

Die Sportart

Schulsport

Rudern bildet Teamgeist, fördert das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen und ist deshalb für Schulen eine ideale Ergänzungssportart. Der ERC kooperiert mit interessierten Elmshorner Schulen.



Entspannung

Kein Handy, Email oder Internet! Beim Rudern in der freien Natur setzt die Entspannung sofort nach Ablegen vom Bootssteg ein. Rudern ist ideal zum Stressabbau geeignet.



Kultur und Geselligkeit

Neben dem Sport kommen Kultur und Geselligkeit nicht zu kurz. Rudern ist sehr kommunikativ. Viele Veranstaltungen runden das sportliche Programm ab und geben die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.



Schnupperrudern

Alle, die das Rudern im ERC einmal ausprobieren möchten, sind jederzeit herzlich willkommen. Schnupperrudertermine werden angeboten oder können individuell vereinbart werden.

Für weitere Fragen zum Schnupperrudern stehen unsere Ansprechpartner aus dem Bereich Freizeitsport gern zur Verfügung.

Aktuelle Informationen sind auch immer unter www.erc09.de zu finden.

Kontakt



Elmshorner Ruder-Club von 1909 e.V.

Wisch 30
25336 Elmshorn
Internet: www.erc09.de
E-Mail: post@erc09.de

Ansprechpartner

Vorsitzender Verwaltung
Peter Westphal
Tel. 04121 / 82437
peter.westphal@erc09.de

Vorsitzender Finanzen
Uwe Janzen
Tel. 04121 / 61816
uwe.janzen@erc09.de

Vorsitzender Freizeitsport
Jürgen Roggensack
Tel. 04121 / 92717
juergen.roggensack@erc09.de

Vorsitzender Leistungssport
Jürgen Behm
Tel. 04121 / 291226
juergen.behm@erc09.de

Leiterin Freizeitsport
Angela Boldt-Schweiger
Tel. 04121 / 75975
angela.boldt-schweiger@erc09.de

Jugendleiter-Team
Thorben Inselmann
Tom Colbig
Yannick Sahling
jugendleiter@erc09.de

Leiter Boots-/Fuhrpark
Joachim Jürgensen
joachim.juergensen@erc09.de

Leiter Gebäude/Grundstück
Jürgen Fock
Tel. 04121 / 24830
juergen.fock@erc09.de



**Elmshorner Ruder-Club
von 1909 e.V.**



Rudern in Elmshorn
Ein Verein für Jung und Alt



Der Elmshorner Ruder-Club

Elmshorn mit seiner gezeitenabhängigen Krückau bietet ein herrliches Ruderrevier. Der Elmshorner Ruder-Club hat ca. 300 Mitglieder, davon eine sehr aktive Jugendgruppe mit ca. 60 Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Rudersport als Freizeit- oder Leistungssport auszuüben.



Das tägliche Ruderrevier ist die Krückau zwischen dem Elmshorner Hafen und dem Krückau-Sperrwerk und an den Wochenenden die Unterelbe mit ihren Nebenflüssen. Der ERC besitzt über 60 vereinseigene Boote vom Einer bis zum Achter und vom schmalen Rennboot bis zum breiteren Wanderboot.



Der Verein hat seinen Sitz am Stadtrand von Elmshorn, besitzt ein schönes Vereinsgelände mit einer Bootshalle und einem im Jahr 2015 neu erbauten Bootshaus, in dem sich alle Räumlichkeiten für den vielseitigen Sportbetrieb und das Vereinsleben befinden.

Neben einem großzügigen Sport- und Fitnessraum, modernen Umkleide- und Sanitärräumen stehen ein Jugendraum und ein teilbarer Multifunktionsraum zur Verfügung.

Die Sportart

Rudern ...

... ist ein naturverbundener Sport für Jung und Alt, für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und für Familien.

... ist nicht schwer und auch von Erwachsenen jeden Alters noch schnell erlernbar.

... bietet vielfältige Möglichkeiten, birgt ein sehr geringes Verletzungsrisiko und gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt.

... beansprucht gelenkschonend sämtliche Muskelgruppen und ist damit für jeden Fitnessgrad geeignet.

... zeichnet sich durch die Sportausübung in der freien Natur mit Kontakt zu Sonne, Wind und Wasser aus.

... kann auch als „Indoor-Rowing“ auf dem Rudergometer betrieben werden. In den kalten Monaten wird der Rudersport durch alternative Sportangebote, z.B. Kraft- und Fitnesstraining, Gymnastikkurse oder Ballsportarten in der Sporthalle, ergänzt.

... kann als Freizeit- oder Leistungssport ab ca.10/11 Jahren betrieben werden, ist ein Teamsport, bietet Geselligkeit und macht jede Menge Spaß.

Freizeitsport

Freizeit- oder Fitnessrudern wird nach der Schule, der Arbeit oder am Wochenende ausgeübt. Dabei wird in wechselnden Mannschaften gerudert. Die Häufigkeit des Trainings bestimmt jeder selbst.



Leistungssport

Im Bord-an-Bord-Kampf über die Regattastrecke. Intensives Rudern und Spannung bis ins Ziel. Wettkämpfe für alle Alters- und Leistungsklassen auf Regatten und Meisterschaften.



Wanderrudern

Ein besonderes Erlebnis sind Tages-, Wochenend- oder mehrtägige Fahrten auf unterschiedlichen Gewässern. Durch die Teilnahme an Wanderfahrten werden Landschaften, Städte und fremde Länder vom Wasser aus erschlossen.

