis dahin auch noch neben Hoodies und Einteiler keine Vereinskleidung gab, nutzte ich die Gelegenheit T-Shirts zu entwerfen und zu bestellen. Eine weitere wesentlich größere Neuanschaffung für dieses Projekt war ein neuer Kindervierer. Für das Training reichte vorerst das alte Holzboot von Gehrmann, welches aber nicht nur viel zu schwer war, sondern auch schlecht einzustellen und für unsere Ziele nicht mehr wirklich wettbewerbstauglich. Im Rahmen des Vereinsjubiläums sollte es drei neue Boote geben, also setzte ich mich für die Anschaffung eines leichten gesteuerten BBG-Rennvierers ein.

Auch als die Tage kälter und kürzer wurden, wurde dennoch den ganzen Winter über mindestens einmal die Woche der Vierer zu Wasser gelassen, bei Eisschollen wurde auf Gigboote und eine Kleidungsschicht mehr zurückgegriffen.

An den übrigen Tagen gab es gemeinsames Wintertraining, bestehend aus Laufen, Circletraining und natürlich Ergometer. Um den Winter gut zu überbrücken, setzte ich den Ergocup in Lübeck als Ziel und es wurden regelmäßig kleine interne Wettkämpfe ausgetragen und die Fortschritte dokumentiert.

Anfang Januar startete dann direkt das erste „Trainingslager zur Wettkampfvorbereitung“. Eine Neuheit zum einen wegen des frühen Zeitpunktes und zum anderen weil der Vierer und

Finn dieses mal unter sich waren und das Trainingslager dadurch auf einem viel höheren Niveau durchgeführt werden konnte als üblich. In drei Einheiten pro Tag und Temperaturen bei bis zu -13° C lagen die Schwerpunkte beim Mannschaftsboottraining mit Videoanalysen auf dem Wasser und dem Ausdauertraining beim Laufen und auf dem Ruderergometer. Für Abwechslung sorgte Hallentraining und ein Schwimmbadbesuch, ein besonderes Highlight war die Jungfernfahrt des neuen, gesteuerten Kinderrennvierers.

In Lübeck konnten dann dank der guten Vorbereitung bei vier gemeldeten Rennen in LK 1 und 2 drei Erste und ein zweiter Platz gemacht werden.

Zur ersten Ruderregatta im Jahr, der Großen Bremer Regatta, wurde der Vierer zu den Landesentscheid-Strecken gemeldet. Zur Langstrecke, die sie mit einem knappen zweiten Platz hinter dem Dortmunder Vierer beendeten und zum 700m-Rennen, welches mit Zehntelsekunden gewonnen werden konnte.

Zur nächsten Regatta in Otterndorf, beschlossen wir unseren Vierer in zwei Zweier aufzusplitten, sodass wir einen Jungen- und einen Mädchenzweier an den Start schickten. Die Überlegung dahinter war, dass sich so kein Mitglied der Mannschaft auf dem bisherigen Erfolg ausruhen kann oder sich hinter der Leistung der anderen versteckt. Wieder gewannen beide Zweier die 1000m-Strecke und wurden ebenso beide auf der Langstrecke 2., abgesehen davon gewannen alle Teammitglieder ihre Kurzstreckenrennen im Einer.

Über Himmelfahrt war der Plan raus aus der gewohnten Umgebung zu kommen und in Hankensbüttel auf dem Elbe-Seiten-Kanal noch einmal die Langstrecke zu optimieren. Das Ruderrevier mit genauer Kilometrierung, einem Radweg mit permanenter Einsicht und der breiten graden Strecke ohne Kurven oder Hindernissen sorgte bei mir und den Kindern gleichermaßen für Begeisterung und die ruhige Lage lies gleichzeitig auch Erholung zu. Nach sechs Trainingseinheiten und insgesamt 84 km stellten hohe Schlagfrequenzen und kleine technische Diskrepanzen keine Schwierigkeit mehr dar.

Da ich das Training in der Woche vor dem LE aufgrund des Abschlusseseminars nicht geben kann, wird es auch das nächste Wochenende zu einem Trainings-Wochenende mit kleinerem Umfang, auf dem noch eine Vorbelastung gefahren wird.

Durch das Trainieren der Kinder konnte ich auch selbst viel lernen. Dass die Kinder Ehrgeiz und Kampfgeist entwickeln und ich sie im Training entsprechend fordere, aber gleichzeitig auch die Pausen und vor allem der Spaß nicht zu kurz kommt, mit den Stimmungen des Teams an Tiefpunkten oder Problemen einzelner Kinder angemessen umzugehen, ist nicht immer leicht und den Mittelweg zwischen Respektperson, Kumpel, Vertrauens- und Bezugsperson zu finden ist nicht einfach.

Trainingstechnisch hilft mir mein eigenes Training am Stützpunkt sehr, durch das ich immer wieder neue Denkanstöße und Aspekte bekomme die ich im Vierertraining einbringen kann.

Der momentane Leistungsstand, der Zusammenhalt, das Zusammenspiel und die Verfassung der Ruderer lässt mich dem Bundesentscheid sehr positiv entgegenblicken. Die Entwicklung die dieser Vierer mit zwei kompletten Ruderanfängern und fünf sich unbekanntenen Personen in diesem einen Jahr gemacht hat ist einfach enorm und für mich das schönste Erlebnis meiner Trainerkarriere.

## Projektbericht

Ich, Björn Stanischewski, bereitete ein Trainingslager für die Leistungssportler des Ruder Club Nassovia Höchst 1881 e.V. vor und fuhr dann als einziger Betreuer mit.

In der Nassovia bin ich komplett alleine für den Leistungssport zuständig und wie jedes Jahr mussten die Leistungssportler in ein Trainingslager über Ostern.

Ich erkundigte mich bevor ich mit der Planung anfang nach geeigneten Orten für ein Rudertrainingslager. Schließlich wurde ich in Eschwege am Werratalsee fündig, da dort die Jugendherberge sehr nah am Steg ist und es einen zwei Kilometer langen Baggersee gibt, auf dem jedes Jahr die Hessischen Meisterschaften stattfinden. Durch Kommunikation mit Trainern, die dort bereits ein Trainingslager veranstaltet haben, erfuhr ich was ich alles planen und machen musste. Ich musste zuallererst im Verein nachfragen, ob der Vereinsbus und der Anhänger zur Verfügung stehen. Nachdem diese in den kompletten Osterferien zur Verfügung standen wollte ich eigentlich die kompletten zwei Wochen Ferien nutzen, jedoch wollten die Eltern dies nicht, weswegen das Trainingslager nur 8 Tage lang wurde, vom 04.04.17-12.04.17. Ich klärte danach mit der Jugendherberge ab, ob sie noch Übernachtungsmöglichkeiten frei haben, was der Fall war. Nun musste ich nur noch ein Motorboot auftreiben um die Sportler auch ordentlich trainieren zu können. Dafür nahm ich das Schlauchboot mit Motor, nachdem wir es für die Fahrt vorbereitet hatten fehlten nur noch die Genehmigungen zum Motorboot fahren von der Gemeinde Eschwege und der Nachbargemeinde.

So fuhr ich dann mit 7 Leuten nach Eschwege für ein Trainingslager, welches ohne große Probleme und mit viel guter Laune stattfand.

## Teilnahme Landesentscheid Niedersachsen JtFO WK 2

Mein Projekt für den Bundesfreiwilligendienst 2017 lautet: "Teilnahme Landesentscheid Niedersachsen JTFO 2017", an dem ich mit der RR Angelaschule teilnehmen werde. Der Landesentscheid findet am 12.6 statt, was für mein Projekt bedeutet, einen möglichst optimal vorbereitete und eingefahrene Boot bis dahin zu bilden.

Anfangs war noch nicht klar in welcher Bootsklasse wir starten werden, weil wir 10 Personen hatten, die auf unterschiedlichsten Leistungsebenen ruderten und sich auch im Alter stark unterschieden (Jg. 2000-2003)

Zudem kommt erschwerend hinzu, dass zwei meiner Sportler sowohl für die Schule, als auch für den Verein ruderten. Hier galt es, trotz unterschiedlicher Trainingsgruppen, einen ähnlichen Leistungsstand in der Saison zu erreichen.

### TRAININGSBEGINN 3.8.2016

Obwohl ich die Ruderer bereits seit 2 Jahren trainiere, musste nach den Sommerferien sowohl die Grundlagenausdauer, als auch die allgemeine Stabilität im Boot geschaffen werden.

In den ersten Wochen sah das Training wie folgt aus:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Athletikplan	Rudern Technik 80min	Ergoprogramm (Lang)	Athletikplan		Rudern Exa 90 Min.	

Durch den Athletikplan wird hauptsächlich die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur aufgebaut, um bei den Wassereinheiten besser arbeiten zu können. Außerdem soll das Ergoprogramm (Lang) die intensive Ausdauer trainieren, während die extensive Ausdauer vorerst mehr auf dem Wasser trainiert wird.

Um die ersten Daten über den Trainingszustand der Ruderer zu sammeln, sind wir am 15.09.16 einen 1500m Ergotest gefahren, der nochmals die unterschiedlichsten Trainingszustände bewies. Die Zeiten der Sportler (exemplarisch nur zwei Sportler):

- Sportler A: 5:03.1
- Sportler B: 5:16.7

Der Trainingsaufbau blieb, bis auf ein paar Variationen in der Trainingsgestaltung, um Abwechslung zu bieten, bis zum Herbst gleich.

### HERBST/WINTERTRAINING

"Winterzeit=Ergozeit", dies war auch unsere Devise, zumindest solange bis das Wetter wieder mitspielte.

Zusätzlich zu den Ergoeinheiten wird ein Maxkraftplan trainiert. Dieser soll zum einen bei der Gewichtszunahme der Sportler helfen, zum anderen später in der Saison zu besseren Schnellkraft Ergebnissen führen.

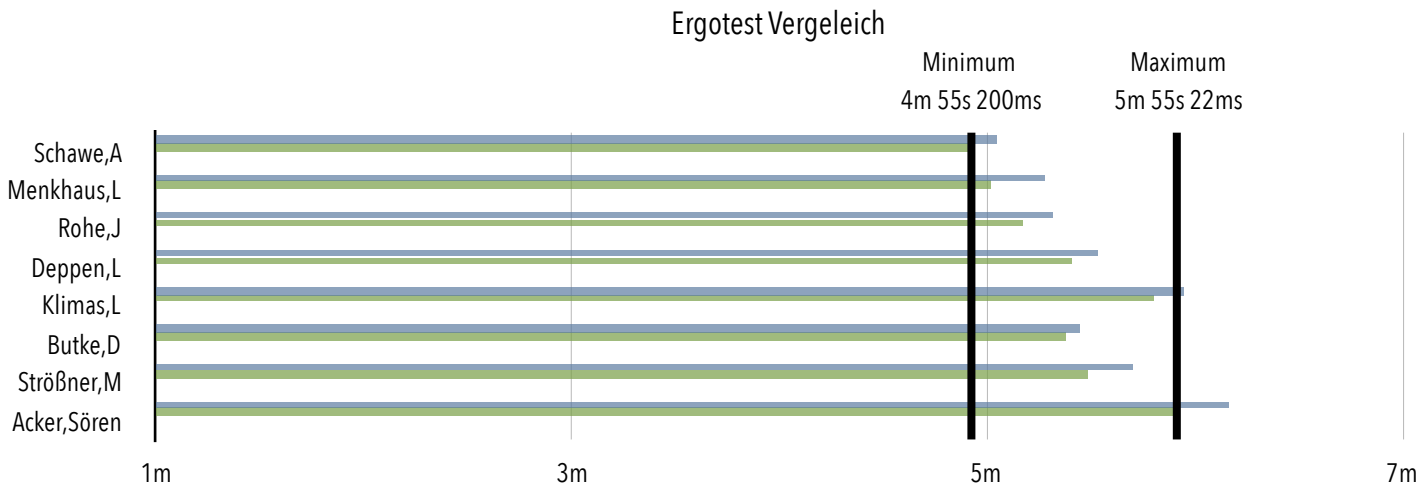
Im Winter sah der Trainingsplan wie folgt aus:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ergoprogramm (lang)	MK-Plan		MK-Plan		-3x30Min Exa Ergo -Rudern 80min	

Im darauf folgenden Frühjahr wurde Anfang Februar Maxkraft wieder durch Kraftausdauer ersetzt, um nochmals vor dem anstehenden Ausgangsergotest die Ausdauer zu trainieren. Parallel wurde bereits viel in Kleinbooten trainiert, damit ich auch hier einen Überblick gewinnen konnte, wer die bestmöglichen Bootskombinationen sein könnten. Am 4.03.2017 war der Ausgangsergotest angesetzt, auch hier über die 1500m Distanz:

- Sportler A : 4:55.2 (-7,9)
- Sportler B : 5:01.0 (-15,7)

Bei beiden Sportlern ist eine deutliche Steigerung der Ergometerzeit zu beobachten, die es nun gilt auch auf das Wasser bringen zu können.



Das gesamt Ergebnis des Ergotestes gibt nun auch Auskunft, in welcher Bootsklasse wir starten werden. Die Wahl viel auf zwei 4x+, weil vier der Ruderer sich deutlich sowohl technisch, als auch physisch von dem Rest abgesetzt haben, wie in dem Diagramm deutlich zu erkennen ist (ein Sportler ist nicht aufgezählt, weil dieser bereits über die 2000m Distanz geprüft wird).

Anschließend wurden die Boote dementsprechend gesetzt und eingestellt.

Während der Regattasaison versuchen wir so oft wie möglich auf das Wasser zu gehen und anschließend Schnellkraft zu hanteln, um gerade bei den Startschlägen effizient arbeiten zu können.

Die Trainingsgestaltung stellte sich aber schnell als kompliziert dar, weil zwei der Junioren aus dem ersten 4er parallel in der Trainingsgruppe des Vereins aktiv waren. Folglich waren hier zusätzliche Absprachen nötig.

Was die Fortschritte der Junioren wert sind, sehen wir bei der ersten Regatta in Kassel am 29.05.17 und anschließend bei dem Landesentscheid ca. zwei Wochen später.

Was ich aber jetzt schon sagen kann, dass ich sowohl durch die Ausbildung in Ratzeburg als auch durch die vielen Stunden als Trainer viel dazu gelernt habe.

Zwar konnte man nicht in jeder Einheit Fortschritte der Sportler erkennen, aber insgesamt ist es schön zu wissen, dass alle ihre Leistungen des Vorjahres verbessern konnten und die Gruppe sich langsam aber sicher zu einem Team formiert.

Christian Schroeder, Osnabrücker Ruder-Verein

## Die Messe WASSERLEBEN 2017

Schon im Januar dieses Jahres wurde mir die verantwortungsvolle Aufgabe zuteil die Organisation des Mitmachstands des Landesruderverbandes Berlin auf der Messe WASSERLEBEN 2017 zu übernehmen. Dies stellte mich vor eine große Herausforderung, denn es waren viele Dinge zu bedenken. Dinge wie: Hallenplanung, Parken und Zufahrt, Auf und Abbauzeiten, Veranstaltungsdetails, Schülerfragebogen, Versorgungsleistungen und die Aktualität des Katalogeintrags wurden bei dem Zusammentreffen der Arbeitsgruppe im Verwaltungsgebäude der Messe mit dem Projektleiter besprochen. Andere Dinge wie die Standbesetzung, Helfersuche und Einteilung sowie die Auswahl des Materials hatte ich selbständig zu erledigen.

Die Messe WASSERLEBEN ist eine Nebenveranstaltung der großen „Wasser Berlin International“, die Fachmesse und Kongress für die Wasserwirtschaft. Sie fand in den Messehallen Berlin vom 28. März bis zum 31. März 2017 statt. Die Messe WASSERLEBEN richtete sich an Kinder aus Berlin und Brandenburg der 2. bis zur 9. Klasse und ging rund ums Thema Wasser erleben. Die Messe findet jedes zweite Jahr statt und der Landesruderverband Berlin ist regelmäßig mit einem großen Mitmachstand vertreten. Das Ziel der Messe ist es, Kinder in wichtigen Themen rund um Wasser zu sensibilisieren. Ein großes Thema war zum Beispiel die Bekämpfung der Wasserverschmutzung durch Mikroplastik und die globalen Folgen, welches sich viele Institutionen wie beispielsweise Green Peace zur Aufgabe gemacht haben. Aber noch viele andere Themengebiete wurden in Mitmachaktionen verschiedenster Institutionen und Vereine wie den Wasserfreunden 04 oder dem Berliner Angelverein verwirklicht. Die Messe war mit 15.000 Schülern innerhalb von 4 Tagen sehr gut besucht und bot den Kindern ein vielfältiges Angebot.

Der Landesruderverband Berlin war mit zwei Ruderergometern und viel Infomaterial wie zum Beispiel eine große Wasserkarte von Berlin ausgestattet. Außerdem hatten wir ein Skiff mit Skulls ausgestellt um das Rudern besser zu veranschaulichen. Unser Stand war alle vier Tage sehr gut besucht, da die Kinder neben den vielen Denkaufgaben bei uns mal „nur“ rudern durften. Jeder Schüler durfte nach kurzem Erklären der Ruderbewegung eine Strecke von 200 Metern auf Zeit fahren, welche dann auf einem Flipchart eingetragen wurde, sodass die Kinder sich über den ganzen Tag mit den anderen vergleichen konnten. Zudem bekam jedes Kind eine Urkunde mit der geruderten Zeit, die so manchem ein Lächeln auf das Gesicht zauberte. Einige Lehrer waren auch sehr begeistert und stellten mal eben einen Tagesrekord auf, welchen die Kinder dann wiederum versuchten zu unterbieten. Dies sorgte für eine angenehme Wettkampfstimmung zwischen den Schülern, sodass viele der Kinder gar nicht mehr von den Ergometern aufstehen wollten. Einige Kinder waren so angetan vom Rudern, dass sie selbständig auf uns zukamen und uns nach Flyern oder weiteren Informationen zum Sport auf dem Wasser fragten.

Zu Beginn des Tages bekamen die Kinder alle ein mehrseitiges Arbeitsblatt, wo es zu jedem Stand zwei Aufgaben zu beantworten galt. An unserem Stand waren die Aufgaben zum einen mindestens drei Ausrüstungsteile an einem Ruderboot zu nennen, zum anderen musste man drei Flüsse in Berlin und Brandenburg aufzählen, auf denen man rudern kann. Dazu half die große Wasserkarte, auf der alle Flüsse und Seen in Berlin eingezeichnet waren, sodass die Aufgaben meist schnell erledigt waren und die Kinder sich auf das Rudern konzentrieren konnten.

Es gestaltete sich sehr schwierig genügend Helfer für den Stand zu organisieren, da jeden Tag von 8:30 - 15:30 Uhr drei bis vier Helfer den Stand betreuen mussten und unter der Woche wenige

Vereinsrunderer Zeit hatten. Zum Glück war bis kurz vor Beginn der Messe dann doch alles geregelt, denn die Landestrainer und wenige andere engagierte Helfer sicherten mir ihre Hilfe zu. So konnten wir jeden Tag auch den größten Ansturm zwischen 9 und 11 Uhr bewältigen. Auch wenn es in dieser Zeit sehr voll und anstrengend war, war die Stimmung sehr gut und die Kinder hatten sehr viel Spaß. An Pause war nicht zu denken, denn die Kleinen brauchten unsere voll Aufmerksamkeit. Erst zum Mittag-Nachmittag hin wurde es langsam weniger und die Helfer konnten endlich mal eine Verschnaufpause einlegen.

Eine anstrengende und belebende Woche endete am Freitagnachmittag als die letzte Klasse Ihre Sachen von der Garderobe abholte und den Weg nach Hause einschlug. Für uns war die Arbeit jedoch noch nicht getan, ab 16 Uhr durfte abgebaut werden. Es galt alles sorgfältig einzupacken, den Rudereiner auf dem Dach des Verbandbusses festzuzurren und den Weg vom labyrinthartigen Messegelände zu finden.

Abschließend kann man sagen, dass die Messe WASsERLEBEN 2017 sehr erfolgreich verlaufen ist. Wir haben viele Flyer an Lehrer und Schüler verteilt und das Rudern allgemein bekannter gemacht. Eine bessere Möglichkeit Werbung für den Rudersport zu machen bietet sich an kaum einer anderen Stelle.

Dario Budzyn, Landesruderverband Berlin



# **Bericht Wanderfahrt 2017 des Mainzer Rudervereins**

Vorab möchte ich ihnen mitteilen, dass die Wanderfahrt erst im Juli dieses Jahr stattfinden wird und ich somit nur über die Planung des Projekts berichten kann.

Zu Beginn musste eine Idee entstehen, ich habe mir überlegt die Wanderfahrt auf der Weser zu machen. Es ist mein Heimatgewässer und ich habe dort somit die besten Kenntnisse über die Gefahren des Flusses. Somit stand schon einmal fest wo das Ganze stattfinden soll. Nun musste ich mir Gedanken über den Streckenverlauf machen. Es hat sich angeboten das Gewässer von Beverung bis nach Hameln zu befahren. Beim Planen der Route hat mir der Gewässerkatalog geholfen. Dort sind alle einzelnen Orte und möglichen Haltestellen aufgelistet. Somit kam ich zu dem Entschluss, von Beverung über die Orte Holzminden und Bodenwerder zu fahren, damit täglich nicht mehr als 35km gerudert werden müssen. Im Anschluss habe ich den Hamelner FSJler kontaktiert und angefragt ob wir die Wanderfahrt nicht einfach zusammen durchführen wollen, da es sowohl für die Vereine als auch für die Kinder eine gute Erfahrung sein soll neue Kontakte zu erhalten. Wir haben uns zusammengesetzt und begonnen in den Rudervereinen der einzelnen Orte anzurufen, um zu erfragen ob es möglich sei in dem Vereinshaus mit zwei Wanderfahrtsgruppen zu übernachten. Auf diesen Zusagen hin haben wir letztendlich noch den Preis erfragt. Nun waren wir soweit, die Route und Übernachtungen standen fest. Zum Abschluss der Planung stellten wir noch einen Kostenplan pro Person auf. Darin waren Verpflegung und die Übernachtungen beinhaltet. Somit konnten wir Zettel für die Mitfahrer erstellen und an alle aushändigen, in welchen alle Informationen bezüglich der Route, der Übernachtungen und der Preise beinhaltet waren.

Eike Steinert, Mainzer Ruder-Verein

## **BFD-Projektbericht**

Am Anfang des Jahres haben Nils und ich uns überlegt, dieses Jahr etwas Neues mit der Reformschule Winterhude auszuprobieren.

Wir wollten den Kurs statt halbjährig ganzjährig anbieten und versuchen die Kinder so fit zu kriegen, dass sie mit zu „Jugend trainiert für Olympia“ fahren können.

Um dafür die Kinder mit den richtigen Voraussetzungen zu uns zu holen, bin ich am Anfang, zusammen mit unseren beiden Kindertrainern Charlotte und Lasse, in die Schule gegangen und haben einen Ergowettkampf für die sechsten und siebten Klassen ausgerichtet. Jeder musste eine bestimmte Strecke so schnell fahren wie er konnte und wir haben dann Anhand der Zeit und der Technik entschieden, wen wir in das Atelier aufnehmen wollen. Dafür sind wir dann zwei Tage später wieder in die Schule gegangen und haben die Schüler persönlich angesprochen.

Das erste halbe Jahr hat leider viele der Schüler vergrault, da wir nicht raus auf's Wasser konnten, sondern im Krafraum bleiben mussten.

Deshalb haben wir beschlossen, auch wenn das Atelier eigentlich ganzjährig geplant war, die Schüler, die weiter machen wollten, in einen der zwei Kurse zu stecken und den anderen Kurs neu zur Wahl auszusprechen.

Von ausgeschriebenen 10 Plätzen sind allerdings leider nur 5 belegt worden. Jedoch stellen die meisten sich gut an und hätten vielleicht sogar eine Chance auf JtFO.

Allerdings ist dieses Atelier nur einmal die Woche 80 Minuten lang. Von diesen 80 Minuten gehen 10-15 Minuten verloren, da die Kinder im Verein ankommen und sich umziehen müssen und nochmal 10 um die Boote fertig zu machen und abzulegen. Glücklicherweise liegt meist ein Boot bereit, da ich direkt davor noch eine weitere Kooperation betreue und so immer ein Boot am Steg liegen bleiben kann. Natürlich geht auch noch Zeit verloren für das Reinigen der Boote.

In diesem Fall haben wir wöchentlich weniger als eine Stunde Zeit, um die Kinder auf JtFO vorzubereiten und das ist definitiv zu wenig.

Ein weiterer Punkt, an dem es scheitert, ist, dass die Kinder jedes Jahr drei Wochen lang sogenannte Herausforderungen haben, an denen sie teilnehmen müssen. Diese Herausforderungen sind verschiedene Angebote, wie zum Beispiel drei Wochen lang in Norwegen wandern zu gehen oder sich in diesen drei Wochen auf einen Triathlon vorzubereiten. Diese überschneiden sich leider mit JtFO und deshalb können die Kinder, wenn überhaupt nur am Landesentscheid für JtFO teilnehmen, aber nicht am eigentlichen Wettkampf.

Mein Fazit ist, dass man dieses Projekt mit der Reformschule Winterhude wieder einstellt und eventuell mit einer anderen Kooperation versucht. Die Kurse können natürlich weiter bestehen bleiben, da auch einige der Schüler ihren Weg vom Schulrudern in unser normales Kindertraining gefunden haben.

Jana Siemers, Alster-RV Hanseat von 1925

## Projektbericht Trainingslager Ruderclub Bergedorf

Für mein Projekt habe ich mir überlegt, ein zweites Trainingslager mit den BW-Kindern zu veranstalten. Da mir Ende April ein Teil meiner Kinder für die zwei geplanten Mixed 4x+ (einer Jahrgang 05/04 und einer Jahrgang 03), entschied ich mich für ein weiteres Trainingslager. Ich musste meinen „kleinen“ Vierer mit einem Frischling auffüllen der erst seit April rudert und vom „großen“ blieb leider nur ein Mädchen über welches nun im LG 1x beim LE/BW starten wird. Da ich mit den Kindern nun noch einmal verstärkt ins Training kurz vor dem LE und auch noch mal das Teamgefühl fördern wollte, entschied ich mich für ein weiteres Trainingslager.

Als Termin blieb eigentlich nur noch Christi-Himmelfahrt. Nun musste ich mir noch Überlegen ob ich das Trainingslager in Bergedorf oder in Lüneburg (mein Heimatverein) machen möchte. Da ich ein paar Kinder hatte die später angereist sind und ich mich so um keinen Bootstransport kümmern muss blieben wir in Bergedorf. Nun musste ich nur noch festlegen was wir wann machen. Auf dem Plan standen eine Video Auswertung, Techniktraining, einmal 3000m Belastung, Übungen für den Zusatzwettbewerb, Kentertraining, Laufen und das Aufriggern der Boote nach Otterndorf. Das Essen musste gekauft werden und dann auch mit Anleitung von den Kindern selbst zubereitet werden, dafür mussten vorher 2er/3er Teams Festgelegt werden. Die Teilnehmenden Kinder waren Maren (03), Joyce (05), Yannik (04), Jesse (05), Kirsten (05), Kristin (06) und Clara (06) und zwei Trainer.

Wir begannen Mittwoch den 24.5.17 um 16 Uhr mit dem Abladen vom Hänger und Aufriggern der Boote die wir mit nach Otterndorf zur Regatta hatten. Gegen 19 Uhr hatten wir auch unser Lager aufgebaut und das Essen auf dem Tisch. Nach dem Essen schauten wir noch einmal auf die letzten Regatten (Bremen und Otterndorf) zurück, danach ging es für alle ins Bett.

Am Donnerstag ging es um 7.30 mit der ersten Einheit los, jeden Morgen wurden 4km gelaufen. Danach konnten sich alle an den Frühstückstisch setzen. Um 10 Uhr begann das Wassertraining vorher mussten aber alle einen Einer bekommen damit wir die Videoaufnahmen machen konnten. Mittags wurden wir von einer Gruppe Erwachsene zum Grillen eingeladen. Nach der Mittagspause wurde noch ein zweites Mal im Einer 11-15 km gerudert. Nach dem Abendessen gab es noch einen Oreo Kuchen den ein Kind mitgebracht hat. Anschließend wurden die Videos gemeinsam ausgewertet. Die beiden Jungs wollten unbedingt das letzte Stück Kuchen, sodass sie als Mädchen verkleidet über den Laufsteg laufen mussten um es sich zu verdienen. Das war für alle ein Spaß.

Freitag mussten die Kinder wieder ihre 4 km laufen bevor sie Frühstücken konnten. Wir haben danach mit dem Wissenstest für den Zusatz Wettbewerb begonnen wo die Kinder in keinen Gruppen Fragen zu den Ruderwettkampffregeln beantworten und Schilder erkennen mussten. Anschließend haben wir draußen Stationen wie z.B. Sackhüpfen und Zielwerfen aufgebaut, die einmal durchlaufen werden mussten. Nach der Mittagspause haben wir noch einmal Kentertraining gemacht um uns abzukühlen. Leider hat sich dabei Bennet am Fuß verletzt und wir mussten ihn nachdem er gemerkt hat, dass er am Fuß stark Blutet verarzten und umsorgen.

Samstag hieß es wie die letzten zwei Tage auch erst laufen und dann frühstücken. Anschließend ging es nochmal für 13 km aufs Wasser. Danach gab es das Mittagessen und eine extra lange Mittagspause, damit wir es etwas kühler auf dem Wasser haben. Anschließend gingen wir noch einmal aufs Wasser da hat Maren (03) den Mixed 4x+ anstelle von Kristin gesteuert. Das hat den Hintergrund, dass Maren etwas mehr Steuererfahrung und mehr Selbstbewusstsein hat die Jungs auch mal zum Schweigen zu bekommen und Clara (06) mit Kristin (06) zusammen zweier fahren konnten. Abends durften die Kinder sich noch einmal abkühlen, bevor wir noch einmal gegrillt haben.

Sonntag wurde um 7.30 Uhr gefrühstückt damit wir um 9 Uhr auf dem Wasser waren. Das hatte den Hintergrund, dass die Kinder ihre 3000m Belastung vor der Mittagshitze gefahren sind. Vorher sollten sie locker ca. 8km fahren um auf dem Rückweg dann 3km bis zum Bootshaus auf Belastung zu fahren. Anschließend mussten wir noch das Bootshaus Aufräumen und putzen. Danach gab es noch ein kleines Mittagessen und die Kinder durften noch einmal ins Wasser hüpfen, bevor sie gegen 14.Uhr abgeholt wurden.

Das war jetzt mein Zweites Trainingslager mit den Kindern, jedoch das erste was komplett in meiner Verantwortung lag. Es lief nicht immer alles nach Plan aber ich fand es im Großen und Ganzen entspannter als beim ersten Mal. Das liegt zum einen daran, dass die Gruppe kleiner und selbstständiger ist. Ich denke das Trainingslager war auf jeden Fall erfolgreich, da die Kinder viel Spaß hatten.

Jennifer Gill, Ruderclub Bergedorf

## Donau-Wanderfahrt 2017

*RG-Hansa Hamburg-youth on the way to vienna*

Teilnehmer: 16 Kinder im Alter von 12-16 Jahren

5 Betreuer

Vereine: RG-HANSA Hamburg, RC Bergedorf, Hamburger Ruderinnen Club

Wann: Vom 25.07-07.08.2017

Wo: Von Regensburg (Anreise mit der Bahn)

Nach Wien (Rückflug nach Hamburg)

Streckenlänge: 40-80km



Tagesstops: Passau, Linz, Wien

Boote: 2 E-Gig 4x+, 2 D-Gig 4x+, 1 E-Gig 2x+

Unterkünfte: Rudervereine sowie Campingplätze die als Etappenziel dienen

Kosten: 500€ p. P.

Begleitung: Vereinsbus als Landdienst für Einkäufe, Vorbereitungen an den Tagesetappenzielen und nicht zuletzt Transport der Invaliden  
Gekocht /gegessen /gespült wird gemeinsam bzw in eingeteilten Gruppen  
sodass jeder gleich viel zum Wohl der Gruppe beiträgt

Jonathan Müller

# Sautrogrennen am 18.06.2017 im MRSV

Am 18.06. wird bei uns im MRSV ein Sautrogrennen für die Ruder- und die Segeljugend stattfinden. Dies organisiere ich zusammen mit unserem FSJler als unser Projekt für unseren Freiwilligendienst. Das Projekt hat das Ziel einen besseren Kontakt zwischen Ruder- und Segeljugend in unserem Verein herzustellen und zwar ohne Fixierung auf eine der beiden Sportarten. Deswegen wird die Aktion auf dem Wasser also in gewohntem sportlichem Terrain aber mit anderem „Sportgerät“ stattfinden.

## Vorbereitung

Nachdem die Idee des Sautrogrennens erst einmal geboren war benötigten wir zu dessen Durchführung zunächst einmal die Zustimmung des Vorstandes. Nachdem dies zu unserer Zufriedenheit erledigt war begannen wir mit den eigentlichen Vorbereitungen. Zunächst benötigten wir zwei Sautröge, konnten diese jedoch von der örtlichen Landjugend

## Einladung zum **SAUTROGRENKEN**



am

# 18.6.2017

im MRSV

**FSJ-Projekt von Johannes und Jonathan**

**Eine Veranstaltung für die Ruder- und Segeljugend des MRSV**

Die Veranstaltung wird voraussichtlich nachmittags bei jeder Witterung stattfinden.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Wir bitten um Voranmeldung unter: [fsj@mrsv-bayern.de](mailto:fsj@mrsv-bayern.de)

Organisieren. Als nächstes Stand Werbung auf unserer ToDo-Liste. Hierzu designten wir obiges Plakat und sprachen gezielt die Jugend unseres Vereins an. Danach konnten wir die Planung von Ablauf und die Frage der Kostendeckung in Angriff nehmen. Aus unserem Kostenvoranschlag für Essen, Getränke, Preise etc. konnten wir errechnen, dass ein Startgeld von 5 € pro Person unsere Kosten decken würde und setzten diese dementsprechend fest. Was noch zu tun ist, ist ein Grill und einen Grillmeister, sowie einen Fotografen zur Dokumentation unseres Projekts zu organisieren.

## Ablauf

Am Morgen des Rennens werden wir vor unserem Hafen einen Kurs legen auf dem immer zwei Zweierteams gegeneinander antreten werden. Dort wird dann mittags nach einer kurzen Einweisung der Rennbetrieb starten. Außerdem wird als Rahmenprogramm gemeinsam gegrillt und es wird Getränke für alle geben. Bei schlechtem Wetter werden wir unser Vereinseigenes Zelt aufbauen, aber solange es möglich ist wird das Rennen auch bei schlechtem Wetter stattfinden.

# BFD Projekt bei der Lingener Rudergesellschaft von 1923 e.V.

## Von Liam Whittle

Schulkooperation mit Teilnahme an Deutschlands schnellste Klasse:

### Ruderticket

Im Rahmen der Schulkooperation mit dem Gymnasium Georgianum Lingen, habe ich die 7. Klasse ausgebildet und ihnen die Teilnahme an Deutschlands schnellster Klasse ermöglicht.

Seit 2017 gibt es bei der Lingener Rudergesellschaft neue Sicherheitsrichtlinien für den Schulruderbetrieb, welches kurz gefasst für den Schüler das „Ruderticket“ heißt.

Das Ruderticket setzt voraus, dass:

- bei jeder Unterrichtseinheit muss ein Fachlehrer anwesend sein
- bei der Benutzung von Kleinbooten (vor allem Einer) muss eine Rettungsweste angelegt sein (Ausnahmeprüfung) und der Ruderer muss von einem Landdienst begleitet werden, der im Notfall eingreifen kann

Das Ruderticket kostet Pro Person 30€. Dafür bekommt der Schüler ausführliche Ruderausbildung, ein intensives Trainingswochenende, ein Personalisiertes Vereinsshirt, die Mitgliedschaft im Verein bis Jahres Ende und die Möglichkeit an einem Kentertraining teilzunehmen.

### Wintertraining:

Zu Beginn der Ausbildung (Anfang Februar) wurde die grobe Rudertechnik an einem Ergometer vorgeführt, so dass sie grob wissen wie man sich auf einem Ergometer zu bewegen hat. Direkt beim ersten Versuch auf dem Ergometer wurde die 500 Meter zeit gemessen, um später zu kontrollieren und zu zeigen wie wichtig eine sauberer Ausübung der Technik ist. Nach 6 Wochen intensivem Techniktraining wurde die 5000 Meter zeit mit deutlichen Verbesserungen gemessen. Zu dem Ergometer Training gab es noch Beweglichkeits- und Rumpfstärkende Übungen, die durchzuführen waren um mögliche Rückenschmerzen vorzubeugen.

### *Zusätzliches Kentertraining:*

Wie oben beschrieben, gab es noch die Möglichkeit bei einem Kentertraining in einer Schwimmhalle teilzunehmen. Da haben die Schüler zum ersten Mal im Boot gesessen und die ersten paar Schläge gemacht. Aber da sie keine Angst zu kentern hatten, trauten sich direkt alle ins Boot, und alle haben es geschafft ohne vorher gerudert zu haben in einem Skiff ohne Probleme auf zu stehen, und dabei auch noch beide Skulls loszulassen.

Das Kentertraining hat seine Auswirkungen später auf dem Kanal gezeigt, da sich alle Schüler von Angst befreit in einen Skiff gesetzt haben.



### Ruderausbildung auf dem Kanal

Sobald das Wetter zugelassen hat, auf dem Wasser zu trainieren haben wir diese Chance direkt genutzt. Zuerst haben sich die 16 Schüler sich auf vier Gig4x+ aufgeteilt und wurden von einem erfahrenen Steuermann gesteuert. Dazu hat der jeweilige Steuermann die Ruderausbildung für seine Mannschaft übernommen. Nachdem die Schüler die „Basics“ vom Rudern kannten, durften sie in kleineren Boote und auch Rennbooten fahren, dabei wurden sie stets von einem Fachmann begleitet. Dazu dürften sie auch steuern unter Aufsicht.

Da es zu einer Art Freiruderprüfung für 13/14-Jährige kommt, zum Abschluss ihres Kursus, müssen sie auch im 1x fit sein. Die 1x Ausbildung erfolgte fast ausschließlich an einem Trainingswochenende.

### Trainingswochenende:

Am 5./6.Mai wurde ein Mini-Trainingslager für die Klasse geplant und dann auch ausgeführt. An dem Wochenende gab es insgesamt 5 Trainingseinheiten, davon waren (leider) zwei Einheiten auf dem Ergo, aber das konnten wir dann ausnutzen, um an dem Wettbewerb „Deutschlands Schnellste Klasse“ teilzunehmen. Da haben wir 14 Schüler den 250m Sprint fahren lassen, immer gegeneinander in 4er und 3er Gruppen, schließlich haben wir dann die 8 besten Zeiten addiert und abgeschickt.

Zu den vier Einheiten auf dem Wasser; zuerst waren alle in verschiedenen Rennbooten (2x und 4x+). Die zweite Einheit hat fast ausschließlich im 1x stattgefunden, da waren die Ersten in einem etwas breiteren 1x, worin auch später die Prüfung zu machen war, aber die meisten wollten danach direkt in den Skiff und haben es trotz Startschwierigkeiten trotzdem gut gemeistert. Am zweiten Tag (4.-5. Einheit) waren alle nur noch im 1x und waren kaum noch da rauszubekommen und haben zum Schluss alle Ihre Prüfung mit Gut oder Sehr gut bestanden.

Am Ende hat die Schulkooperation gut geklappt und war auch erfolgreich, daraus haben wir beschlossen, dass es in Zukunft genauso weiterlaufen soll. Demnächst wird die Gruppe bei verschiedenen Schülerregatten zu sehen sein und hoffentlich auch an weiteren DRV-Regatten.



# Bericht Projekt Bundesfreiwilligendienst

## Aufbau einer selbstständigen Vereinsjugend

Als ich im November meine Stelle als Bundesfreiwilligendienstler im Kölner Ruderverein aufnahm, stellte ich schnell fest, dass der KRV viele Jugendliche hat, diese aber keine aktive Vereinsjugend bilden, so wie ich es aus meinem Heimatverein kenne. Die Jugend teilte sich in die Trainingsgruppe der Junioren und Senioren, die Gruppe der Kinder, die auf Regatten fahren und die Kinder/ Jugendlichen, die Breitensport betreiben wollen. Hinzu kam, dass diese Gruppen sich auf drei Standorten verteilten: Einmal am Stützpunkt Fühlingen, dann am KRV auf dem Rhein und am Decksteiner Weiher, einem See im Westen von Köln. Des Weiteren gab es zwar eine Jugendordnung, aber weder einen Jugendvorstand, noch fand diese Jugendordnung in den letzten Jahren irgendeine Anwendung.

Mein Ziel war, die Jugend wieder zusammen zu bringen und zu aktivieren. Dazu berief ich eine Jugendversammlung ein, die einen neuen Jugendvorstand wählte. Die entsprechenden Kandidaten konnte ich vorher durch gezielte Ansprache für die Posten begeistern. Auf der Versammlung wurde auch, klingt sehr banal, hat aber eine wichtige Funktion, eine KRV Jugendgruppe (WhatsApp) erstellt. Durch diese können jetzt Veranstaltungen, Termine und andere Infos weiter gegeben werden.

Über diese Gruppe wurde von der Jugend der Wunsch geäußert, wieder einen Rheinrudertermin für Jugendliche ins Leben zu rufen. Also wurde ein wöchentlicher Termin geplant, zu dem die Jugendlichen gemeinsam auf dem Rhein rudern können. Damit die Jugendlichen später eigenständig agieren können, bilde ich zur Zeit Steuerleute für den Rhein aus.

Zudem habe ich versucht, dem Jugendvorstand und anderen aktiven Jugendlichen zu zeigen, was man als Jugend alles gestalten kann und wie man es plant/ durchführt. Das reicht von Abendveranstaltungen bis hin zu mehrtägigen Wanderfahrten.

Das Projekt wird sich bis zum Ende meines BFD Jahres erstrecken, und ich werde die Jugend dabei immer weiter in ein eigenständiges Handeln führen, so dass sie zum Ende hin alleine agieren können.

## Projektbericht „Image-Film für den Stuttgart-Cannstatter Ruderclub“

Als mein BUFDI-Projekt habe ich mir die Organisation und Produktion eines Image-Filmes vorgenommen. Wenn der Beitrag am Ende steht, soll kaum auffallen, dass der Film selbst gedreht wurde, daher muss man im Vorfeld bei der Planung einiges berücksichtigen.

Die Idee hinter dem Projekt ist folgende: Unser Verein hat letztes Jahr im Sommer eine neue Homepage bekommen, die viel übersichtlicher ist als die alte. Zu ein paar Events, an denen der Verein teilgenommen hat, bzw. Die der Verein ausgerichtet hat, gibt es bereits Videos im Netz.

Warum nicht auch einen Image-Film machen? - Das haben doch viele andere Rudervereine auch. Es stand ziemlich schnell fest, dass wir vom Stuttgart-Cannstatter RC auch einen Image-Film haben wollen. Aber sollen wir ihn selber drehen? Oder eine Firma beauftragen? Letztendlich nehmen wir die Organisation des Ganzen doch selber in die Hand, auch aus Kostengründen.

Von einem Image-Film, der auf dem Youtube-Kanal, auf Facebook als auch auf der Homepage veröffentlicht werden soll, erhoffen wir uns, dass wir etwas mehr Aufmerksamkeit von Menschen bekommen, die auf der Suche nach einer neuen Sportart sind. Außerdem soll er die Atmosphäre am Ruderverein gut rüberbringen und etwas detaillierter visualisieren was Rudern überhaupt ist und was es sonst noch am Ruderverein gibt.

Dazu muss natürlich einiges geplant werden:

- Ich benötige gute Statisten die kein Problem damit haben, längerfristig Online in einem Video zu sehen sind. Sollten es Minderjährige sein, brauche ich eine Einverständniserklärung der Eltern.
- Ich muss mit den Verantwortlichen der einzelnen Rudergruppen einen Termin zum Drehen des Bildmaterials.
- Es muss ein Storyboard geschrieben werden. Denn ohne einen genaueren Plan hat man nach dem Drehen entweder zu viel oder zu wenig Material für den Film und tut sich dann beim Schneiden des Videos schwer.

Natürlich kann man einen solchen Image-Film nicht ganz allein produzieren. Ich brauche noch ein paar Helfer aus dem Ruderverein, die auch Interesse für das Erstellen von Filmen haben. Zudem brauche ich noch die passende Kameraausstattung.

Die Umsetzung des Projekts wird erst im August stattfinden, da zu diesem Zeitpunkt mehr Zeit bei den einzelnen Gruppen (vor allem Regattamannschaft) vorhanden ist.

Bis jetzt habe ich einen Drehtag, zwei Schnitttage und einen Reservetag.

Ich bin überzeugt, dass es am Ende ein ansprechender kurzer Film über unseren Verein geben wird.

Marc Stephan (Stuttgart-Cannstatter Ruderclub)

## **Das Projekt innerhalb des Bundesfreiwilligendienstes:**

Meine Einsatzstelle ist der „Ruder-Club Favorite Hammonia“ in Hamburg. Er ist einer der größten Ruder-Clubs in Deutschland und in allen Bereichen sehr gut aufgestellt. Deshalb hat sich die Idee meines Projektes erst im Laufe des Jahres entwickelt, da ich erst nach einiger Zeit mit den Strukturen und Zusammenhängen, innerhalb des Clubs, vertraut gemacht wurde. Somit war es für mich von großer Bedeutung speziell die Jugendarbeit im Club weiter auszubauen. Deshalb habe ich mich mit dem Kindertrainerteam zusammengesetzt und überlegt, welche Aspekte für das Ausbauen des Kinderteams signifikant und neuartig wären. Durch langjährige, aus der Vergangenheit stammende Kooperation mit zwei Hamburger Schulen kamen wir dann zu dem Entschluss sich für eine weiter gehende Betreuung nach der Schule in unserem Club bis zum anschließenden Kindertraining stark zu machen. Aus Generationen vorheriger Jahrgänge konnten wir schon viele Schüler für den Rudersport begeistern, die auch später erfolgreiche Wege in der deutschen Ruder-Nationalmannschaft gegangen sind. Das Projekt namens „Schnupper-Rudern“ dient somit der Nachwuchsförderung des Clubs und beabsichtigt neue Interessenten für den Rudersport zu erreichen und die damit verbundenen Werten zu vermitteln.

Für eine erfolgreiche und interessante Karriere im Rudern sind der Zeitaufwand und die organisatorischen Aspekte nicht zu vernachlässigen. Dazu ist es natürlich wichtig, dass eine umfassende Betreuung der Sportler/Schülern sicher gestellt ist. Deshalb habe ich mich in umfassenden Gesprächen mit Lehrern, Vorgesetzten und Trainern informiert, worauf ich achten muss und wie ich das Projekt anleite. Hierbei war es z.B. wichtig lediglich eine Gruppe von max. 15 Personen gleichzeitig zu betreuen, um zu jederzeit des Projektes alle Schüler im Überblick zu halten. Des Weiteren war es für uns von höchster Priorität, dass alle Schüler innerhalb des „Schnupper-Ruderns“ einen gültigen Schwimmausweis besitzen. Weiterhin musste ich mich ebenfalls darum kümmern, das Projekt in meinen üblichen Tagesablauf des Bundesfreiwilligendienstes zu integrieren. Deshalb haben wir uns dazu entschieden für die beiden Schulen jeweils nur einen Tag in der Woche zu verwerten.

Nach allen organisatorischen Absprachen usw. ging es für einen Trainerkollegen und mich in die Schulen, um den Kindern das Projekt und dessen Vorteile zu präsentieren. Hierzu fertigte ich ein Infoblatt für die Kinder und Eltern an. Das Infoblatt beinhaltet den wesentlichen Ablauf, die Eckdaten sowie auch Kontaktdaten meiner Person, da die Anmeldungen der Schüler über meine E-Mail Adresse laufen. Schon nach wenigen Tagen ist eine große interessierte Teilnehmerschaft zu verzeichnen. Die Anmeldungen wurden bis eine Woche vor Start des Projektes ausgewertet. Wie auch eben schon genannt war es für uns wichtig, dass alle Teilnehmer einen Schwimmpass besitzen und ebenfalls eine gleich große Jungen/Mädchen-zahl berücksichtigt wird.

Das eigentliche Projekt besitzt einen sehr strukturierten Ablauf, der im Laufe des Projektes immer weiter optimiert wird. Das u15 Training im Ruderclub Favorite Hammonia startet dreimal in der Woche von 17-19 Uhr. Wir überlegten, dass wir das „ Schnuppe- Rudern“

zeitlich so legen, sodass ich mit den Schülern eine Stunde vor dem u15 Training starte und ein fließender Übergang zwischen dem Projekt und Kindertraining besteht. Dadurch können sich die Schüler des Projektes einerseits besser mit dem Thema Rudern auseinandersetzen und zusätzlich sich in die bestehende Kindergruppe des Clubs integrieren. Für das Projekt hatte ich vor den Teilnehmern möglichst viele Facetten des Ruderns zu zeigen, damit sie nach dem Projekt für sich selber entscheiden können, ob der Rudersport für sie eine Zukunft hat.

Das Projekt startete am 29.05.2017 und soll mit Beginn der Hamburger Sommerferien am 20.07.2017 auslaufen. Somit stellt das Projekt für knapp zwei Monate einen kostenlosen Einblick in den Rudersport. Die Teilnehmer der zwei Schulen kommen ausschließlich aus der Jahrgangsstufe 6, da diese Jahrgangsstufe vom Alter zu unserer Kindergruppe gut passt.

Maximilian Uthoff, RC Favorite Hammonia

Projektbericht 111 Jahre Domschulruderclub  
Von Oliver Haß

Vor 111 Jahren wurde in Schleswig die Schülerruderriege der Domschule Schleswig gegründet. Um dieses unrunde Jubiläum zu feiern wurden bereits 2014/2015 die Planungen aufgenommen und es wurde sich regelmäßig in einer Gruppe bestehend aus Schülern, Vorstandsmitgliedern des Schülervorstandes, dem Protektor, der Schulleitung und dem Verein zusammengesetzt. Zu Anfang musste ein Thema ausgesucht werden. Da das 111-Jährige Bestehen in der Regel kein „reguläres“ Jubiläum ist, wurde sich darauf geeinigt, dass der Ablauf nicht zu formell sein soll und das ganze Vorhaben etwas lockerer gestaltet werden kann.

Nachdem ein Thema feststand, konnte mit den genaueren Planungen begonnen werden. So wurde zunächst ein Zeitplan aufgestellt, der folgendermaßen aussah:

Uhrzeit	Freitag, 14.7.	Samstag, 15.7.	Sonntag, 16.7.
10:00-12:00	Aufbau	Offizieller Teil	Brunch
12:00-14:00	Aufbau	Mittag	Abschluss/ Danksagung
14:00-16:00	Aufbau	Interne Regatta	
16:00-18:00	Testlauf (Technik etc.)	Offenes Rudern	
18:00-Open End		Abendessen/ Bootshausparty	

Schon beim Aufstellen des Plans wurde deutlich, dass dies nicht allein durch die Schülerruderriege durchgeführt bzw. geplant werden kann. Hier kam es zugute, dass sich von Anfang an alle, in irgendeiner Form beteiligten Parteien an einen Tisch gesetzt haben. So war die Aufgabenaufteilung ein Leichtes.

Die Mahlzeiten wurden beispielsweise direkt an die erfahrenen Damen aus dem Verein überlassen. Auch der Offizielle Teil wurde größtenteils nicht von Schülern, sondern von den Verantwortlichen aus Schule und Verein geplant.

Als Roter Faden durch alle Punkte sollten sich dennoch die lockeren 111 Jahre sichtbar machen. Besonders in der Regattaplanung konnte das gut umgesetzt werden. So werden teilweise eher unübliche Rennen wie zum Beispiel Rückwärtsrudern im Achter oder Vierer ausgeschrieben werden um den Spaßfaktor zu erhalten.

Natürlich kann bei so vielen beteiligten Parteien nicht alles Rund laufen. Es kollidierten immer wieder die Interessen vor allem im Punkt der Einladungen.

So wurde bis zuletzt nicht eindeutig geregelt, wer diese Verfassen soll oder an wen diese geschickt werden soll.

Die Schüler vertreten hier den Standpunkt, dass durch dieses lockere nur die allernötigsten Offiziellen eingeladen werden sollten, während der Verein und die Schule auch die Vertreter von Politik und Sport auf Landesebenen einladen wollten.

Alles in allem sind nun ca. 250 Einladungen (100 Schüler, 100 e.V., 50 Ehemalige) vom 15.- 16.7. herausgegangen.

Auch wenn noch nicht alle Einzelheiten genau geplant sind sind wir zuversichtlich, dass wir alle unseren Spaß haben werden und das 111-Jährige Bestehen der Schülerruderriege gebührend feiern können!

Oliver Haß, Domschulruderclub Schleswig

# BFD Projekt

## *Ein Update für unsere Präsentation*

### Steeler Ruder-Verein e.V. von 1904

#### Paul Bidmon - 2017

Bereits zu Beginn meines Bundesfreiwilligendienstes im Steeler Ruder-Verein e.V. entschlossen wir uns, bei den vielen neuen Projekten, die im Laufe des Jahres gestartet werden sollten, eine neue Linie für unsere Präsentationsmedien zu finden. So wollten wir professioneller, einheitlicher und klarer auftreten. Insbesondere für eine neu geschlossene Schulkooperation wollten wir von Beginn an auf allen Kanälen ein frisches Erscheinungsbild vorweisen. Zu den neu gestalteten Medien gehören:

- eine Vereinsbroschüre
- verschiedene Flyer und Folder
- ein neuer Internetauftritt

Die Print-Medien wurden im Laufe der letzten Monate bereits fertiggestellt und gedruckt. Der Internetauftritt hingegen ist aktuell noch in Arbeit, jedoch ebenfalls in den finalen Schritten. Der neue Internetauftritt soll nicht nur für ein besseres Erscheinungsbild nach außen sorgen, sondern insbesondere auch die internen Absprachen der Mitglieder durch tagesaktuelle Kalendereinträge, Wasserwerte und einen Mitgliederbereich verbessert werden.

Bei der Umsetzung habe ich regelmäßig mit dem Vorstand Rücksprache gehalten, Kritik und Anregungen gesammelt und vieles angepasst und bearbeitet. Es wurden Fotos gesammelt und neu gemacht (u.a. einheitliche Bilder des Vorstands) sowie Texte von mir für die neuen Medien verfasst. Dabei war uns wichtig, dass wir unseren neuen Auftritt zu 100% in Eigenregie gestalten!

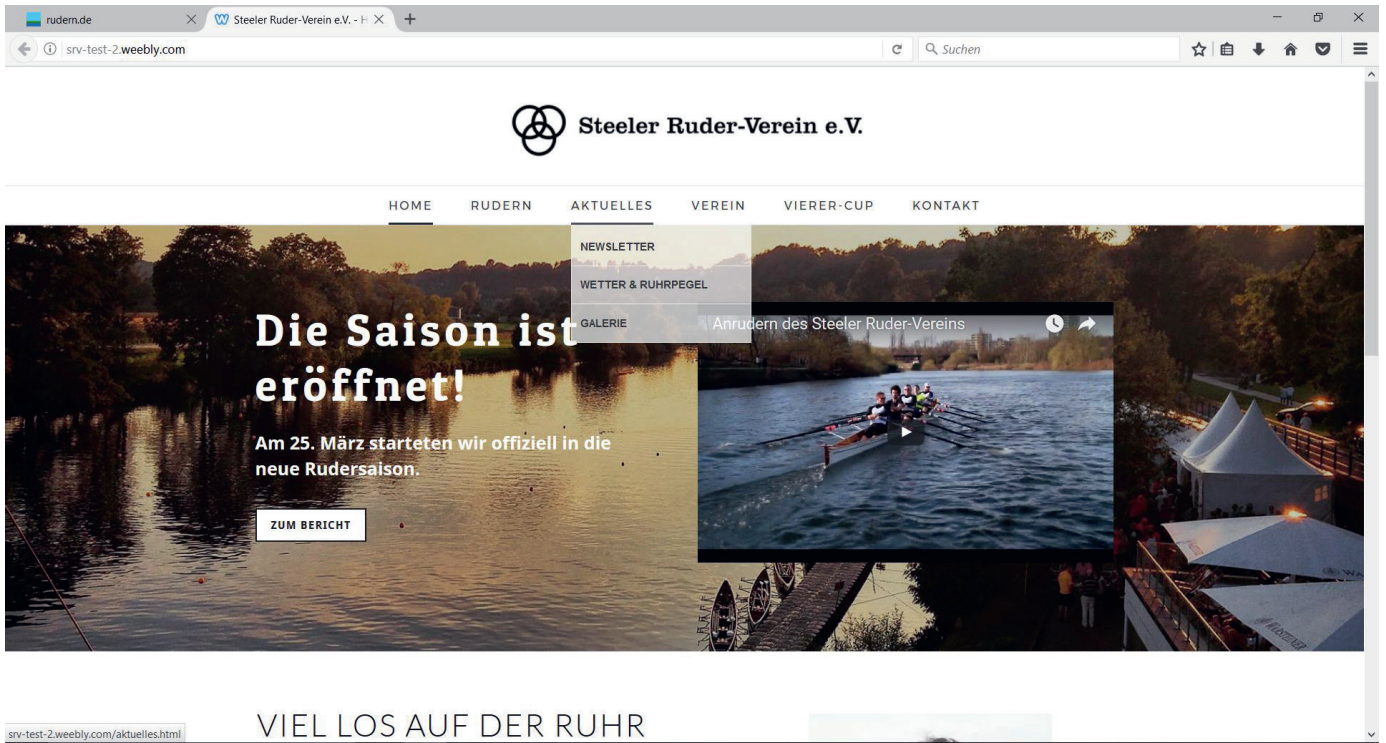
Zukünftige Medien, wie beispielsweise eine Vereins-Facebookseite soll in den nächsten Monaten nach meinem BFD im selben Design folgen. Um auch weiter an diesen Projekten zu arbeiten, arbeite ich seit März diesen Jahres als Vorstandsmitglied des Vereins mit.



## Steeler Ruder-Verein e.V. 1904

*Rudern im Herzen der Ruhrgebietsstadt Essen*





Website



Flyer Vierer-Cup



Rudern ist...  
**Teamwork**  
 Spaß draußen  
**Schnell Kraft Was**  
**Regatta** Ausdauer  
 für Gemeinschaft  
**Konzentration** Leistung  
 olympisch vielfältig  
 dich? Erfolg  
 Muskelkater  
**Kopfsache**



Eure Ansprechpartner



**Paul Bidmon**  
 Koordinator Training  
 T: 015788106300  
 M: p.bidmon  
 @steeler-ruder-verein.de

**Carsten Koschel**  
 2. Vorsitzender  
 T: 015788106300  
 M: c.koschel  
 @steeler-ruder-verein.de



**Rudersport am  
 Gymnasium an der Wolfskuhle**

Alles Wissenswerte rund um die neue Kooperation,  
 Klassenausflüge zum Steeler Ruder-Verein e.V.  
 und die Sportart Rudern





## Hochschulsport im Lübecker Ruder-Klub

Im Frühjahr 2016 gründete Anne (BFD'lerin 2015/16) eine kleine vereinsinterne Rudergruppe mit Studenten. Es gab eine Whatsappgruppe, in der bis zu zweimal pro Woche gemeinsames Training unter ihrer Aufsicht abgestimmt wurde. Als ich meinen Bundesfreiwilligendienst im August 2016 begann, habe ich die Betreuung der derzeit 6 Mann starken Gruppe nach und nach übernommen. Nachdem sich dann jede Woche zwei weitere Interessenten meldeten, entschied ich mich diese Gruppe weiter auszubauen und den Hochschulsport zu meinem BFD-Projekt zu machen.

Da die Altersstruktur im Lübecker Ruder-Klub eine große Lücke bei den 18-35 Jährigen zeigte, sollte die Studentengruppe der Anfang sein, den Altersdurchschnitt im Verein von rund 50 Jahren zu senken.

Mit steigender Teilnehmeranzahl baute ich das Trainingsangebot aus. Nun trainierte ich die Studierenden an zwei festen Tagen (montags und mittwochs) in der Woche auf dem Wasser im Sommer und im Winter freitags in einer Turnhalle und samstags im Boot. Obwohl die meisten Samstage von niedrigen Temperaturen und klirrender Kälte geprägt waren - die Leistungssportler beschwerten sich über jede Wassereinheit - gab es weitere Interessenten, die die ersten Schläge im Boot machen wollten. „Wir fangen lieber jetzt schon an, damit wir in der wärmeren Jahreszeit schon vernünftig rudern können“, sagte ein Medizinstudent, der bei -2°C und Regen das erste Mal im Boot saß.

Parallel zur vereinsinternen Studentengruppe, die bereits 11 Studenten beheimatete, kam die Idee auf, Rudern in das Hochschulsportprogramm der Lübecker Hochschulen zu integrieren. Da ein engagierter Professor der Uni Lübeck bei uns im Verein vertreten ist, war der Kontakt zum Hochschulsport schnell hergestellt. Der Hochschulsport Lübeck war sehr interessiert daran Rudern in sein Programm aufzunehmen und es begann eine hervorragende Zusammenarbeit. Dabei mussten wir nicht nur die Rahmenbedingungen des Kurses abstimmen, sondern auch einen Infotext für die Website entwerfen und die Umsetzung des Kurses planen. Da die Kurse des Hochschulsportes über den Hochschulsport laufen und die Vereine als Kooperationspartner gelten, unterschied sich diese Gruppe von der vereinsinternen. Trotzdem wollten wir eine neue Rudergruppe über den Hochschulsport eröffnen und den Studierenden die Möglichkeit bieten ohne eine feste Vereinsmitgliedschaft für einen Pauschalbetrag - wir legten 41 € fest - für das Sommersemester einmal in der Woche rudern zu können. Ich wurde Kursleiter und begrenzte die Teilnehmerzahl auf 20 Studierende, wobei ich davon ausgehen musste, dass alle Teilnehmer noch nie im Boot

saßen. Ich legte den Trainingstermin der Hochschulsportgruppe mit der vereinsinternen Gruppe zusammen auf montags 18:30-20:30. Nicht zuletzt dadurch ließen sich einige erfahrene Studenten als Unterstützer bei der Anfängerausbildung der Hochschulsportgruppe gewinnen.

Die Anmeldung für den Hochschulsport lief über die Website des Hochschulsportes, weshalb alle Studierenden einfachen Zugriff darauf hatten. Dies spiegelte sich schnell in der Anmeldeanzahl wieder. Die Anmeldemaske war gerade einen halben Tag geöffnet und der Ruderkurs schon ausgebucht. Nach zwei Tagen erhielt ich die Nachricht, dass weitere 37 Studierende auf der Warteliste stehen. Uns war daraufhin schnell klar, dass wir das Hochschulangebot ausbauen müssen und dieses Potential nutzen.

Wir entschieden uns den Hochschulsport in Zukunft jedes Sommersemester als Schnupperkurs und Sprungbrett in die vereinsinterne Gruppe zu nutzen und den Hochschulsport zu bitten in die Beschreibung des Kurses aufzunehmen, dass fortgeschrittene direkt in die vereinsinterne Gruppe kommen können. Zudem richteten wir gerade eine zusätzliche Spalte für die Studentengruppe auf unserer Website ein.

Am ersten Trainingstermin des Hochschulsportes kamen 5 Studierende, die keinen Platz mehr bekommen hatten. Da ich schon mit 20 Anfängern auf dem Platz stand, vertröstete ich sie mit Probetraining am Mittwoch in der vereinsinternen Studentengruppe. Alle 5 sind inzwischen dabei, aber nicht nur diese 5. In der Woche vor und nach Beginn des Hochschulsportes kam eine weitere Interessentenwelle. Somit waren in der vereinsinternen Gruppe ende Mai bereits 23 Studierende. Die Gruppe war von Anfang an mit nur zwei Frauen deutlich männerdominiert. Zurzeit gleicht sich die Verteilung aber endlich ein wenig aus.

Die ersten Trainingstermine mit den Hochschulsportlern verliefen sehr gut dank der Unterstützung der „alten Hasen“ der Studentengruppe. Nach 3 Trainingsterminen konnte die Hochschulsportgruppe schon ohne die „alten Hasen“ trainieren und sich selbst steuern. Ab und zu mische ich dennoch Boote aus beiden Gruppen zusammen, damit die Studierenden über den Hochschulsport direkten Anschluss an die Studentengruppe haben, in diese integriert sind und nach dem Sommersemester vielleicht Teil der vereinsinternen Studentengruppe werden.

Im Hinblick auf die Hochschulmeisterschaften und damit das Training nicht langweilig wird, beginne ich zurzeit mit den Erfahrenen Rennboot zu fahren. Außerdem gibt es neuerdings einen Stammtisch der Studentengruppe, der Anfang Juni das erste Mal erprobt wird. Als nächstes möchten wir einen „Vergnügungswart“ wählen, der weitere Geselligkeitsaktivitäten wie Grillabende plant und einen Studentenvertreter in den Vorstand eingliedern.

Ich denke, dass dieses Projekt nie abgeschlossen ist, aber, dass es ein guter Start ist, der Altersstruktur im Verein entgegen zu wirken und frischen Wind in das Vereinsleben zu bringen. Außerdem finden erfahrene Ruderer durch solch eine Gruppe vielleicht wieder schneller Anschluss an den Rudersport. Studierende, die neu in der Stadt sind, erhalten viele Kontakte zu gleichaltrigen und alt eingesessenen Lübeckern und können sich dadurch schneller heimisch in Lübeck fühlen. Ich bin gespannt, wie sich die Studentengruppe in der nächsten Zeit weiterentwickelt und blicke zuversichtlich in die Zukunft.

*Paul Bleßmann*

*BFD-Projektbericht, Lübeck, 24.05.2017*

# Projektbericht Paul König

Für mein Projekt habe ich mich mit unseren Kindertrainern zusammengesetzt und wir haben überlegt, wie man den Winter für die Kinder und Junioren interessanter gestalten kann, um für ein wenig Abwechslung vom Hanteln zu Schaffen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Dabei sind folgende vier Programmpunkte zustande gekommen (siehe Seite 3).

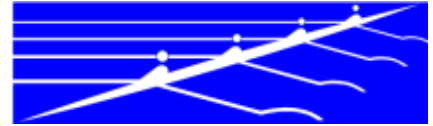
Für den ersten Termin haben wir zunächst das Clubhaus „gebucht“ und uns um einen Beamer gekümmert. Die Anmeldung lief problemlos über meine Email Adresse. Es waren über 12 Kinder, Junioren und Kinder da, wir haben vor Beginn alle Zutaten für Pizza und Frühstück gekauft und diese dann gemeinsam gebacken. Nur die spätere Auswahl eines Filmes stellte sich als etwas problematisch heraus, da Rücksicht auf die Altersbeschränkung genommen werden musste. Nach 2 Filmen waren dann die meisten Anwesenden eingeschlafen. Am nächsten Morgen ließen wir das Ganze dann bei einem Frühstück ausklingen und haben gemeinsam aufgeräumt.

Für das Plätzchenbacken zwei Wochen später haben wir ebenfalls den Clubraum in Anspruch genommen um uns dort wie geplant um 12 zu treffen. Teig und Ausstechformen wurden von knapp 10 Kindern zur Genüge mitgebracht und nach 3 Stunden waren Alle Bäuche voll und die Dosen gefüllt mit Keksen Für die ganze Familie.

An dem Ausflug zum Maximare in Hamm haben gut 12 Kinder und Junioren teilgenommen, sodass wir mit 2 Autos dorthin fahren konnten. Für diesen Ausflug war es wichtig einen Trainer mit Rettungsschwimmer und zusätzlich noch ein Einverständnis der Eltern zu bekommen, dass ihre Kinder alleine schwimmen dürfen, da wir natürlich nicht durchgehend ein Auge auf alle Kinder haben konnten. Dieses haben wir allerdings ohne Probleme bekommen. Wir haben uns also um 10 Uhr am Clubhaus getroffen und waren dann von 11 bis 14 Uhr dort schwimmen. Auf dem Rückweg haben wir dann noch einen Abstecker bei der Fast Food Kette unseres Vertrauens eingelegt, auch wenn sowas natürlich eine absolute Ausnahme ist.

Der Letzte Termin auf der Liste war das Klettern. Hierzu haben wir nach Eingang aller Anmeldungen einen Anfängerkurs in der High Hill Kletterhalle für unsere Gruppe mit eigenem Betreuer gebucht. Auch hier sind wir mit ca. 10 Kindern und Trainern mit 2 Autos angereist und waren von 10 bis 13 Uhr dort. Die Mitarbeiterin war sehr freundlich und nach einer kurzen Einführung durften wir auch schon loslegen. Der Kurs hat sowohl Kindern als auch Trainern viel Spaß gemacht und wir wollen nächstes Jahr ebenfalls dorthin fahren.

Generell kann ich sagen, dass die verschiedenen Programmpunkte viel Spaß gemacht haben und sowohl von Kindern als auch von Junioren gerne angenommen wurden. Solche Aktivitäten außerhalb vom Rudern Stärken das Gemeinschaftsgefühl und sorgen für Spaß und Abwechslung. Auch im Sommer wollen wir weitere Ausflüge unternehmen, eine Kajakfahrt ist schon geplant.

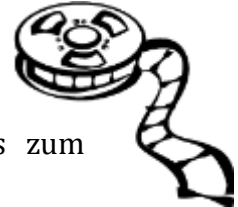


## Winterprogramm 2016/2017

Auch in diesem Jahr haben wir wieder einige Aktionen geplant, die den normalen Wintertrainingsalltag etwas auflockern und allen Beteiligten eine Menge Spaß machen sollen. Bei den Aktionen sind selbstverständlich Mitglieder beider Standorte herzlich willkommen, darüber hinaus würden wir uns natürlich auch freuen, wenn wir so manchen Gast begrüßen dürften.

### Film-Abend Hansestraße:

Am **Samstag, den 19.11.2016** findet im **Bootshaus in Hilstrup** ein Film-Abend mit Übernachtung statt. Um **18:00 Uhr** beginnen wir mit einem gemeinsamen Pizzabacken. Fertig sind wir am **Sonntag um 10:00 Uhr** nach dem Frühstück. Bitte 5 € Unkostenbeitrag mitbringen und bis zum 18.11.2016 per Email (pauls.schule@gmx.de) bei Paul König anmelden.



### Plätzchen backen:

Am **Sonntag, den 11.12.2016** wollen wir mit Euch im **Bootshaus in Hilstrup** mit einem gemütlichen Plätzchenbacken in die Weihnachtszeit starten. Ab **12:00 Uhr** beginnen wir mit der Weihnachtsbäckerei, um ca. **15:00 Uhr** könnt ihr dann mit euren fertigen Plätzchen wieder nach Hause fahren.

Mitbringen müsst ihr lediglich so viel Plätzchenteig, wie ihr selber backen und essen könnt. Bei Interesse bitte bis zum 4.11.2016 per Email (pauls.schule@gmx.de) bei Paul König anmelden.

### Maximare in Hamm:



Am **Samstag, den 21.01.2017** fahren wir mit Euch mit dem Auto für einen Nachmittag nach Hamm ins Erlebnisbad Maximare. Auch hier Bitte 5 € Unkostenbeitrag mitbringen und bis zum 10.01.2016 bei Paul König (pauls.schule@gmx.de) anmelden.

### Klettern:

Des Weiteren planen wir am **Samstag, den 25.02.2017** in Münster in die Kletterhalle zu gehen. Hierfür steht zwar noch keine genaue Uhrzeit fest wir würden uns jedoch bei Interesse über eine Rückmeldung bis zum 25.01.2017 freuen. Diese bitte ebenfalls per Email an Paul König (pauls.schule@gmx.de).

## Jugendtag des Miltenberger-Ruderclub

Als Projekt für mein Jahr im Bundesfreiwilligendienst habe ich mich für die Organisation und Durchführung eines Jugendtages entschieden.

Der Plan hierfür ist es am Samstag den 17. Juni früh um 8:00 Uhr ins Erlebnisbad Miramar in Weinheim zu fahren um dort mit den Tag zu verbringen. Die Fahrt dorthin dauert ca. 1,5 Stunden lang und wird durch die Jugendkasse finanziert.

Mit unserem Jugendwart werde ich den Tag leiten uns als Betreuer aufpassen. Nachdem wir dann einen hoffentlich erfolgreichen Badetag beendet haben werden wir gegen 18:00 Uhr wieder zurück an den Ruderclub fahren um dort noch den restlichen Abend zu verbringen und zu übernachten.

Zum Abendessen gibt es dann Bratwurstbrötchen vom Grill und später, wenn wir am Lagerfeuer sitzen gibt es noch Stockbrot. Die Übernachtung findet je nach Wetterlage im Zelt oder Bootshaus statt. Da manche Kinder jedoch nicht am Club übernachten können oder wollen muss jedes Kind auf der Anmeldung für eine Übernachtung zu- oder absagen.

Der Jugendtag wird dann am darauffolgenden morgen mit einem gemeinsamen Müslifrühstück abgeschlossen und ist dann um 11:00 Uhr zu Ende.

Neben dem Eintrittspreis für das Erlebnisbad und Geld für das Mittagessen vor Ort wird der gesamte Tag aus der Jugendkasse bezahlt.

Wichtige Planungspunkte für den Tag sind die Einkäufe vom Abendessen und Frühstück sowie Getränke für den gesamten Tag. Auch ist es wichtig an Feuerholz, Zelte und die Anzahl der Autos mit Fahrern zu denken und dieses rechtzeitig im Voraus zu planen.

Auf der Anmeldung ist neben dem Tagesverlauf auch eine Mitnahmeliste bei der auf mitzunehmende Sachen, wie Badehose und Handtuch oder Schlafsack und Isomatte, hingewiesen wird.

Obwohl wir ein kleiner Verein sind versuchen wir mit solchen Aktivitäten den Kindern etwas neben dem Training und den Regatten anzubieten und sie so auch in den Club integrieren.

Miltenberg, der 22.05.2017

Peter Wild

# Bericht BFD-Projekt: Kraftraumumgestaltung

Da im Celler Ruderverein schon des längeren die Idee der Erneuerung des Kraftraums im Raume steht, gab dies Anlass für mein BFD-Projekt. Der Vorstand war von der Idee direkt begeistert und sah dies als Chance, dass das Vorhaben aktiv vorangetrieben wird. Mit dieser Umgestaltung sollte eine Modernisierung des Kraftraums und der Geräte, eine „Optische Auffrischung“ die Schaffung besserer Platzverhältnisse durch bessere Verstaumöglichkeiten und Neuordnung der Geräte und somit insgesamt Schaffung besserer Trainingsmöglichkeiten erreicht werden.

Daraufhin galt es zunächst, die Trainer und Personen, welche in ähnlichen Bereichen tätig sind, zusammen zu holen, und Ideen zur Durchführung und auch zur Finanzierung zu suchen.

Die Ideen umfassten zunächst die Erneuerung des Fußbodens durch einen Boden aus Gummipplatten, zur besseren Dämpfung, und in weiteren Schritten die Neuordnung und teilweise den Austausch bisheriger Geräte gegen neue. Durch den geplanten Austausch mancher Geräte soll das Training auch weniger belastend für die Gelenke sein, wozu auch der Gummiboden beitragen soll. Dadurch soll auch die Gefahr langfristiger Verletzungen verringert werden. Zudem soll ein Regal her, worin die Materialien besser und platzsparender verstaut werden sollen, um den vorhandenen Platz sinnvoller zu nutzen. Insbesondere aber soll auch das bisherige Langhantelsystem aussortiert werden, nicht nur, wie oben bereits genannt zum Schutze der Sportler und ihrer Gelenke, sondern auch da diese in die Gummibodenplatten einschneiden würde und diese somit wieder ausgetauscht werden müssten.

Nachdem einige Ideen zusammen gesammelt wurden, ging es an die Arbeit, die Vorstellungen aus zu arbeiten, zu visualisieren und eine Aufstellung der Kosten zu erstellen. Diese belaufen sich in der aktuellen Planung auf ca. 7.000€.

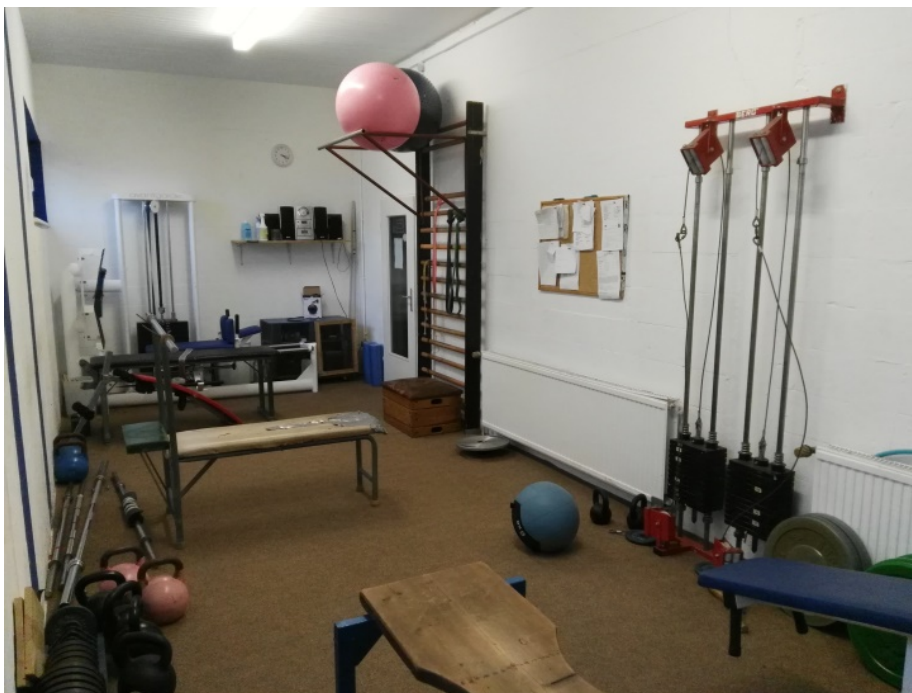
Das ganze Konzept wurde dann dem Vorstand vorgestellt und in der Vorstandssitzung besprochen. In dieser gab es am Ende den Beschluss, das Projekt solle auf der Jahreshauptversammlung vorgestellt werden und in der Vereinszeitung solle ein kurzer Bericht erscheinen, damit alle Vereinsmitglieder das Projekt kennen und wenn sie Ideen haben, sowohl zur Durchführung als auch zur Finanzierung, diese beitragen können.



Die bisherigen Pläne zur Finanzierung sind:

- Teil aus Geldern des Vereins, jedoch für den diesjährigen Haushaltsplan zu kurzfristig
- Zuschüsse, bspw. Stand, Landkreis, Sparkassenstiftung
- Gewinnspiel der Sparkasse Celle
- Spendenplattform „einfach-gut-machen“ der Sparkasse

Bisheriger Kraftraum:



Robert Leineweber, Celler Ruderverein

# Projektbericht Till Biermann

## Kindertrainingslager

### Einführung

Da dieses Jahr die Semesterferien der anderen Kindertrainer nicht im gleichen Zeitraum lagen wie die Osterferien der Schüler, konnten wir dieses Jahr nicht wie gewohnt in der Osterferien mit der Kindergruppe ins Trainingslager fahren. Deshalb beschlossen wir das verlängerte Wochenende über Pfingsten für ein viertägiges Trainingslager zu nutzen.

### Planung

Weil das Trainingslager nur vier Tage dauern konnte, suchten wir einen Ort der nicht allzu weit von Hannover entfernt lag. Aufgrund einer Vielzahl von Trainingslagern und Wettkämpfen, bei denen wir durchweg positive Erfahrungen machten, fiel die Wahl relativ schnell auf Hildesheim. Da die Unterkunft im Hildesheimer Ruderclub noch frei war, und ich selber schon mehrere Trainingslager in Hildesheim als Sportler hinter mir hatte, waren frühzeitig schon die wichtigsten organisatorischen Fragen geklärt, und wir mussten nur noch die Planung mit der Kindergruppe vorantreiben. Das Trainingslager findet eine Woche vor dem Landesentscheid der Kinder in Niedersachsen statt, so dass wir uns entschieden, nur die Kinder die dort starten wollen mitzunehmen, um diese in ihren Bootsklassen optimal auf den Wettkampf vorbereiten zu können. Dementsprechend wird nur ein Teil der Kindergruppe mitkommen, was den Organisationsaufwand weiter verringert. Auch auf die Mitnahme eines Motorbootes verzichteten wir, da der Kanal in Hildesheim beste Möglichkeiten zum Betreuen mit dem Fahrrad bietet.

Somit bleibt nur noch das übliche Prozedere der Informationen an die Eltern, Anmeldungen, Organisation des Bootstransportes und Planung und Strukturierung des Trainings sowie der Verpflegung vor Ort.

Till Biermann, Deutscher RC von 1884 Hannover

# Projektbericht von Tristan Blaha

## ***Thema: Förderung der Jugendabteilung im Emdener Ruderverein***

So allgemein wie der Projekttitle gefasst ist so facettenreich zeigte sich die Umsetzung. Es gab eine Menge Punkte an denen man ansetzen konnte. Angefangen mit dem alltäglichen Training waren Lukas und ich, anfangs alleine, später mit einem neu eingesetztem Cheftrainer, für die Ausbildung der Ruderjugend zuständig.

Bei der Einsetzung des neuen Trainers (ca 3-4 Monate nach meinem Dienstantritt) habe ich mich dann entschieden das Kindertraining, nur mit gelegentlicher Unterstützung in Sachen der Regattaplanung, zu schultern, um die Ausbildung einfacher und effektiver gestalten zu können. Das Training im Jugendbereich ist somit jetzt in drei Teile gegliedert:

1. Junioren Wettkampfabteilung unter der Leitung von Arnold Rieck (neu eingestellter Cheftrainer)
2. Kinder Wettkampfabteilung unter Trainingsleitung von Tristan Blaha
3. Kinder und Junioren Freizeitabteilung unter der Leitung von Ilka Ubben

Zwar bin ich an allen diesen Abteilungen mit Trainingsunterstützung zugegen, doch bei der Wettkampfabteilung der Kinder wird die gesamte Trainingsorganisation und Anleitung, sowie ein Großteil der Regattaorganisation momentan von mir angeleitet. Vor allem da Arnold erst neu als Trainer im Verein dazukam, wollte ich ihm damit auch Zeit geben sich unter geringerem Stress einzugewöhnen und somit der Jugend einen möglichst geplanten Raum für ihre Trainingsentwicklung geben.

Die Organisation des Trainingslagers für die Kinder stellte sich als erstes Problem heraus, da die Juniorenabteilung zusammen mit dem Team Nordwest in ein Juniorentrainingslager gefahren ist. Mit den (momentan 3) Kindern unter meiner Leitung wäre das einklinken in diese Veranstaltung alterstechnisch keine ganz so gute Lösung gewesen. Über Lukas kam ich jedoch mit dem Norder Ruderverein in Kontakt und konnte mich mit meinen Schützlingen zu ihnen nach Dörpen begeben, wo wir dann mit den Nordern zusammen unser Trainingslager abhielten. Im Laufe des Trainingslagers kam auch die Idee auf in Zukunft über Trainingswochenenden oder ähnliche Kooperationen einen Mädchen Vierer zusammenzustellen. Auch wenn es für den Anfang hauptsächlich als Abwechslung für die Kinder gedacht war könnte daraus in Zukunft durchaus ein vielversprechender Vierer erwachsen.

Da kurz zuvor ein Neuzugang zur Wettkampfabteilung hinzugetreten war war die Trainingsplanung für das Trainingslager zweigeteilt:

1. „Herkömmliches“ Wettkampftraining mit den „Veteranen“
2. Hauptsächlich Technikkompensation mit dem Neuzugang

Im Großen und Ganzen glaube ich, dass die Kinder sehr von diesem Trainingslager profitiert haben und da sie mit großem Spaß dabei waren hat es sich ohnehin schon gelohnt.

Mit Zweien aus der Truppe habe ich außerdem vor auf den Landesentscheid und nach Möglichkeit auf den Bundeswettbewerb zu fahren und ich denke, dass sie mit sehr guten Chancen diese Regatten besuchen können. Da aufgrund der Konfirmation der beiden die Regatta Bremen für die Zwei mehr oder weniger ins Wasser fiel kam deshalb die Idee auf, als zusätzliche Übungsregatta, für die Kinder, nach Lübeck zu fahren, was nach einigen Schwierigkeiten im Bezug auf den Transport auch verwirklicht werden konnte.

Parallel zu der Ausbildung der beiden gab es wie bereits erwähnt noch den Neuzugang. Es gibt somit momentan innerhalb der Kindertruppe im großen und ganzen zwei Zweige, die Zeitgleich

gemanagt werden müssen.

1. „Technikfeinschliff“ und LE/BW Vorbereitung

2. Arbeit an Bootsgefühl und Sicherheit als Vorbereitung auf nächste Saison

Das Anwerben von neuen Trainingssportlern (meist aus Ilkas Trainingsgruppe) ist an vielen Stellen möglich. Solange sie Lust, Zeit und vor allem den Biss haben als Leistungssportler auf Regatten zu fahren können sie immer gerne auf mich zu kommen. Alternativ gibt es zu den Regattaevents in der Nähe auch meist für die bisherige Freizeittruppe die Möglichkeit einmal in den Regattabetrieb reinzuzuschmecken und für mich die Chance auf vielversprechende Sportler zuzugehen und zu fragen ob sie in nächster Zeit nicht auf Regatten fahren wollen.

Da ich an so vielen Stellen im Verein mit eingebunden bin gab es in der Vergangenheit auch häufig die Möglichkeit für das Training der Kinder und Junioren von anderen Events zu profitieren, wie zum Beispiel der Kooperation des Vereins mit der FHS. Für die Sportler wurde somit zum Beispiel eine große Menge an Langhanteln nutzbar, die (vermehrt im Winter) für das Training verwendet werden können.

Angestoßen habe ich Ende des Winters, dass im Winterbetrieb, um das Training etwas abwechslungsreicher gestalten zu können Schwimmseinheiten in den Trainingsplan aufgenommen werden könnte. Nach Rücksprache mit dem jetzigen Cheftrainer fiel diese Idee auf fruchtbaren Boden. Ich erhoffe mir damit jetzt also eine abwechslungsreichere Gestaltungsmöglichkeit für nächsten Winter und werde mich kurz vor Ende des Bundesfreiwilligendienstes nochmal planungstechnisch in diese Richtung mit Arnold zusammensetzen.

Auch führten wir mehrfach Gespräche mit Vorstand und Trainer über die Idee einen weiteren Kanal (Ems- Seitenkanal) auch ganzjährig für die Ruderer nutzbar zu machen. Bisher gibt es dabei jedoch noch Diskussionen wie dieses Projekt dauerhaft durchführbar sein könnte und wird wohl insgesamt noch einige Zeit in Anspruch nehmen.

Mein Hauptaugenmerk liegt nun jedoch für das erste auf dem Landesentscheid der Kinder, bei dem ich mir für die Kinder eine Qualifikation für den Bundeswettbewerb erhoffe.