

ELMSHORNER



RUDER-CLUB

VON 1909 E.V.

Terminplan Rudersaison 2018

Familien in Bewegung



**Deutscher
Ruderverband**



Vorstand nach der Jahreshauptversammlung vom 21.02.2018

Vorsitzender Verwaltung

Peter Westphal
Alma-Mahler-Weg 7, 25335 Elmshorn
Tel: 04121 / 82437
Mail: peter.westphal@erc09.de

Vorsitzender Leistungssport

Jürgen Behm
Burdiekstraße 15a, 25335 Elmshorn
Tel: 04121 / 291226
Mail: juergen.behm@erc09.de

Leiterin Freizeitsport

Angela Boldt-Schweiger
Tel: 04121 / 75975
Mail: angela.boldt-schweiger@erc09.de

Leiter Boots- und Fuhrpark

Joachim Jürgensen
Tel: 04121 / 78348
Mail: joachim.juergensen@erc09.de

Jugendleiter – Team

Thorben Inselmann
Mail: thorben.inselmann@erc09.de
Axel Wagner
Tel: 01705514699
Mail: axel.wagner@erc09.de

ERC Jugendtrainer

Finja Westphal Till Cleve
Jolin Sophie Harksen Finn Ziebke
Sophie Bödeker
Mail: jugendsport@erc09.de

Vorsitzender Freizeitsport

Jürgen Roggensack
Heidmühlenweg 152a, 25337 Elmshorn
Tel: 04121 / 92717
Mail: juergen.roggensack@erc09.de

Vorsitzender Finanzen

Uwe Janzen
Timm Kröger Str. 32, 25336 Elmshorn
Tel: 04121 / 61816
Mail: uwe.janzen@erc09.de

Leiter Leistungssport

Till Cleve
Tel: 015757103276
Mail: till.cleve@erc09.de

Leiter Gebäude und Grundstück

Sven Junge
Tel: 04121/ 5797981
Mail: sven.junge@erc09.de

Belegung Multifunktionsraum

Hans-Henning Schmidt (Tel. 04121/74364)
Holger Malzahn (Tel. 04121/63061)
Mail: Belegung@erc09.de

Ältestenrat

Hans Tonner
Harmen Kölln
Peter Lund

Ehrenvorsitzende

Klaus Steen
Thomas Maack

Jugendvorstand nach Jugendversammlung vom 17.02.2018

1. Jugendruderwart

Finja Westphal

Beisitzer

Jolin Sophie Harksen
Martje Westphal, Constanze Schottelius
Henrik Herzog, Victoria Teichmann

2. Jugendruderwart

Sophie Bödeker

Jugendschriftwart

Philipp Reimers

Elmshorner Ruder - Club von 1909 e. V.

Bootshaus: Wisch 30, 25336 Elmshorn
Telefon: (04121) 94062

Mail: post@erc09.de
Internet: www.erc09.de

Bankkonto: IBAN: DE12 2215 0000 0000 119911 BIC: NOLADE21ELH bei der Sparkasse
Bankkonto: IBAN DE75 2219 1405 0017 6658 90 BIC: GENODEF1PIN bei der Volksbank

Informationen zur Rudersaison 2018

Liebe Clubmitglieder,

Mit dem Anrudern am 15. April starten wir in die Rudersaison 2018 und freuen uns auf viele Begegnungen mit euch im Boot. Neue Mitglieder begrüßen wir ganz herzlich. Auf ein paar Änderungen zum Vorjahr möchten wir euch aufmerksam machen:

In diesem Jahr werden gemeinsame Damen- und Herrentermine angeboten.

Es gibt eine neue Spalte „RumiKi“. Svenja Fock bietet „Rudern und Betreuung mit kleinen Kindern“ an.

Die Anfängerausbildung soll verbessert werden. Deswegen wird dienstags im Rahmen der allgemeinen Rudertermine für Mitglieder, die einen Schnupperkurs gemacht haben, eine vertiefende Ausbildung angeboten.

Zum Ruderbetrieb möchte ich auf folgendes hinweisen:

Zur Vermeidung von Bootschäden bitte immer gegen die Strömung an- und ablegen. Ausnahme: bei sehr schwacher Strömung und sehr starkem Wind gegen die Strömung.

Beim An- und Ablegen bleiben die Boote so kurz wie möglich am Steg liegen. Bei Kleinbootbetrieb ist mit den Mannschaftsbooten der alte Steg zu benutzen. Bitte helft euch gegenseitig beim Tragen der Boote. Auch die gründliche Bootspflege (Boot waschen, Skulls waschen, Rollschienen putzen, Innenraum auswischen) gehört zum Rudern, egal ob Anfänger oder Profi.

Die Bootshalle ist während der Rudertermine nicht abgeschlossen. Die Schließfächer können auf eigene Gefahr genutzt werden. Bitte achtet dennoch auf eure Wertsachen!

Im Fahrtenbuch sind Gäste mit Vor- und Nachnamen einzutragen.

Jede Wanderfahrt muss mit einem Namen, einer Strecke (Startort, Zielpunkt) und dem Gewässer eingetragen werden.

Auch dieses Jahr der Hinweis: Bei Fahrten auf die Elbe ist zur eigenen Sicherheit das Mitführen von Rettungswesten Pflicht. Der ERC stellt keine Rettungswesten zur Verfügung. Wir möchten alle Mitglieder bitten, sich selbst eine Rettungsweste anzuschaffen bzw. rechtzeitig vor Fahrtbeginn bei Vereinskameraden eine Weste auszuleihen.

Für Bootsreservierungen (Elb- und Wanderfahrten) ist grundsätzlich vor Fahrtantritt der dafür vorgesehene Vordruck auszufüllen und ans schwarze Brett im Bootshaus zu hängen. Das gilt auch für die Boote in Kollmar. Die Eintragung ins elektronische Fahrtenbuch ersetzt nicht den Vordruck. Die Genehmigung für die Bootsreservierung kann telefonisch oder per Email bei Angela eingeholt werden und auf dem Vordruck vermerkt werden.

Folgende Obleute haben sich für diese Saison bereit erklärt an folgenden Wochentagen die Aufsicht und die Bootseinteilung zu übernehmen:

Montag: Christa Inselmann, Telse Roggensack

Dienstag: Jürgen Roggensack

Mittwoch: Angela Boldt-Schweiger

Für die Tage Donnerstag bis Sonntag werden noch Helfer gesucht, die uns bei dieser Aufgabe unterstützen. Hierzu wird eine Liste am schwarzen Brett ausgehängt. Wir würden uns freuen, wenn sich viele Obleute in der Liste eintragen oder gelegentlich eine Vertretung übernehmen. Bitte sprecht uns an, oder wir kommen auch mal auf euch zu.

Viel Spaß beim Rudern wünschen

Jürgen und Angela

Rudertermine 2018

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	09.Apr	10:26	22:46						
Di	10.Apr	11:34		10:00					
Mi	11.Apr	00:03	12:59	11:00					
Do	12.Apr	01:29	14:19	12:00					
Fr	13.Apr	02:41	15:21	13:30					
Sa	14.Apr	03:35	16:09	14:00					
So	15.Apr	04:21	16:53	14:00	14:00				Anrudern um 14:00
Mo	16.Apr	05:04	17:33	16:00		16:00			
Di	17.Apr	05:43	18:08	16:30					
Mi	18.Apr	06:20	18:44	16:30	16:30	16:30	18:00		
Do	19.Apr	07:02	19:25	17:30					
Fr	20.Apr	07:46	20:05	18:00	17:00				
Sa	21.Apr	08:27	20:43	18:30					
So	22.Apr	09:11	21:25						
Mo	23.Apr	10:01	22:20						
Di	24.Apr	11:06	23:30						
Mi	25.Apr	12:25				10:00			
Do	26.Apr	00:53	13:49						
Fr	27.Apr	02:12	15:00		17:00				
Sa	28.Apr	03:16	15:56	14:00	14:00				
So	29.Apr	04:09	16:45	14:30	14:30				
Mo	30.Apr	05:01	17:33	16:00		16:00			
Di	01.Mai	05:50	18:12	aufgestaut					
Mi	02.Mai	06:27	18:43	16:30	16:30	16:30	18:00		
Do	03.Mai	07:00	19:14	17:00					
Fr	04.Mai	07:35	19:47	17:30	17:00				
Sa	05.Mai	08:10	20:18	18:00					
So	06.Mai	08:43	20:48	18:30					<i>RqdL: Elmshorn – Elbtour</i>
Mo	07.Mai	09:16	21:23	19:00		19:00			
Di	08.Mai	09:56	22:08				09:00		
Mi	09.Mai	10:51	23:10			09:30			
Do	10.Mai	12:02		10:00					
Fr	11.Mai	00:27	13:19		17:00	Trainingsraum			
Sa	12.Mai	01:42	14:27	12:30	12:30				
So	13.Mai	02:45	15:24	13:30					Familien in Bewegung 13:30
Mo	14.Mai	03:39	16:15			14:00			
Di	15.Mai	04:29	17:00	16:00			15:00		
Mi	16.Mai	05:14	17:39	16:00	16:00	16:00			
Do	17.Mai	05:56	18:17	16:30			17:00		
Fr	18.Mai	06:41	19:01	17:00	17:00				
Sa	19.Mai	07:30	19:48	17:30	17:30				
So	20.Mai	08:20	20:34	18:30					
Mo	21.Mai	09:10	21:23	19:00		19:00			
Di	22.Mai	10:04	22:19	19:30			09:00		
Mi	23.Mai	11:06	23:23			09:30			
Do	24.Mai	12:13							
Fr	25.Mai	00:33	13:23						
Sa	26.Mai	01:43	14:30	12:30					
So	27.Mai	02:46	15:25	13:30			13:30		

28. - 29. April
Lübecker Ruder Regatta

Jugendtermin Trainingsraum
28. - 30. April
Ruderkurs für Neueinsteiger
Jugendliche und Erwachsene
Familienrudertag 1. Mai
Sperrwerksrudern: 9:00
Rudertermin für Alle : 10:00
Jugendrudertermin : 11:00
Grillen: 13:00

Himmelfahrt
Rudertermin für Alle : 10:00
Jugend: Himmelsfahrttour
Grillen: 13:00

19. - 20. Mai
Otterndorfer Ruderregatta
Kölner Junioren-Regatta
Pfingstsonntag

25. - 27. Mai
ERC- Fun – Rowing – Camp
Damenwanderfahrt bei den Leeranern
RqdL: Lübeck – Wakenitz
Familien in Bewegung 13:30

26. - 27. Mai
Ruderkurs für Neueinsteiger
Erwachsene

Rudertermine 2018

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	28.Mai	03:41	16:15						14:00
Di	29.Mai	04:35	17:03	16:00					
Mi	30.Mai	05:25	17:45	16:00	16:00	16:00			2. - 3. Juni International DRV-Junioren Regatta Familien in Bewegung 17:00
Do	31.Mai	06:04	18:18	16:30			17:00		
Fr	01.Jun	06:36	18:47	17:00	17:00				
Sa	02.Jun	07:09	19:20	17:00	17:00				
So	03.Jun	07:46	19:54	18:00					
Mo	04.Jun	08:21	20:27	18:30	18:30	18:30			9. - 10. Juni Haderslebener Ruderregatta Landesmeisterschaft S-H JuM-Landesentscheid S-H Jugendtermin Trainingsraum
Di	05.Jun	08:55	21:01	19:00					
Mi	06.Jun	09:32	21:40	19:00		19:00			
Do	07.Jun	10:16	22:28	19:30			09:30		
Fr	08.Jun	11:11	23:29		17:00				
Sa	09.Jun	12:18		10:00					
So	10.Jun	00:42	13:30	11:30					Familien in Bewegung 11:30
Mo	11.Jun	01:53	14:35						15. - 17. Juni Trainingswochenende zur Vorbereitung auf den Bundeswettbewerb in Mölln 16. Juni <i>RqdL: Lauenburg – Elbtour</i>
Di	12.Jun	02:57	15:34						
Mi	13.Jun	03:55	16:27			14:30	15:00		
Do	14.Jun	04:48	17:14	16:00					
Fr	15.Jun	05:37	17:58	16:00	16:00		16:00		
Sa	16.Jun	06:27	18:45	16:30	16:30				Familien in Bewegung 16:30
So	17.Jun	07:20	19:37	17:30					17. - 21. Juni Damenwanderfahrt /Weser
									15. - 17. Juni Wanderfahrt Schweriner Gewässer
									16. Juni Hamburger Staffeldrudern 3 km Rundkurs auf der Binnen- und Außenalster
Mo	18.Jun	08:14	20:27	18:30	18:30	18:30			
Di	19.Jun	09:06	21:16	19:00					
Mi	20.Jun	09:57	22:09	19:30		19:30			21. - 24. Juni Deutsche Jugend- meisterschaften Köln Jugendtermin Trainingsraum
Do	21.Jun	10:52	23:05				09:30		
Fr	22.Jun	11:47			17:00				
Sa	23.Jun	00:03	12:47	10:30	10:30				
So	24.Jun	01:06	13:51	11:30					Erdbeerrudern
Mo	25.Jun	02:13	14:52						27. Juni – 6. Juli Herrenwanderfahrt Schwerin – Elmshorn 30. Juni <i>RqdL: Friedrichstadt</i>
Di	26.Jun	03:15	15:46						
Mi	27.Jun	04:11	16:36			14:30			
Do	28.Jun	05:01	17:20	16:00			16:00		
Fr	29.Jun	05:43	17:57	16:30	16:30				
Sa	30.Jun	06:17	18:28	16:30				16:30	Familien in Bewegung 16:30
So	01.Jul	06:50	18:59	17:00	17:00				28. Juni – 01. Juli Bundeswettbewerb der Jungen und Mädchen München-Oberschleißheim
Mo	02.Jul	07:25	19:33	17:00	17:00	17:00			
Di	03.Jul	08:00	20:07	18:00					
Mi	04.Jul	08:34	20:42	18:30		18:30			
Do	05.Jul	09:11	21:19	19:00					
Fr	06.Jul	09:49	21:57	19:30	17:00		09:00		Jugendtermin Trainingsraum
Sa	07.Jul	10:31	22:43	20:00					<i>RqdL: Itzehoe – Stör</i>
So	08.Jul	11:24	23:47	09:30					

Rudertermine 2018

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	09.Jul	12:32							
Di	10.Jul	01:03	13:47						
Mi	11.Jul	02:18	14:56						
Do	12.Jul	03:27	16:00				15:00		
Fr	13.Jul	04:29	16:56	16:00					
Sa	14.Jul	05:26	17:46	15:30					
So	15.Jul	06:18	18:34	16:30					
Mo	16.Jul	07:11	19:25	17:30					
Di	17.Jul	08:04	20:15	18:00					
Mi	18.Jul	08:53	21:02	18:30					
Do	19.Jul	09:39	21:49	19:30					
Fr	20.Jul	10:24	22:36				09:00		
Sa	21.Jul	11:10	23:25	09:30					Rudern auf der Kieler Förde
So	22.Jul	12:01		10:00					
Mo	23.Jul	00:24	13:04						
Di	24.Jul	01:35	14:15						
Mi	25.Jul	02:48	15:20						
Do	26.Jul	03:50	16:12				15:00		
Fr	27.Jul	04:40	16:58	16:00					
Sa	28.Jul	05:23	17:38	15:30					<i>RqdL: Kiel – Fördefahrt</i>
So	29.Jul	05:59	18:11	16:00					
Mo	30.Jul	06:32	18:41	16:30			16:30		
Di	31.Jul	07:04	19:12	17:00					
Mi	01.Aug	07:38	19:47	17:30					
Do	02.Aug	08:13	20:24	18:30					
Fr	03.Aug	08:50	21:00	18:30					
Sa	04.Aug	09:25	21:33	19:00					4. - 11. August Jugendsommerwanderfahrt ab 12 Jahren
So	05.Aug	09:58	22:08						
Mo	06.Aug	10:39	23:03				09:30		
Di	07.Aug	11:43							
Mi	08.Aug	00:22	13:06						
Do	09.Aug	01:50	14:29						
Fr	10.Aug	03:09	15:41						
Sa	11.Aug	04:18	16:42	14:30					
So	12.Aug	05:18	17:35	15:30					
Mo	13.Aug	06:10	18:22	16:00					
Di	14.Aug	06:58	19:09	17:00					
Mi	15.Aug	07:45	19:57	17:30			17:30		
Do	16.Aug	08:30	20:41	18:30					
Fr	17.Aug	09:11	21:23						
Sa	18.Aug	09:49	22:02						
So	19.Aug	10:26	22:44	09:30					<i>RqdL: Rendsburg – Kanal</i>

Rudertermine 2018

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	20.Aug	11:11	23:39						
Di	21.Aug	12:13							
Mi	22.Aug	00:53	13:32						
Do	23.Aug	02:17	14:49						
Fr	24.Aug	03:28	15:49		17:00		15:00		Jugendtermin Trainingsraum
Sa	25.Aug	04:19	16:34						Familien in Bewegung 14:00
So	26.Aug	05:00	17:14						<i>RqdL: Schleswig – Schlei</i>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Hafenfest</p> <p style="text-align: center;">Sperrwerksrudern: 9:00</p> <p style="text-align: center;">Rudertermin für Alle : 14:00</p> <p style="text-align: center;">Jugendrudertermin : 14:00</p> <p style="text-align: center;">Vorführung des ERC im Hafen</p> <p style="text-align: center;">Grillen</p> <p style="text-align: center;">Feuerwerksrudern</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Hafenfest</p> <p style="text-align: center;">6. Elmshorner Drachenbootrennen</p> <p style="text-align: center;">Vereinsstand am Hafen</p> <p style="text-align: center;">Rudertermin für Alle : 10:00</p> </div>									
Mo	27.Aug	05:38	17:49	16:00	16:00	16:00			
Di	28.Aug	06:11	18:20	16:30					
Mi	29.Aug	06:42	18:51	17:00	17:00	17:00	18:00		
Do	30.Aug	07:15	19:26	17:30					
Fr	31.Aug	07:51	20:03	18:00	18:00				
Sa	01.Sep	08:27	20:38	18:00					
So	02.Sep	08:59	21:10						
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">31. Aug – 2. Sep</p> <p style="text-align: center;">Zeltlager der Ruderjugend</p> <p style="text-align: center;">am Plöner See</p> </div>									
<div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;"><i>RqdL: Flensburg – Fördefahrt</i></p> <p style="text-align: center;">1 Sep</p> <p style="text-align: center;">Hanseat Dreikampf/ Alster</p> </div>									
Mo	03.Sep	09:29	21:44						
Di	04.Sep	10:07	22:37				09:00		
Mi	05.Sep	11:11	23:58			09:30			
Do	06.Sep	12:40							
Fr	07.Sep	01:34	14:12		17:00				Jugendtermin Trainingsraum
Sa	08.Sep	03:00	15:27	13:30	13:30				
So	09.Sep	04:08	16:27	14:30					Familien in Bewegung 14:30
Mo	10.Sep	05:06	17:19		16:00	15:00		15:00	
Di	11.Sep	05:56	18:06	16:00					
Mi	12.Sep	06:39	18:50	16:30	16:30	16:30			
Do	13.Sep	07:20	19:33	17:00	17:00		18:00		
Fr	14.Sep	08:01	20:15						
Sa	15.Sep	08:38	20:53						
So	16.Sep	09:11	21:27						
<div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">21. - 23. Sep</p> <p style="text-align: center;">Schleswig-Holstein Netz – Cup</p> </div>									
Mo	17.Sep	09:43	22:05						
Di	18.Sep	10:23	22:55				09:00		
Mi	19.Sep	11:22				09:30			
Do	20.Sep	00:08	12:42						
Fr	21.Sep	01:36	14:08		17:00				Jugendtermin Trainingsraum
Sa	22.Sep	02:55	15:16	13:00				13:00	
So	23.Sep	03:51	16:03	14:00					Familien in Bewegung 14:00

Rudertermine 2018

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	24.Sep	04:31	16:42						
Di	25.Sep	05:09	17:20	16:00	16:00				
Mi	26.Sep	05:45	17:55	16:00		16:00	17:00		
Do	27.Sep	06:17	18:28	16:30	16:30				
Fr	28.Sep	06:50	19:03	17:00	17:00				
Sa	29.Sep	07:26	19:41						
So	30.Sep	08:01	20:16						
Mo	01.Okt	08:33	20:51						
Di	02.Okt	09:06	21:32						
Mi	03.Okt	09:50	22:29						
Do	04.Okt	10:57	23:51						
Fr	05.Okt	12:26			17:00				
Sa	06.Okt	01:25	13:57	12:00					
So	07.Okt	02:49	15:10	12:00	12:00				Jugendtermin Trainingsraum Regatta Friedrichstadt Abrudern um 12:00 Familien in Bewegung 13:00
Mo	08.Okt	03:53	16:06			14:30			
Di	09.Okt	04:46	16:58	16:00					
Mi	10.Okt	05:35	17:47	16:00		16:00			
Do	11.Okt	06:16	18:29	16:30					
Fr	12.Okt	06:52	19:07						
Sa	13.Okt	07:28	19:46						
So	14.Okt	08:03	20:22						
Mo	15.Okt	08:35	20:56						
Di	16.Okt	09:06	21:32						
Mi	17.Okt	09:43	22:18						
Do	18.Okt	10:35	23:22						
Fr	19.Okt	11:48							
Sa	20.Okt	00:43	13:11	11:00					
So	21.Okt	02:04	14:26	12:30					Kürbisrudern

Hinweise zu den Ruderterminen 2018

Jugendrudertermine

Die Jugendbetreuer: Jolin Harksen, Finja Westphal, Sophie Bödeker, Till Cleve, Finn Ziebke bieten viele Rudertermine an. Wenn am Freitagnachmittag kein Rudern möglich ist findet der Sporttermin regelmäßig um 17:00 im Trainingsraum statt.

Interessierte Jugendliche Neueinsteiger sind jederzeit bei den Ruderterminen willkommen.

Weitere Informationen erteilen die ERC Jugendtrainer
E-Mail to: jugendsport@erc 09.de.

Rumiki-Rudertermine

In dieser Saison wird von Svenja Fock erstmals „Rudern mit Kindern“ angeboten. An diesen Terminen können Eltern/Großeltern/sonstige Bezugspersonen mit ihren Kindern zum Rudern kommen. Je nach Teilnehmern können die Kinder im Boot mitgenommen oder auf dem Gelände betreut werden.

Weitere Informationen erteilt Svenja Fock
E-Mail to: svenja.fock@erc 09.de.

Muki-Rudertermine

Die MuKi – Rudergruppe ist vor über 25 Jahren entstanden. Damals haben sich junge Mütter zum Rudern mit Kinderbetreuung getroffen.

Aus diesem Mutter-Kind-Treff entstand der Name MuKi. Diese Gruppe trifft sich noch heute zum Rudern ohne Kinder. Der Name wurde beibehalten.

Weitere Informationen erteilt Birgit Kruse
E-Mail to: birgit.kruse@erc 09.de.

Regattatermine

Die Regatta-Termine sind optional. Ob an den Regatten teilgenommen werden kann, hängt von der Bereitschaft zur Organisation und Durchführung ab. Ansprechpartner ist Till Cleve.

Ferientermine

Die Termine für Alle in den Ferien sind Terminvorschläge.

Bitte spricht euch untereinander ab, damit Obleute zu den Terminen vor Ort sind.

Rudertechnik für Breitensportler

Rudertechnik für Breitensportler wird auch diese Saison von Jürgen Behm angeboten.
Die Termine werden gesondert bekannt gegeben.

Schnupperrudern

Dienstags wird mit Ausnahme der Schulferien ein Schnupperrudern für all diejenigen angeboten, die das Rudern und den Verein kennen lernen möchten.

Da die Krückau ein tideabhängiger Fluss ist, richten sich die Termine nach dem Hochwasser. Das Schnupperrudern findet im Rahmen der allgemeinen Rudertermine statt. Die Termine am Dienstag sind auf den vorhergehenden Seiten aufgeführt und zwar unter der Spalte: **Alle**.

Eine spezielle Ruderbekleidung ist nicht erforderlich. Entsprechend der Wetterlage sind unempfindliche Sportbekleidung und Sportschuhe mitzubringen.

Weitere Informationen erteilt Jürgen Roggensack
Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc 09.de.

Hinweise zu den Ruderterminen 2018

weiterführende Anfängerausbildung

Dienstags wird im Rahmen der allgemeinen Rudertermine mit Ausnahme der Schulferien für die neuen Mitglieder die Ausbildung nach einem Einsteigerkursus vertieft.

Weitere Informationen erteilt Jürgen Roggensack

Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc 09.de.

Rudern Quer durchs Land

Auch diese Saison wird wieder „Rudern Quer durchs Land“ (RqDL) angeboten. Alle Fahrten findet ihr im Terminheft bzw. unter folgendem Link:

<http://www.rish.de/termine/kategorie/wanderfahrten/quer-durchs-land/>

Die Anmeldung kann über das Internet-Formular oder natürlich direkt bei der Fahrtenleitung erfolgen. Bitte sprecht euch ab und meldet euch selbständig zu den Fahrten an.

Drachenboot

Diese Saison wird die Betriebsportgemeinschaft Autoliv ein Drachenboot auf unserem Gelände lagern und Trainingsfahrten durchführen. Sönke Steen hat dem Ruder-Club angeboten, dass unsere Mitglieder auch mitfahren dürfen. Trainingstermine und Schnupperfahrten werden gesondert bekannt gegeben.

Außenlager WSV Kollmar

Der Gastliegevertrag mit dem WSV Kollmar wurde verlängert. Diese Saison werden 3 Doppelzweier dort gelagert, um Elbfahrten durchführen zu können. Es wird zusätzlich der Riemenzweier Mossø nach Kollmar gebracht. Bitte nicht vergessen: Alle Fahrten müssen bei Angela angemeldet sein. Der Steuermannssitz und die Zugangsschlüssel für die Pforten befinden sich in den Fächern in der Bootshalle.

ERC Wanderfahrten

ERC Wanderfahrten erfordern eine langfristige Planung. Bei Interesse sowohl als Teilnehmer oder auch als Fahrtenleiter spricht bitte Jürgen Roggensack oder Angela-Boldt Schweiger an.

Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc 09.de.

Tel.: 04121/75975 oder E-Mail to: angela.boldt-schweiger@erc 09.de.

DRV-Zertifikat Gesundheitssport Rudern

Der DRV hat 2016 unser Ruderkursangebot mit dem Siegel „Gesundheitssport Rudern“ zertifiziert. Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Da außerdem das Verletzungsrisiko sehr gering ist, hat Rudern einen hohen gesundheitlichen Wert. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut zur Rehabilitation sowie zur gesundheitlichen Prävention. Darüber hinaus unterstützt Rudersport den Abbau von Stress. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern somit nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für den Geist.

Rudern kann in jedem Lebensalter erlernt und ausgeübt werden.

Effekte

- ~ Die gesamte Muskulatur wird beansprucht.
- ~ Ausdauerfähigkeit und Durchblutung – selbst in der Peripherie – werden verbessert.
- ~ Die Koordinationsfähigkeit wird gesteigert.
- ~ Wichtige Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes) werden gemindert.
- ~ Rudern fördert mentale Stärke und Stressabbau.

Rudern ist

- ~ weitgehend ohne Verletzungsrisiko und bei geringer Belastung der Gelenke möglich.
- ~ eine geführte Bewegung und kann nach Verletzungen in der Nachsorge eingesetzt werden.
- ~ eine Sportart, die auch mit Handicap möglich ist.

Wichtige Pluspunkte

- ~ Belastungsumfang und -intensität lassen sich auch im Mannschaftsboot individuell dosieren.
- ~ Die moderate Belastung führt schnell zu subjektivem Wohlbefinden.
- ~ Die Übungseinheit ist einfach durch EKG oder Pulsfrequenzmessung zu überwachen.
- ~ Das Immunsystem wird gestärkt.
- ~ Auf dem Wasser in der Natur kommt es schnell zur mentalen Entlastung und Stressabbau.
- ~ Teamgeist und Zusammenarbeit werden gefordert.

(Quelle: www.rudern.de/gesundheit)

Informationen: Jürgen Roggensack Tel: 92717, Angela Boldt-Schweiger Tel: 75975
E-Mail: post@erc09.de



**Deutscher
Ruderverband**

Hinweise zu den Ruderterminen 2018

Familien in Bewegung

„Familien in einem Boot“ ist Teil des Projektes „Familien in Bewegung“ des Landessportverbandes Schleswig Holstein.

„Familien in einem Boot“ bietet die Möglichkeit, sich ohne Mitgliedschaft in unserem Verein gemeinsam mit der Familie ins Boot zu begeben und unter Anleitung und Beobachtung von qualifizierten Übungsleitern und Übungsleiterinnen den Spaß des Sportes zu erleben.

Der Besuch dieses Angebots bietet fernab vom Wettkampfsport die Möglichkeit, spielerisch und vor allem gemeinsam die Sportart Rudern kennenzulernen. Die Familie kann hierbei ihre gemeinsame Freizeit sportlich erleben und somit die Zeit optimal nutzen. Eltern können dabei von Ihren Kindern lernen und Kinder lernen von Ihren Eltern. Neben der Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, wird das Zusammenspiel innerhalb der Familie durch den sportlichen Zugang bemerkenswert verbessert.

Teilnehmen können: Mutter, Vater, Kind, Großeltern, Enkel, Lebensgemeinschaften oder Freunde und Partner.

Termine:

So. 13.05 13:30 Uhr	Sa. 30.06 16:30 Uhr
So. 27.05 13:30 Uhr	So. 25.08 14:00 Uhr
Sa. 02.06 17:00 Uhr	So. 09.09 14:30 Uhr
So. 10.06 11:30 Uhr	So. 23.09 14:00 Uhr
Sa. 16.06 16:30 Uhr	So. 07.10 13:00 Uhr

Anmeldung und Informationen:

Angela Boldt-Schweiger	Tel: 75975
Jürgen Roggensack	Tel: 92717
Silke Henicke	Tel: 438430
Petra und Peter Westphal	Tel: 82437
E-Mail: post@erc09.de	



Familien in Bewegung