

ELMSHORNER



RUDER-CLUB

VON 1909 E.V.

Terminplan Rudersaison 2019

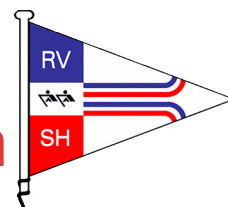
Familien in Bewegung



**Deutscher
Ruderverband**

**2019
Rudern**

**quer
durchs Land**



Vorstand nach der Jahreshauptversammlung vom 20.02.2019

Vorsitzender Verwaltung

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

Vorsitzende Leistungssport

Carina Hein
Moortwiete 19, 25337 Kölln-Reisiek
Tel: 04121 / 750330
Mail: carina.hein@erc09.de

Leiter Freizeitsport

Jürgen Roggensack
Tel: 04121/92717
Mail: juergen.roggensack@erc09.de

Leiter Boots- und Fuhrpark

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

Jugendleiterinnen – Team

Sophie Bödeker
Mail: sophie.boedeker@erc09.de
Finja Westphal
Mail: finja.westphal@erc09.de

ERC JugendtrainerInnen

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

Vorsitzender Freizeitsport

Axel Wagner
Steindamm 52, 25337 Elmshorn
Tel: 01705514699
Mail: axel.wagner@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
Jürgen Fock
Peter Lund

Ehrevorsitzende

Klaus Steen
Thomas Maack

Jugendvorstand nach Jugendversammlung vom 16.02.2019

1. Jugendruderwartin

Martje Westphal

BeisitzerInnen Christoph Schottelius

Annika Bunk, Helen Zentner
Constanze Schottelius, Victoria Teichmann

2. Jugendruderwart

Henrik Herzog

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

Liebe Clubmitglieder,

am 6. April beginnt mit dem Anrudern endlich wieder unsere neue Rudersaison 2019!

Das diesjährige Anrudern markiert den Startschuss zum Countdown in unser Jubiläumsjahr 2020, denn schon nächstes Jahr dürfen wir uns über unsere 111. Rudersaison freuen. Dieses Event zum Anlass nehmend, möchten wir mit euch gemeinsam ins Boot steigen und laden euch zu der Ruderaktion „*Wer mit wem?*“ ein – einen Wettstreit, bei dem es darum geht mit möglichst allen aktiven Mitrunderern einmal im Boot gewesen zu sein.

Nachfolgend möchten wir über einige Themen gesondert informieren:

Anfängerausbildung:

„Von der Jugend lernen“ lautet für diese Saison unsere Erkenntnis. Im Jugendbereich haben wir den Luxus, dass Neumitglieder voller Freude und permanent in das tägliche Jugendtraining aufgenommen werden. So haben wir bereits jetzt ein wunderbares integratives Ausbildungskonzept im ERC. Diese Lehren möchten wir ebenfalls auf den Erwachsenenbereich übertragen. Daher lade ich euch alle ein, im täglichen Training neue Mitglieder zu animieren und mitzunehmen, damit sich jeder bereits von seiner ersten Sekunde im ERC von uns allen willkommen fühlt. Allgemeine Trainingstermine findet ihr in der Spalte „Alle“.

Wöchentliches Rudern

Aufgrund der schwierigen Planbarkeit vorab sehen wir in dieser Saison davon ab, eine Stegaufsicht zu stellen. Wir vertrauen darauf, dass ihr euch zu den allgemeinen Ruderterminen selbstständig organisiert. Wir bitten euch daher alle, darauf zu achten, dass niemand „bootlos“ am Steg stehen gelassen wird.

Engagement

Unser Ruderclub lebt neben dem gemeinsamen Sport von unserem gemeinschaftlichen Vereinsleben. Um die ständig wachsende Angebotspalette so attraktiv wie bisher aufrecht zu erhalten, hier ein ganz persönlicher Aufruf: Helft mit! Nehmt die Chance wahr und gestaltet unseren Verein mit! Es ist unser Club!

So freuen wir uns über jeden Obmann, der mit seiner Mannschaft die Elbe unsicher machen möchte, ebenfalls sind wir ein aktiver Wanderruderverein, brecht also auch dieses Jahr auf zu neuen Gewässern... Oder wie wäre es mit einer neuen Rudertruppe? Aber auch zu Land sind wir aktiv. Wer hat also Lust, unsere 111-Jahr-Feier unvergesslich zu machen?

Oder in kurz: Wenn ihr Ideen habt, sprecht uns gerne an.

Viel Spaß beim Rudern wünschen

euer Axel und euer Jürgen

Rudertermine 2019

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
Osterferien									
Do	04.Apr	16:58	04:31	14:00					
Fr	05.Apr	17:34	05:08	15:30					
Sa	06.Apr	18:09	05:45	15:00	15:00				Anrudern um 15:00
So	07.Apr	18:40	06:19	16:30					
Mo	08.Apr	19:12	06:52	17:00		17:00			
Di	09.Apr	19:44	07:25	17:30					
Mi	10.Apr	20:14	07:58	18:00	18:00	18:00			
Do	11.Apr	20:45	08:31						
Fr	12.Apr	21:21	09:08				09:00		
Sa	13.Apr	22:13	09:53	09:30					
So	14.Apr	23:30	11:00	10:00					
Mo	15.Apr		12:28						
Di	16.Apr	01:03	14:01	12:00					
Mi	17.Apr	02:28	15:18	13:00	13:00	13:00			
Do	18.Apr	03:36	16:18	14:00			15:00		
Fr	19.Apr	04:31	17:10	15:00	15:00				
Sa	20.Apr	05:23	17:56	16:00	16:00				Osterfeuer 18:30
So	21.Apr	06:10	18:36	16:30					
Mo	22.Apr	06:52	19:13	17:00	17:00				
Di	23.Apr	07:32	19:49	18:00					
Mi	24.Apr	08:10	20:23	18:30	17:30*	18:30			
Do	25.Apr	08:48	20:57	19:00					
Fr	26.Apr	09:27	21:36		17:00*		09:00		
Sa	27.Apr	10:12	22:23	09:00					27. - 28. April Lübecker Ruder Regatta
So	28.Apr	11:06	23:24	09:30			09:30		
Mo	29.Apr	12:15				10:00			
Di	30.Apr	13:34	00:40						
Mi	01.Mai	14:45	01:58	14:00	11:00		aufgestaut		Familienrudertag 1. Mai Sperrwerksrudern: 9:00 Jugendrudertermin: 11:00 Rudertermin für alle: 13:00 Grillen: nach dem Rudern
Do	02.Mai	15:39	03:02				14:30		
Fr	03.Mai	16:21	03:50		17:00*				
Sa	04.Mai	17:00	04:32	15:00	15:00				
So	05.Mai	17:36	05:12	15:30					
Mo	06.Mai	18:10	05:49	16:00		16:00			
Di	07.Mai	18:43	06:25	17:00			17:00		
Mi	08.Mai	19:19	07:02	17:30	17:00	17:30			
Do	09.Mai	19:55	07:40	18:00					
Fr	10.Mai	20:35	08:21	18:30	18:00				
Sa	11.Mai	21:21	09:08	19:00					
So	12.Mai	22:16	10:02						
Mo	13.Mai	23:24	11:05			08:30			Frühstücksrudern 08:30
Di	14.Mai		12:18						
Mi	15.Mai	00:42	13:37		17:30*		14:00		
Do	16.Mai	02:00	14:50						17. - 19. Mai
Fr	17.Mai	03:07	15:50		17:00*				ERC Wanderfahrt mit den Leeraner Frauen
Sa	18.Mai	04:06	16:42	15:00			15:00		RqdL: Lübeck
So	19.Mai	05:00	17:29	15:30					Familien in Bewegung 15:30
									18. - 19. Mai Otterndorfer Ruderregatta

Rudertermine 2019

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	20.Mai	05:48	18:09	16:00		16:00			
Di	21.Mai	06:29	18:45	17:00					Treffen Arbeitsgruppe Boote 19:00
Mi	22.Mai	07:07	19:20	17:30	17:00	17:30	17:30		
Do	23.Mai	07:47	19:56	18:00					
Fr	24.Mai	08:26	20:32	18:30	18:00				
Sa	25.Mai	09:05	21:11	19:00					25. Mai – 1 Juni ERC Wanderfahrt Salzburger Land
So	26.Mai	09:46	21:53	19:30					
Mo	27.Mai	10:31	22:41			09:30			
Di	28.Mai	11:24	23:40				10:00		
Mi	29.Mai	12:29			17:30*	10:30			Himmelfahrt Rudertermin für Alle: 11:30 im Anschluss Grillen
Do	30.Mai	13:40	00:51	11:30					RqdL: Elmshorn (Kollmar-Haseldorf)
Fr	31.Mai	14:44	02:02		17:00*				Familien in Bewegung 14:00
Sa	01.Jun	15:36	03:02	13:30	13:30				31. Mai – 2. Juni Internationale DRV Junioren-Regatta
So	02.Jun	16:21	03:52	14:00					
Mo	03.Jun	17:01	04:37	15:00		15:00			
Di	04.Jun	17:40	05:19	16:00					
Mi	05.Jun	18:19	06:01	16:30	16:30	16:30			Schinkenbrotrudern 16:30
Do	06.Jun	19:02	06:45	17:00			17:30		7. - 9. Juni Haderslebener Ruderregatta Landesmeisterschaft S-H
Fr	07.Jun	19:44	07:31	18:00	17:30				
Sa	08.Jun	20:29	08:18	18:30					
So	09.Jun	21:21	09:09	19:00					Pfingstsonntag
Mo	10.Jun	22:17	10:06	09:00					Pfingstmontag
Di	11.Jun	23:16	11:03			09:00			
Mi	12.Jun		12:03		17:30*	10:00			
Do	13.Jun	00:20	13:09						14. - 16. Juni ERC – Fun – Rowing Camp am Brahmsee
Fr	14.Jun	01:30	14:17		17:00*		14:00		RqdL: Lauenburg
Sa	15.Jun	02:40	15:20	13:00					Familien in Bewegung 14:00
So	16.Jun	03:43	16:15	14:00					16. Juni Hamburger Staffludern 3 km Rundkurs auf der Binnen- und Außenalster
Mo	17.Jun	04:39	17:04	15:00		15:00			16. -21. Juni ERC Damenwanderfahrt Müritz-Elde Wasserstraße
Di	18.Jun	05:28	17:46	16:00					
Mi	19.Jun	06:10	18:23	16:00	16:30	16:00		16:00	20. - 23. Juni Deutsche Juniorenmeisterschaften Brandenburg
Do	20.Jun	06:48	18:59	17:00			18:00		
Fr	21.Jun	07:27	19:34	17:30	17:00				
Sa	22.Jun	08:05	20:09	18:00	18:00				RqdL: Ratzeburg RqdL: Ratzeburg
So	23.Jun	08:40	20:46	19:00					
Mo	24.Jun	09:18	21:24	19:30		19:30			24. - 28. Juni ERC Wanderfahrt Berliner Gewässer
Di	25.Jun	09:57	22:03	19:30					
Mi	26.Jun	10:38	22:46	20:00	17:30*	20:00			
Do	27.Jun	11:27	23:44				10:00		
Fr	28.Jun	12:31			17:00*				
Sa	29.Jun	13:41	00:56	13:00	11:30				
So	30.Jun	14:46	02:09	13:00					Erdbeerudern 13:00

Rudertermine 2019

Tag	Dat.	Hochwasser			Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn	Alle						
Sommerferien									
Mo	01.Jul	15:41	03:11	14:00		14:00			
Di	02.Jul	16:30	04:05	14:30				30. Juni – 7. Juli Große ERC Jugendsommerwanderfahrt Mosel	
Mi	03.Jul	17:17	04:55	15:00		15:00			
Do	04.Jul	18:03	05:44	16:00		17:30			
Fr	05.Jul	18:50	06:35	17:00					
Sa	06.Jul	19:37	07:25	17:30					
So	07.Jul	20:23	08:14	18:30					
Mo	08.Jul	21:13	09:03						
Di	09.Jul	22:07	09:55			09:00			
Mi	10.Jul	23:00	10:48			08:30	Frühstücksrudern 08:30		
Do	11.Jul	23:54	11:38	10:00					
Fr	12.Jul		12:35	10:30					
Sa	13.Jul	00:59	13:43	12:00					
So	14.Jul	02:14	14:53	13:00					
Mo	15.Jul	03:24	15:53	14:00		14:00			
Di	16.Jul	04:23	16:43	15:00					
Mi	17.Jul	05:11	17:27	15:30		15:30			
Do	18.Jul	05:53	18:06	16:00		15:00			
Fr	19.Jul	06:32	18:42	17:00					
Sa	20.Jul	07:08	19:15	17:00			RqdL: Kiel		
So	21.Jul	07:42	19:47	18:00					
Mo	22.Jul	08:14	20:21	18:30		18:30			
Di	23.Jul	08:48	20:57	19:00					
Mi	24.Jul	09:24	21:31	19:30		19:30			
Do	25.Jul	09:58	22:03			09:00			
Fr	26.Jul	10:33	22:46						
Sa	27.Jul	11:24	23:53	09:30					
So	28.Jul	12:38		10:30					
Mo	29.Jul	13:57	01:16	12:00					
Di	30.Jul	15:08	02:35	13:00					
Mi	31.Jul	16:08	03:42	14:00		14:00 15:00	31. Juli – 4. August kleine ERC Jugendsommerwanderfahrt Peene		
Do	01.Aug	17:01	04:39	15:00					
Fr	02.Aug	17:51	05:33	16:00					
Sa	03.Aug	18:39	06:25	16:30					
So	04.Aug	19:25	07:15	17:30					
Mo	05.Aug	20:11	08:03	18:00		18:00			
Di	06.Aug	20:58	08:47	19:00					
Mi	07.Aug	21:47	09:33	19:30		19:30			
Do	08.Aug	22:35	10:19			09:00			
Fr	09.Aug	23:24	11:04	10:00 10:00					
Sa	10.Aug		11:57	10:00 10:00					
So	11.Aug	00:28	13:07	11:00			Familien in Bewegung 11:00		

Rudertermine 2019

Tag	Dat.	Hochwasser Elmshorn	Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKi	Rumiki	Besonderes
Mo	12.Aug	01:48	14:27					
Di	13.Aug	03:09	15:36					
Mi	14.Aug	04:11	16:28	14:30	17:30*	14:30	15:00	
Do	15.Aug	04:57	17:10	16:00				
Fr	16.Aug	05:36	17:48	16:00	16:30		16:00	17. Aug RqdL: Eckernförde
Sa	17.Aug	06:12	18:22	16:30	16:00			Familien in Bewegung 16:30
So	18.Aug	06:46	18:54	17:00		08:00		MuKi Tagestour auf der Elbe
Mo	19.Aug	07:17	19:24	17:30		17:30		Hafenfest Sperrwerksrudern: 9:00 Rudertermin für alle: 14:00 Jugendrudertermin: 14:00 Vorführung des ERC im Hafen Grillen Feuerwerksrudern Hafenfest 7. Elmshorner Drachenbootrennen Vereinstand am Hafen Rudertermin für alle: 10:00 24./25. August RqdL: Schleswig/Kappeln
Di	20.Aug	07:47	19:56	18:00				
Mi	21.Aug	08:19	20:30	18:30	18:00	18:30		
Do	22.Aug	08:52	21:01	19:00				
Fr	23.Aug	09:21	21:27		17:00*	09:00		
Sa	24.Aug	09:48	22:01	14:00	14:00	<u>aufgestaut</u>		
So	25.Aug	10:30	23:03	10:00		<u>aufgestaut</u>		
Mo	26.Aug	11:44				10:00		
Di	27.Aug	13:16	00:33					
Mi	28.Aug	14:42	02:07		17:30*	14:00		Kaffeerudern 14:00
Do	29.Aug	15:50	03:26			14:30		
Fr	30.Aug	16:45	04:28	16:00	17:00*			
Sa	31.Aug	17:35	05:21	15:30	15:30			51. Hanseat Dreikampf
So	01.Sep	18:23	06:11	16:30				Familien in Bewegung 16:30
Mo	02.Sep	19:09	06:58	17:00		17:00		6. - 13. Sep
Di	03.Sep	19:53	07:43	18:00				ERC Barkenwanderfahrt
Mi	04.Sep	20:37	08:25	18:00	18:00	18:00		Saar und Mosel
Do	05.Sep	21:20	09:03					6. - 8. Sep
Fr	06.Sep	22:04	09:43		17:00*	09:00		Bundeswettbewerb der Jungen und Mädchen
Sa	07.Sep	22:53	10:25	09:30	09:30			München – Oberschleißheim
So	08.Sep	23:57	11:18	10:00				Familien in Bewegung 10:00
Mo	09.Sep		12:31			10:30		6. - 8. Sep
Di	10.Sep	01:21	13:57					Schleswig Holstein Netz Cup
Mi	11.Sep	02:48	15:15		17:30*	14:00	15:00	
Do	12.Sep	03:55	16:09					
Fr	13.Sep	04:38	16:47		17:00*			
Sa	14.Sep	05:13	17:23	15:00	15:00			Asmus Regatta / Kieler Förde
So	15.Sep	05:47	17:58	15:30			15:30	Familien in Bewegung 15:30
Mo	16.Sep	06:21	18:31	16:30		16:30		
Di	17.Sep	06:51	19:01	17:00		17:30		
Mi	18.Sep	07:20	19:31	17:30	17:00	17:30		
Do	19.Sep	07:50	20:01	18:00				
Fr	20.Sep	08:19	20:31		17:30*			
Sa	21.Sep	08:47	20:59					Seniorenaktivtag 15:00
So	22.Sep	09:14	21:35					

Rudertermine 2019

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen/ Herren	MuKI	Rumiki	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	23.Sep	09:57	22:36				08:00		Frühstücksrudern 08:00
Di	24.Sep	11:10							
Mi	25.Sep	12:46	00:06				10:30		
Do	26.Sep	14:19	01:45				13:00		
Fr	27.Sep	15:30	03:09						28. - 29. Sep.
Sa	28.Sep	16:26	04:13	14:30				14:30	JuM-Regatta in Hamburg
So	29.Sep	17:16	05:05	15:30					Familien in Bewegung 15:30
Mo	30.Sep	18:03	05:52	16:00			16:00		
Di	01.Okt	18:48	06:36	16:30			17:00		
Mi	02.Okt	19:31	07:18	17:30	17:30	17:30			

Herbstferien

Do	03.Okt	20:13	07:57						Tag der Deutschen Einheit
Fr	04.Okt	20:53	08:32						
Sa	05.Okt	21:35	09:08						Regatta Friedrichstadt
So	06.Okt	22:24	09:50	09:30					Familien in Bewegung 09:30
Mo	07.Okt	23:26	10:43	10:00			10:00		
Di	08.Okt		11:52	10:00					
Mi	09.Okt	00:45	13:16	11:00			11:00		
Do	10.Okt	02:11	14:37	12:30					
Fr	11.Okt	03:22	15:36	13:30					
Sa	12.Okt	04:09	16:17	13:00					Abrudern um 13:00
So	13.Okt	04:43	16:53	15:00					
Mo	14.Okt	05:18	17:30	15:30			15:30		
Di	15.Okt	05:52	18:04	16:00					
Mi	16.Okt	06:23	18:36	16:30			16:30		
Do	17.Okt	06:52	19:06	17:00					
Fr	18.Okt	07:21	19:36	17:00					
Sa	19.Okt	07:50	20:07						
So	20.Okt	08:20	20:44						

Mo	21.Okt	08:56	21:28						
Di	22.Okt	09:44	22:29						
Mi	23.Okt	10:53	23:51				09:00		Frühstücksrudern 09:00
Do	24.Okt	12:22							
Fr	25.Okt	13:52	01:24						
Sa	26.Okt	15:05	02:47	13:00					
So	27.Okt	15:03	02:51	13:00					Kürbisrudern 13:00
Mo	28.Okt	15:55	03:43	14:00					
Di	29.Okt	16:43	04:29	15:00					
Mi	30.Okt	17:26	05:11						
Do	31.Okt	18:08	05:50						
Fr	01.Nov	18:49	06:27						
Sa	02.Nov	19:30	07:04						
So	03.Nov	20:12	07:40						



ERC Termine
ERC Wanderfahrten
Rudern Quer durchs Land
Regatta
*Trainingsraum



Hinweise zu den Ruderterminen 2019

Verhalten im Ruderbetrieb

- 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.
- 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.
- 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.

Bootsreservierungen

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 Axel oder Jürgen eingeholt werden und auf dem Vordruck vermerkt werden.

Jugendrudertermine

Die JugendtrainerInnen: Sophie Bödeker, Till Cleve, Jolin-Sophie Harksen, Henrik Herzog, Finja Westphal, Martje Westphal, Finn Ziebke bieten viele Rudertermine an. Wenn kein Rudern möglich ist findet der Sporttermin regelmäßig Freitags um 17:00 und Mittwochs um 17:30 im Trainingsraum statt. Interessierte Jugendliche Neueinsteiger sind jederzeit bei den Ruderterminen willkommen.

Weitere Informationen erteilen die ERC Jugendtrainer

E-Mail to: jugendsport@erc09.de

Rumiki-Rudertermine

„Rudern mit Kindern“ mit Svenja Fock: 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@erc09.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@erc09.de

Regattatermine

Alle Ruderer, die gern an Regatten teilnehmen möchten, wenden sich bitte an Till Cleve und Carina Hein.

Carina Hein: Tel.: 04121/750330 oder E-Mail to: carina.hein@erc09.de

Till Cleve: Tel. 015757103276 oder E-mail to till.cleve@erc09.de

Hinweise zu den Ruderterminen 2019

Ferientermine

Die Termine für Alle in den Ferien sind Terminvorschläge.
Bitte sprecht euch untereinander ab, damit Obleute zu den Terminen vor Ort sind.

Rudertechnik für Breitensportler

Rudertechnik für Breitensportler wird diese Saison von Axel Wagner angeboten.
Die Termine werden gesondert bekannt gegeben.

Weitere Informationen erteilt

Axel Wagner: Tel.: 01705514699 oder E-Mail to: axel.wagner@erc09.de

Schnupperrudern

Für alle, die das Rudern und den Verein kennen lernen möchten wird Schnupperrudern nach Absprache angeboten.

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 erteilen

Axel Wagner: Tel.: 01705514699 oder E-Mail to: axel.wagner@erc09.de

Jürgen Roggensack: Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc09.de

weiterführende Anfängerausbildung

Im Rahmen der allgemeinen Rudertermine mit Ausnahme der Schulferien wird für die neuen Mitglieder die Ausbildung nach Absprache vertieft.

Weitere Informationen erteilen

Axel Wagner: Tel.: 01705514699 oder E-Mail to: axel.wagner@erc09.de

Jürgen Roggensack: Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc09.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.

Hinweise zu den Ruderterminen 2019

Außenlager WSV Kollmar

Der Gastliegevertrag mit dem WSV Kollmar wurde verlängert. Diese Saison werden 2 Boote dort gelagert (Goode Fohrt und Mossø), um Elbfahrten durchführen zu können. Bitte nicht vergessen: Alle Fahrten müssen bei Axel oder Jürgen angemeldet sein. Der Steuermannssitz und die Zugangsschlüssel für die Pforten befinden sich in den Fächern in der Bootshalle.

Weitere Informationen erteilen

Axel Wagner: Tel.: 01705514699 oder E-Mail to: axel.wagner@erc09.de

Jürgen Roggensack: Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc09.de

ERC Wanderfahrten

ERC Wanderfahrten erfordern eine langfristige Planung. Bei Interesse sowohl als Teilnehmer oder auch als Fahrtenleiter spricht bitte Axel Wagner oder Jürgen Roggensack.

Axel Wagner: Tel.: 01705514699 oder E-Mail to: axel.wagner@erc09.de

Jürgen Roggensack: Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc09.de

RISH

Für weitere Informationen rund um das Rudergeschehen in Schleswig-Holstein möchten wir euch ebenfalls einladen, die Website des Ruderverbandes Schleswig-Holstein zu besuchen. Diese ist unter rish.de aufrufbar.

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. 19.05 15:30 Uhr

So. 02.06 14:00 Uhr

So. 16.06 14:00 Uhr

So. 11.08 11:00 Uhr

Sa. 17.08 16:30 Uhr

So. 01.09 16:30 Uhr

So. 08.09 10:00 Uhr

So. 15.09 15:30 Uhr

So. 29.09 15:30 Uhr

So. 06.10 09:30 Uhr

Anmeldung und Informationen:

Axel Wagner

Jürgen Roggensack

Silke Henicke

Petra und Peter Westphal

Tel:1705514699

Tel: 92717

Tel: 438430

Tel: 82437

E-Mail: post@erc09.de

Familien in Bewegung

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)

Weitere Informationen erteilen

Axel Wagner: Tel.: 01705514699 oder E-Mail to: axel.wagner@erc09.de

Jürgen Roggensack: Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc09.de



**Deutscher
Ruderverband**