

## Deutsche Ruderjugend BFD-Projekte 2015/2016



<b>Birte Mohr</b>	Rudern mit Flüchtlingen (Oldenburger Ruderverein)
<b>Jannis Meierhöfer</b>	Kinder-Trainingslager (Bayerischer Ruderverband)
<b>Carmen Lohmann</b>	Ausbilder ausbilden (Ruderverein Münster von 1882)
<b>Magnus Stoffels</b>	Schnellste Klasse Deutschlands (Neusser Ruderverein)
<b>Johanna Hilker</b>	Jugend trainiert für Olympia (Emdener Ruderverein)
<b>Ramona Maschke</b>	Ergocup der Schulen (Lingener Rudergesellschaft)
<b>Finn Antczak</b>	Spiegelwand im Ergometerraum (Ruder-Club Favorite Hammonia)
<b>Dana Ehrenberg</b>	Vermarktung der Athleten durch Gruppenvideos (Deutscher Ruderverband)
<b>Charlotte Meinen</b>	Jugendwanderfahrt auf dem Main (Hanauer Ruderclub Hassia)
<b>Moritz Durein</b>	Bodenseefreizeit (Rudergesellschaft Speyer 1883)
<b>Anne Tjorven Büßen &amp; Thyra Becker</b>	Zusammenführung Lübecker Ruder-Klub, Lübecker Frauen-Ruder-Klub und Katharineum-Ruderriege (Lübecker Ruder-Klub)
<b>Charlotte Körner</b>	Sommercamp für Anfänger (Kölner Ruderverein von 1877)
<b>Kevin Schüler</b>	Seerundfahrt mit Camping (Münchener Ruder-Club von 1880)
<b>Charlotte Hebbelmann</b>	Schüler-Regatta Hamburg (Alster-Ruderverein Hanseat von 1925)
<b>Jonas Wöhning</b>	Wanderfahrt (Schweinfurter Ruder-Club Franken von 1882)
<b>Philipp Nothelm</b>	Wanderfahrt in England (Ruder-Gesellschaft Hansa Hamburg)
<b>Katharina Strahl</b>	ZI:EL+-Projekt: „Komm mit ins Boot“ (Deutsche Ruderjugend)
<b>Heiko Salewski</b>	Kinder-Trainingslager (Berliner Ruder-Club)
<b>Marc Speckmann</b>	Relaunch Vereins-Website (Deutscher Ruder-Club von 1884 Hannover)

## Rudern mit Flüchtlingen

Zusammen mit dem Cheftrainer des ORVO (Steffen Oldewurtel) habe ich überlegt, wie wir den in Oldenburg lebenden Flüchtlingen das Rudern, für diese eine völlig neue Sportart, und somit den deutschen Vereinssport näher bringen können.

Unser Ziel war vor allem, den Migranten eine Freude und Spaß zu bereiten und außerdem die Möglichkeit zu bieten, etwas Neues kennenzulernen.

Der Stadtsportbund Oldenburg hat ein Förderprogramm „OlaF-Oldenburg aktiv für Vereine“, welches genau solche Aktionen unterstützt. Die Projektkoordinatorin stellte für uns den Kontakt zu dem nächstgelegenen Flüchtlingsheim her, woraufhin wir direkt dorthin gefahren sind, um uns die gegebenen Räumlichkeiten anzuschauen und Näheres zu Besprechen.

Zweimal wurde der Vereinsbulli mit acht Ergos voll bepackt und wir fuhren zu der Unterkunft. Mit Händen und Füßen und der Unterstützung sprachbegabter Bewohner erklärten wir, was Rudern ist, wie man es ausübt etc. Rund 20 der Männer und Frauen, jeden Alters und verschiedenster Herkunft, konnten wir motivieren, an unserem Angebot teilzunehmen. Wohingegen sich einige „nur“ aufs Ergometer setzten, um die Bewegung auszuprobieren, haben andere natürlich sofort bemerkt, dass man sich mit Watt und Metern gegenseitig übertreffen kann, absolvierten ein richtiges Sportprogramm und wollten gar nicht mehr aufhören.

Der Leiter der Kommunalen Gemeinschaftsunterkunft war so begeistert, dass mit ihm zusammen die Idee des Gegenbesuchs entstand. Zwölf der Bewohner holten wir ab und stiegen mit Ihnen zusammen in unsere Boote. Wir zeigten ihnen, dass beim Rudersport Männer und Frauen zusammen anpacken und auch zusammen im Boot sitzen. Für viele war das sehr ungewohnt, da sie das aus ihrem Heimatland ganz anders kannten, jedoch konnten sie schnell ihre Skepsis ablegen und waren offen für den neuen Umgang miteinander.

Fast alle überwandten sich und stiegen mit einem Vereinsmitglied in ein Boot, obwohl die eigene Flucht, zum Teil übers Wasser, erst wenige Monate her war, im Extremfall gerade mal zwei. Wir boten allen Schwimmwesten an, um ihnen mehr Sicherheit und Vertrauen in das Wasser zu geben.

Wieder hieß es nun irgendwie die Ruderbewegung zu erklären, ohne darauf setzen zu können, dass alle verstehen was man sagt. Nun musste man ja nicht nur die Bewegung umsetzen, sondern auch noch das Blatt drehen um vorwärts zu kommen, auf die anderen drei Rudernden achten und und und...wie das beim Rudern lernen eben so ist. Es dauerte aber nicht lange, dass viele der Flüchtlinge schon alle nötigen Ruderbegriffe auf Deutsch drauf hatten und uns sogar die Wende schnell gelang. Wieder an Land packten alle, jetzt schon völlig selbstverständlich, gemeinsam an und zeigten, dass sie verstanden haben, was Rudern bedeutet: gemeinsam etwas erreichen. Rundum war es für alle Beteiligten ein spannendes und spaßiges Projekt, an dem durch die überwundenen Hürden sicherlich nicht nur unsere Gäste einiges dazu gelernt haben.



Birte Mohr  
Oldenburger Ruderverein

## Projektbericht Kinder-Trainingslager

Als mein BUFDI-Projekt habe ich mir die Organisation und Durchführung des TaFös der BRJ ausgesucht. Da es ein einwöchiges Kinder Trainingslager im LZM ist, mit bis zu 60 Teilnehmern, erfordert es vor allem viel Planung und eine lange Vorbereitung. Als erstes muss man den genauen Zeitrahmen abklären, der zwar immer in den Pfingstferien liegt aber zwischen der ersten und zweiten Woche variieren kann. Dies begründet sich darin, dass in der anderen Woche dann das BRV Junioren Trainingslager stattfindet. Dieses Jahr wurde der Tafö für die erste Pfingstferien Woche geplant.

Als nächstes habe ich dann Zimmer im Tennisheim und im LZM reserviert. Hierbei habe ich bereits festgelegt, dass es maximal 60 Teilnehmer sein können, da nicht mehr Zimmer zu Verfügung standen. Der nächste Punkt auf meiner To-do Liste war dann eine Ausschreibung für den Lehrgang, mit allen notwendigen Informationen, anzufertigen. Dazu gehören Zeitraum, Meldeschluss (der zwei Wochen vor dem Trainingslager liegen sollte), Kosten und vieles mehr. Ebenso muss der Ausschreibung das Aufsichtspflichtenübertragungsformular und das Datenschutz Formular beigefügt sein. Beide müssen die Sportler zum Trainingslager mitbringen, da sie sonst nicht teilnehmen dürfen.

Wenn die Ausschreibung fertig und verschickt ist geht es daran die Meldungen in Listen einzutragen und diese dann dem bei Meldeschluss dem LZM zu übermitteln. Dies hört sich deutlich einfacher an als gesagt, da leider nicht alle Vereine ihre Sportler für die gesamte Woche melden, sondern nur für einige Tage, wodurch es sehr aufwendig wird Zimmerbelegungslisten zu erstellen.

Des Weiteren habe ich bei Meldeschluss mir vom LZM Hallentrainingszeiten geben lassen um mit den Kindern die Übungen für den Zusatzwettbewerb zu üben und allgemein Athletisches Training durchzuführen. Natürlich liegt aber das Hauptaugenmerk beim TaFö bei den Einheiten auf dem Wasser. Hierfür habe ich mir ebenfalls vom LZM zwei Katamarane an der Strecke geben lassen, um die Kinder auch vom Motorboot aus betreuen zu können und Videoaufnahmen zur Technikanalyse zu machen.

Nun muss man eigentlich nur noch daran denken alle notwendigen Materialien, wie Videokamera Walkie Talkies, Stoppuhren und Materialien für die Übungen zum Zusatzwettbewerb einzupacken. Ist dies alles erledigt kann es losgehen.

Am 14.05 ging es dann los. Alle Beteiligten trafen sich um 14:00 Uhr am LZM. Als erstes wurden alle Boote aufgeriggert und dann stand auch schon die erste Einheit auf dem Wasser an. Hierbei habe ich mir erstmal einen Überblick über das Können der Sportler verschafft. Abends um 18:00 Uhr war dann Abendessen angesagt. Danach hat das gesamte Trainerteam, das vor Ort war noch den Zusatzwettbewerb in der Halle mit den Kindern trainiert.

Um 22:00 Uhr war für die Kinder dann die Nachtruhe angesetzt, die von einem Trainer, der jeden Abend neu in der Trainersitzung bestimmt wurde, kontrolliert wurde. Dies habe an einem Tag auch ich selbst übernommen.

An den anderen Tagen war der Grundablauf fast immer derselbe. Um 7:00 Uhr mussten die Kinder zum Frühsport aufstehen, der abwechselnd aus Spielen, laufen und Übungen zum Zusatzwettbewerb bestand. Danach um 8:00 Uhr Frühstück wobei ich davor jeden Sportler erstmal verwogen habe um zu kontrollieren das keines der Kinder im Trainingslager abnimmt.

Danach sind wir mit den Kindern meistens gegen 9:30 Uhr auf Wasser gegangen und haben Technik geübt. In der Regel wurden die Bootsklassen trainiert, die die Sportler dann auch auf dem BW fahren wollen. Als Bayerischer Landesjugendleiter konnte ich mir hier bereits ein genaueres Bild machen, wie gut die BW-Mannschaft Bayerns werden würde. Nach der ersten Wassereinheit ging es dann um 12:00 Uhr zum Mittagessen, wo ich Tag für Tag jeden Sportler einzeln abhacken musste um genau zu

kontrollieren wie viele Ruderer an diesem Tag essen. Da es einige Sportler aus München gab, die nicht jeden Tag am LZM zu Mittag aßen und einige Sportler teilweise auch früher abreisen mussten, war dies notwendig.

Nachdem Mittagessen war meistens eine Pause. Diese nutzte ich meistens um Videoauswertung mit den Sportlern zu machen. Ansonsten hatten die Kinder bis um 14.30 meistens frei, da dort dann die nächste Wassereinheit anstand. Wie gewohnt kam dann das Abendessen und dann Hallensport.

Im Prinzip liefen so alle Tage ab. Der Rhythmus wurde nur durch zwei 3000m Belastungen, die wir Sonntag und Dienstag gefahren sind, und zwei 1000m Belastungen, die dann am Mittwoch anstanden, unterbrochen. Hierbei habe ich vor allem die Zeiten der Sportler genommen um mir ein Bild ihrer Leistungsstärke zu machen. Dienstag gab es einen freien Nachmittag, wo jeder Verein für sich was in München unternehmen konnte. Ich selber hatte also auch mal frei um auszuspannen. Abends war dann ein „Bunter Abend“ angesagt der aus verschiedenen Stationen mit Spielen bestand, die wir Trainer uns am Tag davor in der Trainersitzung ausgedacht hatten. Das Kinder Team, das die meisten Punkte erreichte, wurde mit einer Pizza am nächsten Tag belohnt.

Ansonsten war der TaFö nichts Besonderes natürlich gab es hier und da mal ein Problem zu lösen aber die meiste Arbeit war der Alltagsrhythmus des Organisierens, wie Trainingsplan für den nächsten aushängen, Hallen auf uns zu Sperren abends und vieles mehr. Allgemein kann ich sagen, dass es mir sehr viel Spaß gemacht hat und ich wirklich Freude an meinem Projekt hatte. Mir kam natürlich zugute, dass ich durch die BRJ viel Unterstützung hatte und den TaFö letztes Jahr schon einmal mitorganisiert hatte. Dadurch wusste ich bereits, worauf ich bei der Organisation achten muss. Nach dem Trainingslager stehen jetzt noch Dinge wie eine Auswertung in der BRJ an und natürlich die Abrechnung. Diese sollten aber kein Problem darstellen.

Jannis Meierhöfer, Bayerischer Ruderverband

## **Bericht zum BFD-Projekt 2016**

### **„Ausbilder ausbilden“**

Während der Zeit von den Osterferien bis zu den Herbstferien (mit Unterbrechung durch die Sommerferien) findet bei uns am Verein in Kooperation mit verschiedenen Schulen eigentlich täglich mindestens ein AG-Angebot statt. Bei den meisten Terminen ist ein rudererfahrener Lehrer von der jeweiligen Schule dabei, andere werden von unseren AG-Helfern betreut.

Die AG-Helfer sind Schüler der Oberstufe, die wir vergangenen September im Rahmen der Projekt-Tage des Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasiums zu Ausbildern ausgebildet haben. Dazu haben sich um die 20 Schüler der Oberstufe, die selbst schon über einige Vorkenntnisse im Rudern verfügten (z.B. durch die Teilnahme am Sportunterricht im Rudern), sowie rund 30 Schüler einer siebten Klasse an zwei Vormittagen am Bootshaus eingefunden.

Das Wetter war zwar nicht ganz optimal, da es am ersten der beiden Tage am regnen war. Der Stimmung und dem Tatendrang der Teilnehmer konnte dies jedoch keinen Dämpfer versetzen. Den jüngeren Schülern sowie ihren Lehrern wurde als Einstieg ein Film über Sicherheit auf dem Wasser gezeigt, der bereits vor einiger Zeit in Zusammenarbeit mit der Wasserschutzpolizei entstanden ist. Die Oberstufenschüler wurden in kleine Teams eingeteilt sowie den Booten zugeteilt, die sie an diesen beiden Tagen betreuen sollten. Sie bekamen Material an die Hand, welches wir zusammen besprochen haben. Das Material umfasste eine Reihe von aufeinander aufbauenden Übungen, um die jüngeren Schüler an die richtige Rudertechnik heranzuführen, sowie eine Liste von häufig auftretenden Anfängerfehlern, welche ich beide im Vorfeld zusammengestellt hatte. Zusätzlich gab es auch noch Infomaterial zum Aufbau eines Ruderbootes sowie eine Liste mit Kommandos.

Als der Film zu Ende war, sind wir zu den jüngeren Schülern gegangen und haben zusammen mit den Lehrern die Schüler den Ausbildern und den Booten zugeteilt. Der Großteil der Schüler konnte in gesteuerten Gig-Vierern untergebracht werden, in denen die Ausbilder den Steuermann und Bugmann stellten und die übrigen Plätze durch die jüngeren Schüler besetzt wurden.

In den Mannschaften ging es dann zu den Bootshallen, wo zunächst einige der Vierer offen in Böcke gelegt wurde und die Ausbilder ihren Mannschaften zunächst allgemeines zum Boot erklärten.

Als nächstes hieß es, das gesamte Bootsmaterial zum Steg zu befördern und die Boote zu Wasser zu lassen, was mit so vielen herum wuselnden Leuten gar nicht mal so einfach war. Am Steg bereiteten die Mannschaften dann unter Anweisungen ihrer Ausbilder die Boote vor, hielten diese bei vorbeifahrenden Schiffen ab und legten dann Richtung Stadthafen ab, wobei der Betreuer im Bug das kurze Stück bis in den Hafen hinein alleine ruderte. Im Stadthafen gibt es keine Berufsschiffahrt, was die Arbeit mit Anfängern erleichtert. Zur zusätzlichen Absicherung und Koordinierung sind noch Trainer von uns mit Motorbooten mitgefahren.

Im Hafen sind die Betreuer dann mit den Kindern die Übungen (Wackelübung, Schwimmbene, „Ditschen“, Schlagaufbau) durchgegangen, wobei der Bugmann das Boot stabilisieren bzw. gegebenenfalls wieder auf Kurs bringen konnte. Über die Übungen konnten die Kinder dann relativ schnell selbst mitrudern. Da es jedoch den ganzen Vormittag über geregnet hatte waren die meisten dann doch ziemlich froh, als es recht bald wieder zurück zum Steg ging.

Der nächste Tag fing gleich dadurch besser an, dass es trocken war. Auch merkte man deutlich, dass die Schüler vom Vortag viel mitgenommen hatten, da es gefühlt nur etwa halb so lange dauerte alle Boote zu Wasser zu bringen. Bis auf kleine Veränderungen sind die Mannschaften die selben wie

am Vortag geblieben.

Auf dem Wasser wurden dann das Wissen vom Vortag vertieft, an der Technik gefeilt und Fehler verbessert. Sogar die Wende klappte bei den meisten schon recht gut. Zum Abschluss des Vormittages auf dem Wasser wurden dann zwischen den Vierern sogar noch einige recht spannende Rennen ausgetragen. Danach freuten sich dann alle schon auf das gemeinsame Grillen am Bootshaus. Auch für die Präsentation der Projektstage beim Tag der offenen Tür der Schule hatten sich schnell Freiwillige gefunden, wollten doch alle gerne das neu erlernte Wissen unter Beweis stellen.

Liste der Übungen:

- Sicherheitsstellung (gestreckte Arme und Beine, Blätter flach auf dem Wasser)
- Wackelübung (aus der Sicherheitsstellung heraus eine Hand auf den Oberschenkel, die andere in Luft und so das Boot in eine Schräglage bringen, die Hände abwechseln → Stabilität; Mannschaft das ganze im Gleichtakt machen lassen → Schlagmann)
- Schwimmebene (aus der Sicherheitsstellung heraus die Blätter im Wasser senkrecht drehen und ohne in irgendeiner vorm Druck auf sie auszuüben im Wasser schwimmen lassen → richtige Durchzugshöhe während dem Zug erfahren)
- „Ditschen“ (das senkrechte Blatt aus dem Wasser nehmen und wieder einsetzen, mehrere Wiederholungen machen lassen, bei denen das Boot möglichst wenig wackeln soll, ebenfalls möglichst im Gleichtakt → richtiges Setzen der Blätter; ruhig jeden einmal das senkrechte Blatt unter Wasser drücken, flach drehen und so wieder raus heben lassen, damit sie merken, wie das Blatt im Wasser hängen bleiben kann)
- Armzug (wenn es geht aus dem Ditschen heraus den Armzug beginnen und so zunächst ein wenig rudern lassen)
- Beinzug (zum Armzug dazu nehmen)
- Bei Bedarf die Wende einführen, hierbei durch Ansagen wie „drücken“, „ziehen“, „vom Körper weg“ und „zum Körper hin“ sowie Handzeichen zum anzeigen der jeweils gemeinten Seite unterstützen
- Wenn die Zeit es zulässt auch gerne das Streichen (Rückwärts rudern) üben

<b>Anfängerfehler</b>	<b>Gegenmaßnahme</b>
Falscher Griff, abgeknickte Handgelenke, falsche Handführung	Korrigieren, zeigen („Links vor und über rechts, rechts näher am Körper“)
Blatt zu tief im Wasser	Übung „Schwimmebene“
Blatt bleibt ständig im Wasser hängen	Übung „Ditschen“
Skull wird ins Boot reingezogen/ist nicht ganz außen	An die Daumen vor den Innenhebeln erinnern
Skulls loslassen	Übung „Wackelübung“ → Relevanz der Skulls für die Balance im Boot
Unruhiges Rollen	Erinnern
Unsaubere Technik durch zu viel Krafteinsatz (besonders beliebt bei Jungs)	Zu Beginn steht die Technik im Vordergrund, ohne Kraft rudern lassen

## Projektvorstellung „Schnellste Klasse Deutschlands“

Aufmerksam auf die „Schnellste Klasse Deutschlands“ wurde ich durch die Werbung der DRJ und schnell kam auch der Wunsch vom Verein auf, dass ich das Projekt durchführen sollte. Der Kontakt zur ersten Schule war schnell hergestellt und nach einer Woche stand fest, dass ich die schnellste Klasse Deutschlands am erzbischöflichen Mädchengymnasium Marienberg in Neuss suche.

**Vorbereitung:** Zur Vorbereitung verband ich im Verein die Ergometer mit einem Laptop, um die Venue Racing Application und ihre Funktionen kennenzulernen. Da das Programm recht simpel aufgebaut ist, fiel die Entscheidung, das Abschlussevent mit der Technik, sowie mit Licht und Musik zu gestalten.

In der darauffolgenden Woche besuchte ich alle teilnehmenden Klassen und sichtete Kinder, die am Event teilnehmen sollten. Mit ausgedruckten Listen sammelte ich alle Namen und Jahrgänge der teilnehmenden Mädchen, sodass ich diese in die Software eintragen konnte und ein Meldeergebnis schreiben konnte.



### Klasse 5 - Rennen 1

Klasse	Vorname	Nachname	Ergo
5a	Stella	Eicher	1
5b	Leonie	Waltenberger	2
5d	Karina	Lehnert	3
5e	Soraya	Hassan	4

### Klasse 5 - Rennen 2

Klasse	Vorname	Nachname	Ergo
5f	Paula	Berger	1
5a	Anna	Masiol	2
5b	Mara	Boje	3
5d	Chiara	Lowin	4

Zudem habe ich per Audacity die Musik geschnitten, sodass die Lieder zur Sprintdistanz passen.

**Das Event:** Der Aufbau der Einfahrgometer, der Rennergometer, der Licht- und Tontechnik wurde mit Hallenöffnung begonnen, sodass das Event pünktlich zu Schulbeginn starten konnte. Durch Probleme mit dem Beamer startete das erste Rennen aber erst 15 Minuten später.

Das jeweils erste Rennen (250m) in jeder Stufe wurde von der Schulmannschaft gefahren, sodass den Kindern ein Einblick in den Rudersport geboten wurde, danach folgten direkt die ersten Mädchen, jeweils immer aus unterschiedlichen Klassen.

Nach dem Startsignal wurde die Musik eingespielt und die Halle durch die Lichttechnik beleuchtet. Zur Stimmung trugen aber die Fans aus den einzelnen Klassen bei, die jede Sportlerin lautstark unterstützten.



Nach dem letzten Rennen wurden die Zeiten ausgerechnet und die Preise dementsprechend an die schnellsten Klassen und Mädchen verteilt.

**Fazit:** Da das Projekt sowohl bei der Schule (bei Lehrern und Kindern) als auch bei den Helfern sowie im Verein gut ankam, war klar, dass ich das Projekt auch an einer weiteren Schule durchführen würde. Nach einiger Überlegung habe ich mich aber dazu entschieden die fünften Klassen nicht teilnehmen zu lassen, da die Kinder zum größten Teil zu klein sind, um auf dem Ergometer ein Rennen zu fahren.

Auch an der zweiten Schule kam das Projekt sehr gut an und beide Schulen haben ihre Kooperation mit dem Verein weiter ausgebaut. Zum Schuljahresabschluss ist ein Ergometer-Wettbewerb mit der Oberstufe geplant und ein Wettkampf zwischen den beiden von mir besuchten Schulen.

Einen Bericht zum Event gibt es auf

<http://www.rp-online.de/nrw/staedte/rhein-kreis/sport/vollgas-auf-dem-ruderergometer-aid-1.5803545>

und auf

<http://www.rudern.de/nachricht/news/2016/04/07/vollgas-auf-dem-ruderergometer-in-neuss/>

Ein Dank gilt der Schule und den Lehrern, allen Helferinnen und Helfern, den zwei Licht- und Tontechnikern, dem Computertechniker hinter den Kulissen, der Schulmannschaft und allen Fans und Sportlerinnen.

Magnus Stoffels

## Bericht BFD-Projekt Johanna Hilker

Mein Projekt während des Bundesfreiwilligendienstes im Emdener Ruderverein war die Teilnahme am Wettbewerb Jugend trainiert für Olympia in Hannover.

Wie ich auf die Idee kam? Ich komme selber aus einem Ruderverein, der großen Wert auf JtFO legt und dies jedes Jahr als Saisonhöhepunkt anstrebt und dort auch immer sehr erfolgreich war. In meiner Zeit als Schulruderin bin ich nie auf Gegner aus Emden gestoßen, weshalb ich mir am Anfang meines BFD's vornahm mindestens einen Vierer fit zu machen und mit dem zum Landesfinale nach Hannover zu fahren. Da der Emdener Ruderverein in Kooperation zum Max-Windmüller Gymnasium steht, war es nicht schwer dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen. Bei meinem ersten Besuch beim Schulleiter sprach ich meine Idee an und er war froh, dass endlich mal wieder jemand mit den Ruderern zu JtFO fahren will. Schwerer war es allerdings den Vorstand des Rudervereins zu überzeugen. Da die Emdener 2010 schon einmal mit einem Jungenvierer in Hannover waren und dieser deutlich hinterher fuhr, hat der Vorstand sich da nicht noch einmal herangetraut. Zu sehr prägte sich ein Kommentar der Osnabrücker ein: Schaut mal ein ganzes Boot voller Steuerleute! Am Ende schaffte ich es aber doch mich durchzusetzen, nicht zuletzt weil ich aus dem Landkreis Osnabrück komme und somit alle Sportler kannte, die als mögliche Favoriten in die Rennen gingen. Somit stellte ich mir einen Vierer aus vier großen Junioren zusammen, die noch nie zusammen gerudert waren und von denen zwei mit dem Ziel Landessieger zu werden in ihre erste Regattasaison gingen. Einen weiteren Vierer bildetete ich aus erfahrenen Juniorinnen, die in der Saison 2015 Landesmeister

mit dem Team Nord-West wurden. Schnell kam hier aber das nächste Problem auf. Zwei meiner Mädchen wollten nicht mehr weiterrudern und mit dieser Saison ihre Abschlusssaison fahren. Somit schraubte diese beiden ihr Training herunter



auf 3-4mal die Woche, was auch für Schulruderer in dem Alter nicht viel ist. Trotzdem trainierten wir über den Winter viel um die Grundaussdauer aufzubauen, da wir wussten die Konkurrenz schläft ja bekanntlich nie. Mit unserem Trainingslager, in das leider nur der Jungsvierer und nicht auch die Mädchen mitfuhren, begann dann unser Wassertraining. Unter großem

Schweißverlust wuchsen die Jungs immer weiter zusammen und wurden immer schneller. Die Technik verbesserte sich zunehmend mit jeder Einheit, sodass wir uns guten Gewissens auf der ersten großen Regatta in Bremen zeigen konnten. Hier zeigten die Jungs, dass sie konkurrenzfähig sind, konnten jedoch nicht ihr volles Potenzial zeigen, da in einem Rennen die Dolle brach. Auch die zwei



Mädchen, die mit nach Bremen fahren, zeigten dass man diese Saison mit ihnen rechnen kann. Nach Bremen begannen auch die Mädchen im Vierer zu trainieren und mit jeder Trainingseinheit wuchs die Eifer und das Ziel Hannover zu gewinnen. Nachdem sowohl die Jungs als auch die Mädchen in Otterndorf/Köln erfolgreich ein paar Medaillen einsammeln konnten, konnte die direkte Vorbereitung auf den Landesentscheid starten, denn nun waren es nur noch 3 Wochen bis zum großen Rennen. Da in Hannover über 1000m entschieden wird, schraubte ich die Belastungen von 1500m auf 1000m runter, um die Sportler optimal auf diese Strecke vorzubereiten. Ich zeigte ihnen wie die meisten Schulruderer 1000m fahren und was bei Schülerregatten anders ist, als bei üblichen

DRV-Regatten. Schließlich standen die Meldungen an und ich meldete die Jungs sowohl im Gig- als auch im Rennvierer und die Mädchen nur im Rennvierer. Dann kümmerte ich mich um eine Unterkunft in Hannover, Fahrer für den Bootshänger und einen Vertreter der Schule, der mitkommen musste. Als ich das Organisatorische fertig hatte, setzte ich am letzten



Wochenende dann nochmal eine große letzte Vorbelastung, nach der es jetzt schließlich in eine entspannte Regenerationswoche geht. Wir hoffen auf Erfolg am nächsten Wochenende in Hannover und dass wir unser Ziel erreichen. Wir wollen nach Berlin!

Johanna Hilker, Emdener Ruderverein

**Ergocup der Schulen 2016 –  
Ein Projekt in Zusammenarbeit des  
ESV, des GTRV und der Lingener Ruderge-  
sellschaft**

Ein Bericht von

Ramona Maschke  
Winmühlenstraße 4  
31592 Stolzenau

Im Anlass des

Bundesfreiwilligendienstes 2016

Zu Händen

Andreas König

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung.....	3
2. Vorbereitung .....	3
3. Ablauf .....	3
3.1 Wettkampftag .....	3
3.2 Ruderevent .....	4
4. Fazit .....	4
5. Anlagen.....	5
5.1 Anlage 1 – Anmeldung .....	6
5.2 Anlage 2 – Flugblatt Ergocup.....	7
5.3 Anlage 3 – Endspurt.....	8

## **1. Einleitung**

Der Ergocup der Schulen ist ein seit sechs Jahren stattfindender Wettkampf unter Schülern der 5. und 6. Klassen der emsländischen Schulen. Er wird organisiert von den drei Lingener Rudervereinen ESV, GTRV und LRG. Teilnehmen dürfen nicht nur Schulen aus Lingen sondern auch interessierte Schulen aus der Umgebung wie z.B. eine Schule aus Neuenhaus (Grafschaft Bentheim). Bei dem Wettkampf treten Schüler einer oder mehrerer Klassen im Team von 5 Leuten (allerdings nicht jahrgangsübergreifend) an. Gerudert wird eine Staffel von insgesamt 2000m, also für jedes Teammitglied 400m, bei der es auf einen sauberen und vor allem schnellen Wechsel ankommt. Wer bei dem Wechsel den Griff des Ruderergometers „fliegen“ lässt, spricht loslässt, dass dieser ungehindert nach vorn schnellst, ist aus dem Rennen ausgeschieden, auch das Team, welches ein Mitglied zweimal fahren lässt, wird disqualifiziert. Ausnahme: Sind am Wettkampftag nur drei oder vier Teammitglieder anwesend, darf zweimal gefahren werden, allerdings muss dennoch nach 400m ein Wechsel stattfinden, um mögliche Zeitvorsprünge durch nicht stattfindende Wechsel zu verhindern. Sieger ist, wer Vorlauf, Hoffnungslauf und Finallauf gewinnt. Der Preis ist zum einen viel Spaß, aber auch Respekt und Anerkennung der Freunde sowie ein Ruderevent in den drei Vereinen.

## **2. Vorbereitung**

So ein Wettkampf muss geplant und organisiert werden. Dafür trafen sich im Dezember 2015 verschiedene Vertreter der Schulen und der Vereine zu einer Besprechung und vorläufigen Planung. Besprochen wurden unter anderem der Veranstaltungsort, der Tag des Wettkampfs, der Preis und viele andere Dinge. Die Terminfindung gestaltete sich recht schwer, da die Schulen, aber auch die Vereine bereits viele Termine in ihrer Jahresplanung hatten. So schwankte man zwischen der letzten Februarwoche bis hin zur dritten Märzwoche und einigte sich schließlich auf Sonntag, den 06. März 2016. Der Sonntag wurde bewusst gewählt, damit das Event auch für die Familie und vor allem Berufstätige Großeltern und Eltern geeignet war. Es wurde sich auf den Beginn von 14 Uhr geeinigt und darauf, dass es wieder Kuchenspenden gesammelt werden und für kleines Geld zur Verköstigung zur Verfügung steht. Es sollte bei verschiedenen möglichen Austragungsorten für den genannten Termin angefragt werden, doch man war sich einig, dass sich die Aula der Friedensschule Lingen am besten eignete. Außerdem gab es freiwillige für die Rennaufstellung und Auflistung der teilnehmenden Schüler. Weitere Aufgaben wie die Verteilung einzelner Ergometer an die Schulen sowie Trainingstermine wurden festgelegt. Man einigte sich darauf, dass als Sieg wieder ein Ruderevent in den Vereinen mit Grillen veranstaltet werden sollte, jedoch nicht wie im letzten Jahr für die Klassen der Siegerteams sondern ausschließlich für die Teams selbst. So sollte der Aufwand für die Vereine etwas verringert und der Ansporn für die Teams vergrößert werden.

## **3. Ablauf**

### **3.1 Wettkampftag**

Am Vortag des Wettkampfes trafen sich Vertreter der Vereine, um notwendige Vorbereitungen in der Friedensschule, dem Austragungsort, zu treffen. Es wurden die Ergometer der Vereine geholt und aufgebaut, ebenso wie die Musik- und Lichtanlage, die professionell von einem Vereinsmitglied bedient wurde. Außerdem wurden die Ergometer verkabelt und mit dem Rennprogramm von Concept 2, welches als Download im Internet zur Verfügung steht, verbunden und getestet. Nach dem alle Vorbereitungen getroffen waren, gab es ein gemeinsames Kuchenfrühstück und man verabedete sich früh für den nächsten Tag. Am Wettkampftag trafen sich erneut jene Vertreter, um die letzten Vorbereitungen zu beenden und für ankommende Schüler/innen vor Ort zu sein. Das Team des Wettkampfbüros arbeitete fleißig, sodass zu jeder Zeit jeder erfahren konnte, in welchem Lauf er als nächstes dran war. Der Ablauf lief dank der recht guten Vorbereitungen fast reibungslos und es kam gute Stimmung auf. Der Kuchenverkauf wurde von den Jugendlichen der Vereine und einigen weiteren Helfern übernommen und auch die Moderation heizte die Stimmung ordentlich auf. Das zwischen Hoffnungslauf und Finallauf stattfindende Betreuerrennen brachte den Schülern/Schülerinnen noch einmal neue Motivation und viel Spaß, sodass es alles in allem ein gelungenes Event war. Am Ende des Tages, nach dem die Teilnehmer

und Gäste bereits gegangen waren, wurde vom Austragungsteam alle Spuren beseitigt, so wie das Equipment abgebaut und zurück in die Vereine gebracht.

### **3.1 Ruderevent**

Nach dem gelungenen Wettkampf gab es ein Nachtreffen zu dem wieder Vertreter der Vereine und Schulen eingeladen wurden. Es wurde jedoch ein Nachtreffen des Wettkampfteams und eines Lehrers, welcher auch in der Vorbereitung aktiv mitgeholfen hat sowie die Organisation des Ruderevents federführend in die Hand nahm. Für das Ruderevent mit Grillen wurde der 03. Juni 2016 festgelegt. Es sollte erst eine kleine Einführung in den Wassersport Rudern und anschließend ein gemütliches Grillen geben. Am 03. Juni 2016 standen fünf Vertreter der Vereine zur Verfügung und betreuten 10 Kinder. Nach dem wider besprochener Infos der ESV/GTRV-Steg besetzte war, mussten Betreuer und Kinder zum Bootshaus der LRG gehen und von dort aus das Rudern erlernen. Unmittelbar nach dem die Boote auf dem Wasser waren, begann es sehr stark zu regnen und kurze Zeit später auch zu gewittern, so dass die Kinder in der Bootshalle untergebracht werden mussten, um den Schauer abzuwarten. Eine Betreuung dort war kaum gegeben, da zu wenig Betreuer vor Ort waren. Die anwesenden sicherten die Boote am Steg. Nach knapp 1,5 Stunden regen, klarte es auf und es konnte noch einmal kurz aufs Wasser gegangen werden. In dieser Zeit war der Landdienst in Absprache mit dem Orga-Leiter einkaufen und bereitete das Grillen vor. Nach dem die Boote sachgemäß verstaut waren, ging es zurück zum ESV, wo alle gemeinsam sitzen konnten und mit Mama und Papa noch ein Grillwürstchen verspeisen und etwas trinken konnten. Nach dem alle Kinder nach Hause entlassen und abgeholt wurden, bauten die über Tag anwesenden Betreuer Tische und Grillstation ab und verabschiedeten sich ebenfalls nach Hause.

### **4. Fazit**

Während der Vorbereitungsphase betreute ich überwiegend das Franziskusgymnasium. Dort übte ich drei Mal in der Woche in zwei Pausen mit den Schülern die Wechsel und steigerte so auch die Kondition. Außerdem verfasste ich verschiedene Elternbriefe (siehe Anhang) und lud die Kinder in den Verein ein, um dort den letzten Feinschliff zu proben. Für Fragen stand ich zur Verfügung. Auch am Wettkampftag war ich die erste Zeit der einzige Ansprechpartner für die Kinder. Dabei war der Spagat zwischen Schülerbetreuung und der Arbeit im Wettkampfbüro nicht leicht und es erschlich sich mir das Gefühl, dass ich die Betreuung nicht ausreichend übernehmen konnte. Auch als ich von zwischenzeitlich kurz anwesenden Lehrern darauf angesprochen wurde, ob ich dazu auch noch Fotos gemacht hätte, wusste ich nicht, wie ich meiner Aufgabe gerecht werden sollte. So lief ich zwischen Start und Ende der Rennen zwischen Wettkampfbüro und Team hin und her, um es anzufeuern und neben bei die neuen Rennen einzutragen.

Auch am Tag des Ruderevents fühlten sich die fünf anwesenden Betreuer, darunter auch ich, etwas im Stich gelassen und es machte sich eine geringe Planung immer wieder spürbar. Besonders während der Regenphase in der die Kinder sich offensichtlich in der Bootshalle langweilten. Auch das Grillen bei dem es ausschließlich Würstchen gab, fiel kleiner aus als erwartet.

Mein persönliches Fazit ist, dass der Wettkampf sehr gut strukturiert und durchgeführt wurde. Bis hier hin war auch ein Interesse der Schulen spürbar. Alles danach schien, durch die Abwesenheit der Lehrer verstärkt, für die Schulen nicht weiter von Interesse zu sein. Außerdem ist das Ruder-/Grillevent deutlich kleiner und weniger durchdacht ausgefallen, als ich es mir vorgestellt hätte und ich hätte hier gerne in einem Orga-Team mitgeholfen. Da mir aber auf Nachfrage zu gesichert wurde, dass alles bereits geplant sei und ich nicht weiter erledigen müsse, habe ich mich dort ebenso, wie die anderen anwesenden Betreuer rausgehalten.

Da wir „Bufdis“ nur ein Jahr dabei sind und so auch wiederkehrende Veranstaltungen nur einmal miterleben, konnte ich Aufgaben wie bspw. die Absprache mit dem Sanitätsdienst, die unausgesprochen vorausgesetzt wurde nicht ausreichend ausführen und war auch bei der ein oder anderen Frage ratlos. Dennoch war es eine tolle Erfahrung und ich hatte viel Spaß. Im kommenden Jahr würde ich ein größeres Orga-Team einsetzen, da die Aufgabe für einen allein scheinbar doch etwas zu groß ist.

# Anlagen

### **Anmeldung**

(bitte bis zum **24.02.2016** bei **Frau Maschke** ins Fach legen!)

**Name:** \_\_\_\_\_

**Klasse:** \_\_\_\_\_

Meine Tochter/ Mein Sohn wird am Ergo-Cup 2016 teilnehmen.

Insgesamt möchten wir mit \_\_\_\_\_ Personen teilnehmen.

Wir bringen einen Kuchen mit.

Ja

Nein

### **Anmeldung**

(bitte bis zum **24.02.2016** bei **Frau Maschke** ins Fach legen!)

**Name:** \_\_\_\_\_

**Klasse:** \_\_\_\_\_

Meine Tochter/ Mein Sohn wird am Ergo-Cup 2016 teilnehmen.

Insgesamt möchten wir mit \_\_\_\_\_ Personen teilnehmen.

Wir bringen einen Kuchen mit.

Ja

Nein

### **Anmeldung**

(bitte bis zum **24.02.2016** bei **Frau Maschke** ins Fach legen!)

**Name:** \_\_\_\_\_

**Klasse:** \_\_\_\_\_

Meine Tochter/ Mein Sohn wird am Ergo-Cup 2016 teilnehmen.

Insgesamt möchten wir mit \_\_\_\_\_ Personen teilnehmen.

Wir bringen einen Kuchen mit.

Ja

Nein



## 6. Lingener Schul-Ergocup der Jahrgänge 5 und 6

am Sonntag, den 06. März 2016

in der Aula der Friedensschule



### Was ist ein Ergocup?

Ein Ergocup ist ein Wettkampf bei dem ein oder mehrere Sportler gegeneinander auf einem Ruderergometer gegeneinander antreten. Diese Rennen werden auf eine Leinwand projiziert, sodass Sportler und Publikum live mitfiebern können.

### Unser Schul-Ergocup in Lingen

Seit sechs Jahren treten Mannschaften der verschiedenen Schulen gegeneinander an. Organisiert wird dies durch die drei Lingener Rudervereine Eisenbahner Sportverein, Gymnasial Turn- und Ruderverein und der Lingener Rudergesellschaft.

Eine Mannschaft besteht aus **5 Schülern**. Antreten können **Jungen-, Mädchen- oder Mixed-**Mannschaften (mindestens 2 Mädchen).

Im Wettkampf haben die Mannschaften jeweils **ein Ergometer**. Es wird eine Distanz von **2000m als Staffel** gefahren. Das bedeutet, dass jedes **Teammitglied** eine Distanz von **400m zurücklegt**, danach findet ein raffinierter Wechsel des „Ruders“ statt.

**Gewonnen** hat das Team, welches als **erstes die Ziellinie überschreitet** (zusehen auf der Leinwand).

**Trainieren** können die Schüler ab Beginn des **neuen Halbjahres** jeden **Dienstag** und **Mittwoch** in den **großen Pausen in der Sporthalle**.

Dort werden sie u.a. von dem **Lingener Ruderweltmeister Jan Hennecke** betreut. Er **begann** das Rudern **nach dem er am Ergocup** vom Talentescout Werner Irmer entdeckt und angesprochen wurde!

### Der Tag des Events

Das Event beginnt um **ca. 13.00 Uhr** und endet gegen **ca. 17.00 Uhr**.

Alle **aktiven Schüler** sollten gegen **12.30 Uhr** zum „Warmrudern“ in der Friedensschule sein. Die **ersten Rennen** beginnen dann gegen **13.00 Uhr**.

**Neben den aktiven Ruderern sind alle Eltern, Geschwister, Freunde, Großeltern usw. herzlich eingeladen. – Helft uns den Tag unvergesslich zu machen!**

**Liebe Eltern**, es wäre klasse, wenn Sie ihre Kinder durch **Ihre Anwesenheit** – und unsere Kaffeetafel mit einer **Kuchenspende** – **unterstützen** würdet.

**Wir freuen uns auf Euch,**

das Organisationskomitee!



# Endspurt!



Liebe Eltern, liebe Sportler,

viele Pausen sind vergangen, in denen geübt wurde und ihr, die Teams, seid schon jetzt **gut vorbereitet** für den Ergocup!

Jetzt beginnt die heiße Phase, denn **nächste Woche ist es soweit!**

Damit die letzten Handgriffe, Wechsel und Tricks noch einmal richtig gut einstudiert werden können, möchten wir Euch zu uns in die **Lingener Rudergesellschaft** einladen!

Dies soll am

**Mittwoch, den 02. März und am Donnerstag, den 03. März**

bei der

**Lingener Rudergesellschaft (direkt an der Meckerbrücke)**

**Am alten Friedhof 1**

stattfinden.

Damit Ihr den Weg dorthin nicht alleine finden müsst, wird es sowohl eine **Betreuung mit dem Rad** als auch eine für den **Busverkehr**. Wir treffen uns **nach der 6. Stunde** am Wintergarten und machen uns auf den Weg in den Verein. Dort könnt Ihr dann auch eine Mittagspause einlegen.

Um eine Übersicht zu bekommen, wer mitkommt, bitte ich um Rückmeldung.

Mit sportlichen Grüßen!

Ramona Maschke

---

## **Anmeldung für das Training im Verein**

Mein Sohn/Meine Tochter \_\_\_\_\_ nimmt am Training teil.

Er/Sie wird am Mittwoch oder Donnerstag  mit dem Rad /  mit dem Bus zum Verein fahren.

---

Datum

---

Unterschrift

# Projekt im Ruderclub Favorite Hammonia

## Planen:

### Was habe ich vor und was bringt meinem Verein Langzeitig Freude?

Ich habe vor, in meiner Einsatzstelle einen Ergometer-Platz zu schaffen, an dem das Vereinsmitglied selbstständig oder mit Hilfe des Trainers seine Rudertechnik anhand seines Spiegelbildes verbessern kann.

Viele Mitglieder befürworten es, einem Spiegel im Ergometer- Raum anzubringen.

### Welches Material ist für die Spiegelwand von Vorteil?

**Der Folien-Leichtspiegel bietet Ihnen vielseitige Einsatzmöglichkeiten, denn er lässt sich nahezu überall montieren. Obendrein ist er bruchstabil und das Spiegelbild ist hell und klar.**

- Ideal für Ballettschulen, Tanzstudios und Fitnessräume
- Kein Beschlagen und Verdampfen
- Ganz einfache Wand- und Deckenmontage möglich
- Besonders helles und klares Spiegelbild
- 100% bruchstabil und verzerrungsfreie Oberfläche<sup>1</sup>

**Spiegel aus Glas bietet dem Verein eine Glasklare Spiegelung und kann in verschiedenen Stärken angebracht werden.**

- **Glasstärken und Eigenschaften:**
  - 3 mm**  
Diese Glasstärke ist nur mit Schnittkante oder polierter Kante lieferbar! Spiegelglas dieser Stärke eignet sich zum Aufkleben ohne Hohlraum, da es leicht zerbrechlich ist.
  - **4 mm**  
Bei dieser Glasstärke sind alle Schliffe bis 25 mm Facette lieferbar! Dieses Spiegelglas eignet sich zum Aufkleben oder zum freien Aufhängen mit Spiegelbefestigungen.

---

<sup>1</sup> [https://www.sport-thieme.de/Gymnastik/Ballett-Tanz/Ballettspiegel/art=2262055?pe=w3-o3\\_froogle&cid=froogle&gclid=COT0vYaCjM0CFSsq0wodjkAFKQ](https://www.sport-thieme.de/Gymnastik/Ballett-Tanz/Ballettspiegel/art=2262055?pe=w3-o3_froogle&cid=froogle&gclid=COT0vYaCjM0CFSsq0wodjkAFKQ)

- **5 und 6 mm** Hierbei sind alle Schlitze bis 40 mm Facette lieferbar! Spiegelglas in dieser Stärke eignet sich zum Aufkleben oder zum freien Aufhängen mit Spiegelbefestigungen.  
Alle Spiegel werden standardmäßig ohne Befestigung geliefert. Sie haben in unserem Spiegelkonfigurator die Möglichkeit, sich Ihren Spiegel nach Ihren Vorstellungen zu gestalten - auch die Integration von Steckdosen oder Lichtschaltern sind möglich.<sup>2</sup>

### Was Kostet der ganze Spaß?

- Angebracht wird der Spiegel auf einer Fläche von ca. 340cm x 230 cm
- Die Spiegelwand wird ca. 2000 Euro kosten. ( der Kostenvoranschlag ist aber noch nicht fertig)

### **Der Ergometer-Raum NOCH ohne Spiegel**



<sup>2</sup> <https://www.myspiegel.de/spiegelwaende-fuer-objekteinrichtungen-p-85.html#info>

## Vermarktung der Athleten durch Gruppenvideos

*In meinem Projekt werden Sportlerinnen und Sportler sowie Verbandsmitglieder durch Kurzvideos bekannt gemacht. Ihnen werden kurze Fragen zu verschiedenen Themen gestellt, die spontan und mit viel Humor beantwortet werden können - ganz nach dem Motto „Wahre Typen - wahre Worte“.*

Es existiert bereits eine Vielzahl von Videos im Netz, die den Rudersport präsentieren. Diese befassen sich jedoch lediglich mit der Kraftausdauer-Sportart, den Bootsgattungen und Bootsklassen und nicht mit den Persönlichkeiten der Athleten und der Mitwirkenden, die diese Sportart erst zu der gemacht haben, die sie heute ist.

Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschieden, dieses Projekt durchzuführen, da es mir wichtig ist, Menschen in jeder Altersgruppe egal ob mit oder ohne Rudererfahrung anzusprechen. Der Einblick hinter die Kulissen soll die Erkenntnisgewinnung fördern und Familie und Freunde durch die Aktualität in das Leben der Athleten und Verbandsmitglieder integrieren. Zudem sehe ich eine große Chance für die Athleten, sich zu vermarkten und zu präsentieren, sowohl auf einer sportlichen Ebene als auch durch ihre Persönlichkeit. Des Weiteren werden sie sicherer im Umgang mit öffentlichen Medien.

Über den YouTube-Kanal des Deutschen Ruderverband „rudern.de-Rudern in Deutschland“ (<https://www.youtube.com/channel/UCLTigv5S4v6YcNRHgzYYtA>), werden diese Videos eingestellt und über Facebook geteilt. Dadurch erhöht sich die Präsenz des Rudersports im Netz. Durch den einheitlichen Vorspann und Abspann sowie die Nutzung des Corporate Designs des DRV werden Gewöhnungsmuster für die Zuschauer erzeugt. Dies erhöht den Wiedererkennungswert des Deutschen Ruderverbandes. Im Abspann werden noch einmal die beteiligten Sportlerinnen und Sportler sowie Verbandsmitglieder mit ihren Positionen aufgelistet. Zudem sorgt ein Informationsbalken im Video dafür, dass man den Faden nicht verliert. Dieser Balken beinhaltet die Namen der Personen und die gestellte Frage.

Durch den Zusammenschnitt mehrerer Gruppenvideos zu einem Gesamtvideo, werden die einzelnen Fragen unabhängig voneinander von mehreren Personen beantwortet. Das macht die Sache sehr interessant, da die Persönlichkeit der Athleten mit Spontanität dargestellt wird.

Meine Aufgaben bei meinem Projekt waren, zunächst die Abstimmung möglicher Fragen im Vorfeld (wie soll gefilmt werden, welche Fragen sind zu stellen etc.). Danach die Sichtung des Videomaterials und die Entscheidung, welche Videosequenzen ich in ein Video einbinde. Für die Erstellung der einzelnen Folgen von Wahre Typen – wahre Worte habe ich das Programm Adobe Premiere Pro CC verwendet um das Video zu schneiden und die Akustik anzupassen. Daran anschließend musste ich noch die Freigabe der einzelnen Athleten einholen, damit die Folgen auf YouTube mit einem passenden Text veröffentlicht werden konnten. Es werden voraussichtlich 5 Folgen veröffentlicht werden. Zudem habe ich noch zwei andere Videos geschnitten, die sich mit den Athleten und Trainern beschäftigen und die Sportart Rudern präsentieren.



Wahre Typen-wahre Worte: Folge 1  
rudern.de - Rudern in Deutschland  
1,191



Wahre Typen-wahre Worte: Folge 1  
rudern.de - Rudern in Deutschland  
1,191



Wahre Typen-wahre Worte: Folge 1  
rudern.de - Rudern in Deutschland  
1,191

KOMMENTARE • 3

Öffentlichen Kommentar post

Top-Kommentare

- FreshAsFVCK** vor 1 Monat  
Osborn wie man ihn kennt :)  
Antworten • 👍 🗨️
- F** Flaschengeist vor 1 Monat  
Klein- oder Großboot?  
Antworten • 👍 🗨️
- H Berlin** vor 1 Monat  
Ganz klar Langstrecke :D  
Antworten • 👍 🗨️



Wahre Typen-wahre Worte: Folge 1  
rudern.de - Rudern in Deutschland  
1,191



Wahre Typen-wahre Worte: Folge 1  
rudern.de - Rudern in Deutschland  
1,191

Veröffentlicht am 08.02.2016  
Der Deutsche Ruderverband stellt Ihnen in den kommenden Monaten in der Interviewserie „Wahre Typen – wahre Worte: Unsere Athleten hautnah“ regelmäßig die Menschen hinter der deutschen Rudermannschaft vor.

Kategorie: Sport  
Lizenz: Standard-YouTube-Lizenz

WENIGER ANZEIGEN

<https://www.youtube.com/watch?v=g9l66zimcmM>

# Projekt: Jugendwanderfahrt 2016

Die diesjährige Wanderfahrt der Jugendgruppe des Hanauer Ruderclubs Hassia soll vom 01.08.16 bis zum 06.08.16 stattfinden und auf dem Main von Schweinfurt bis nach Gemünden führen. Vom Kinderruderer bis zum Senior kann jeder mitkommen, es soll eine Gruppe von mindestens 10 Personen werden.

## Streckenauswahl

Bei der Auswahl der Strecke war schnell klar, dass wir auf eine Strecke zurückgreifen wollen, mit der im Verein schon gute Erfahrungen gemacht wurden, da der Großteil unserer Jugend noch nie eine Wanderfahrt gemacht hat und auch ich und die beiden Trainer, die mir bei der Durchführung der Fahrt helfen werden, wenig Erfahrung mit der Planung und Organisation einer Wanderfahrt haben. So haben wir uns für die Strecke von Schweinfurt nach Gemünden entschieden, denn vor einigen Jahren hat die Jugendgruppe in dieser Gegend schon einmal eine Wanderfahrt gemacht, die damals allen gut gefallen hat. Außerdem hat die Strecke die Besonderheit, dass sie eine circa 10 km lange alte Mainschleife beinhaltet, die nicht von Schiffen befahren werden darf, sodass wir den Main auch einmal ganz ursprünglich kennenlernen werden. Nähere Informationen über die Strecke habe ich aus dem Gewässerkatalog des DRV und aus einem Streckenatlas des Mains von der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung des Bundes entnommen.

## Ablauf

Am ersten Tag werden wir uns mittags am Verein treffen und dort gemeinsam die Boote abriggern und verladen. Danach werden wir mit dem Vereinsbus und gegebenenfalls weiteren Autos nach Schweinfurt, zum Schweinfurter Ruder-Club „Franken“ anreisen. Der Bus wird uns die ganze Fahrt über als Begleitfahrzeug für den Transport von Gepäck und zum Einkaufen dienen und er wird auch den Bootsanhänger, sobald er abgeladen ist, zu unserer Endstation in Gemünden bringen. Wir werden solange in Schweinfurt die Boote aufriggern und dort auch übernachten. Am zweiten Tag werden wir circa 32 km rudern und dabei vier Schleusen durchqueren. Es gibt zwar überall auch Sportbootschleusen, doch wir werden versuchen, immer mit in die großen Schleusen zu kommen, da dies deutlich schneller geht. Mittags werden wir – wie an allen folgenden Tagen – eine längere Pause einlegen. Da es an allen Streckenabschnitten viele geeignete Plätze zum Anlegen gibt, ist eine genaue örtliche Planung nicht nötig, wir werden spontan und je nach Bedürfnissen der Teilnehmer den schönsten Platz aussuchen. Übernachten werden wir auf dem Campingplatz „Katzenkopf“ direkt am Ufer der alten Mainschleife. Am dritten Tag werden wir 30 km weit bis zum Ruderverein Ochsenfurt von 1971 rudern und dort übernachten. Dabei müssen drei Schleusen durchquert werden. Am vierten Tag soll unsere längste Strecke von 36 km bis zum Ruderclub Zelligen gerudert werden, wobei vier Schleusen passiert werden müssen. Am fünften und letzten aktiven Rudertag müssen noch einmal 24 km zurückgelegt werden und dabei zwei Schleusen durchfahren werden. Damit erreichen wir unsere Endstation in Gemünden, den Kanu- und Ski-Club, an der Mündung der Fränkischen Saale. Vor der letzten Übernachtung vorort werden wir die Boote abriggern und verladen. Am sechsten Tag werden wir die Heimreise mit Vereinsbus und Auto antreten. Nach dem gemeinsamen Aufriggern und Putzen der Boote endet die Wanderfahrt.

## Verpflegung

Dank des Begleitfahrzeuges haben wir die Möglichkeit, täglich frische Lebensmittel nach Bedarf einzukaufen. Getränke werden kistenweise mitgenommen.

- Frühstück:** Es wird ein Angebot bestehend aus Müsli, Brot, verschiedenen Belägen, Milch, Obst und Saft geben. Das Frühstück wird noch an der Übernachtungsmöglichkeit eingenommen.
- Tagesverpflegung:** Das für den Tag eingeplante Essen und Trinken wird in den Booten mitgeführt und morgens beim Frühstück zum größten Teil individuell vorbereitet. Geplant sind belegte Brote oder Brötchen, Obst, Rohkost, Müsliriegel, Süßigkeiten, usw.
- Eventuell bietet sich auch die Möglichkeit, mittags beim Anlegen einen Abstecher in eine Eisdiele zu machen.
- Abends:** Im Begleitfahrzeug wird ein Grill mitgeführt, der abends zu Einsatz kommen soll. Zusätzlich zum Grillgut werden wir gemeinsam Salate zubereiten. Außerdem werden fertige Grillsaucen und Brot angeboten. Als Highlights können auch mal Stockbrote aus Pizzafertigteig oder Marshmallows gegrillt werden.
- Am letzten Abend könnte je nach Lust und Laune der Teilnehmer eine Pizzeria aufgesucht werden.

### **Kosten**

Geplant sind 20€ pro Person und Tag, sodass bei sechs Tagen eine Summe von 120€ auf den einzelnen Teilnehmer zukommt. Davon soll die Verpflegung, die Gebühr für den Campingplatz, das Benzin für den Bus und alles, was sonst noch anfällt, bezahlt werden.

Insgesamt soll es eine ruhige und entspannte Fahrt werden, bei der es darum gehen soll Zeit miteinander zu verbringen und Spaß zu haben und es soll viele Gelegenheiten geben sich einfach in der Sonne treiben zu lassen, gemeinsam baden zu gehen oder zusammensitzen und Spiele zu spielen.

Charlotte Meinen, Hanauer Ruderclub Hassia

## **Projektbericht Bundesfreiwilligendienst im Sport**

Moritz Durein  
Limburgstraße 30  
67354 Römerberg

6 Juni 2016

### **Projekt Bodenseefreizeit**

Bereits vor dem Bundesfreiwilligendienst habe ich einige Ideen und Projekte festgehalten, die ich in dieser Zeit umsetzen wollte. Zu einem der größeren Projekte gehört die Bodenseefreizeit. Die Idee dahinter ist ein achttägiges Feriencamp in Konstanz mit 20 Personen in Kooperation mit dem Schweinfurter Ruderclub, das vom 20 - 27 August statt finden wird. Die Teilnehmer der Gruppe sind zwischen 11 und 20 Jahren alt. Durch den guten Kontakt zu Jonas Wöhning, der bereits vor dem BFD über das Juniorteam der Ruderjugend geknüpft wurde, haben wir uns dazu entschlossen, diese Freizeit gemeinsam zu planen, durchzuführen und die Verantwortung zu übernehmen.

Die Vorbereitung umfasste eine Kalkulation der Kosten, die Anmietung eines Natufreundehauses, die rechtliche Absicherung und die Kommunikation mit den mitfahrenden Kindern und Jugendlichen sowie mit deren Eltern. Nachdem die Rahmenbedingungen geklärt waren, erstellte ich eine Ausschreibung zur Fahrt, welche in Schweinfurt und Speyer an die jugendlichen Mitglieder verteilt wurde. Die Ausschreibung enthielt organisatorische Informationen, eine kurze Beschreibung der geplanten Aktivitäten, die Anmeldung und einen Bogen mit Informationen zur Rechtslage, mit dem die Haftbarkeit auf den Fall des vorsätzlichen Handelns beschränkt wurde. Durch die anfänglich wenigen Anmeldungen konnte zunächst nur ein Teil des Hauses gebucht werden. In den folgenden Monaten kamen jedoch noch einige Anmeldungen dazu, sodass das komplette Haus angemietet werden konnte.

In der nächsten Planungsphase geht es nun darum, den Bootsbedarf für die Fahrt bei den beiden Vereinen anzumelden und abzuklären, wer welches Bootsmaterial zur Verfügung stellt, sodass für die geplanten Fahrten und die Besetzung passende Boote bereit stehen. Ebenfalls muss entschieden werden, wie viele Fahrzeuge für den Transport von Bootsmaterial, Gepäck und der Teilnehmer benötigt werden. Die Beantragung von Fördergeldern bei Verein und der Speyrer Jugendorganisationen „Jufö“ wird noch erfolgen, um ein größeres Budget für alle Veranstaltungen und Unternehmungen zur Verfügung zu haben. Während der Freizeit wird die Organisation der Verpflegung von den drei Betreuern übernommen. Die den Teilnehmern beim kochen helfen und diese koordinieren. Das Wochenprogramm kann zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht vollständig festgelegt werden, da dies stark von der Wetterlage abhängig ist. Trotzdem ist eine

vorläufige Planung der Woche notwendig. Hierbei ist darauf zu achten, dass Touren geplant werden, die alle Teilnehmer bewältigen können. Da der Bodensee aufgrund seiner Größe und Anfälligkeit für Wind und Wellen ein schwierigeres Gewässer ist, als ein Fließgewässer muss immer eine Ausweichroute erstellt werden, falls es zu Wetteränderungen kommt. Natürlich wird auf der Freizeit nicht nur gerudert, es sind auch Aktivitäten an Land geplant. Durch die große Altersspanne der Gruppe ist es nicht einfach, Aktivitäten zu finden, die alle ansprechen. Durch neue spannende Angebote und Ideen der Teilnehmer sind beispielsweise Lasertag und ein Besuch im escape room geplant. Auch die kulturelle Seite wird mit einer Stadtführung, dem Besuch des Rheinfalls bei Schaffhausen oder ähnlichen Aktivitäten nicht zu kurz kommen. Im Naturfreundehaus und auf dem zugehörigen Gelände mit großer Wiese bestehen ebenfalls vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, z.B. Billard, Tischkicker, Volleyball, Tischtennis, etc.

Moritz Durein

BFD-Jahresprojekt „Zusammenführung Lübecker Ruder-Klub / Lübecker Frauen-Ruder-Klub und Katharineum-Ruderriege“

### **Ausgangssituation**

Im Lübecker Bootshaus sind drei Vereine untergebracht: Der Lübecker Ruder-Klub, der Lübecker Frauen-Ruder-Klub und die Ruderriege des Katharineums, ein Gymnasium im Stadtzentrum. Das Kindertraining des LRK und LFRK wird gemeinsam von ausgebildeten Jugendbetreuern und BFDlern geleitet, während in der KRR die Anfängerausbildung von rudererfahreneren Schülern übernommen wird. Zu Beginn unseres BFDs hatten die beiden Klubs große Nachwuchssorgen, gerade weil kein Konzept für eine langfristige Anfängergewinnung besteht. Die KRR hingegen erfreut sich in der Schülerschaft großer Popularität.

So war für uns schnell ersichtlich, dass eine Zusammenführung beider Trainingsgruppen sinnvoll sei, da die Klubs ein strukturierteres Training bieten können, der Nachwuchs aber meist in der Schule durch die Ruderriege gewonnen wird.

### **Zielsetzung**

Entwicklung eines Konzepts zur langfristigen Nachwuchsgewinnung in der Jugendgruppe durch die Zusammenarbeit mit den Lübecker Schulen

### **Durchführung**

Bevor wir in die konkrete Planung eines solchen Projektes übergehen, haben wir uns im Herbst und Winter häufig mit allen drei Vorständen zusammengesetzt. Gemeinsam haben wir Probleme analysiert, über mögliche Strukturen diskutiert und uns über unsere Ziele ausgetauscht. Im Dezember wurde das Projekt von allen drei Vorständen abgesegnet und wir begannen, uns einzelne und spezifische Aktionen zu überlegen.

Bevor eine erfolgreiche Zusammenarbeit starten kann, benötigten wir eine gute und vor allem nachhaltige Strukturierung der Jugendgruppe hinsichtlich Leistungsgruppen, Elternkontakt und Betreuung. Wir möchten die neue Gruppe in drei unterschiedliche Leistungskategorien einteilen: Die Freizeitsportler, die Spaß an der Bewegung im Freien haben, eine möglichst homogene Gruppe bilden und „frei nach Lust und Laune“ im Gig-Boot rudern gehen. Die zweite Kategorie bilden die Leistungssportler, die ein regelmäßiges Training nach festem Plan durchführen mit dem Ziel, das Skiff sicher zu beherrschen und an Regatten teilzunehmen. Für Kinder, die unsicher sind, welche Gruppe passend für sie ist, bieten wir die dritte Gruppe an. Sie trainieren auf kleinere Regatten hin (z.B. Jtfo-Landesentscheid) und sind meist Kinder, die vom Freizeittraining der Riege kommen und mit dem Gedanken spielen, sich dem Leistungssportteam anzuschließen.

Dieses Konzept haben wir bei einem gemeinsamen Elternabend mit Eltern aus beiden Gruppen ausführlich erläutert und standen für Fragen zur Verfügung. Dadurch haben die Eltern auch gleichzeitig schon die für ihre Kinder „neuen“ Betreuer kennen gelernt, sodass sie unbesorgt sein können und die Jugendlichen nicht mit „Fremden“ beispielsweise auf Regatten fahren. Zwar war die Beteiligung der Eltern aus unserer Sicht etwas zu gering, aber alle Anwesenden haben die neue Strukturierung begrüßt und waren positiv beeindruckt.

Um die Zusammenführung nicht nur auf dem Papier und in den Köpfen der Eltern möglich zu machen müssen sich die beiden Gruppen besser kennen lernen und die Einteilungen in den Köpfen der Kinder verschwinden. Im Winter haben wir dazu viele Vertrauensübungen mit den Kindern durchgeführt, die

wir beim Trainer-C-Seminar gelernt haben. Den Sportlern haben sie viel Spaß bereitet und auch wir Betreuer haben sie dadurch von anderen Seiten kennen gelernt.

Ein erster Höhepunkt der gemeinsamen Aktionen in diesem Jahr war das Hallenwochenende. Im Anschluss an ein gemeinsames Hallentraining in der Sporthalle des Katharineums haben alle Kinder zusammen gegessen, es wurde die ganze Nacht gespielt, getobt, die dunkle Schule unsicher gemacht und wenig geschlafen. Alle Beteiligten hatten viel Spaß und mit der Zeit fiel auch die Einteilung in Katharineums- und Klub-Kinder.

Diesen Schwung wollten wir gerne mit ins alltägliche Training nehmen, leider ist uns dies nur in den groben Ansätzen gelungen. Traditionell trafen sich KRR-Sportler hinter den Gebäuden, um die Einteilungen vorzunehmen, die Klub-Sportler taten dies auf dem Bootsplatz. Zwar sind die Mannschaften inzwischen räumlich zusammengedrückt, aber noch immer werden meist getrennte Boote gefahren. Dies resultiert zu einem großen Teil daraus, dass die Jugendlichen gerne mit ihren besten Freunden zusammen rudern möchten und diese meist noch aus den ursprünglichen Gruppen stammen.

Dies versuchen wir zu ändern, indem wir weitere Veranstaltungen übergreifend gestaltet haben und gestalten werden: Eine gemeinsame Einheit zur Sicherheit auf dem Wasser, ein Grillabend und eine Filmnacht standen bereits auf dem Programm, im Sommer sind auch gemeinsame Tagesausflüge und eine große Wanderfahrt geplant.

### **Probleme**

Da die Katharineum-Ruderriege ausschließlich von Schülern geführt wird gibt es dort wenige Mitglieder, die viel Zeit mit der Vorstands- oder Trainerarbeit verbringen möchten. Außerdem wurden diese ihrerseits auch nur von Schülern ausgebildet, sodass die Vorstellung von der Rudertechnik und die Fähigkeiten in der Anfängerausbildung bei den meisten Betreuern nicht so weit ausgereift ist wie bei denen des Klubs, denn hier besitzen fast alle Betreuer eine Trainer-C-Lizenz.

So gestaltet sich die Zusammenarbeit häufig schwierig, denn wir möchten nicht die Arbeit der Ruderriege übernehmen, sondern sie uns mit ihnen teilen. Der Dialog wird hier häufig durch schlechte Organisation und Unzuverlässigkeit erschwert, auch der Protektor der Ruderriege bietet hier keine Unterstützung. So konnten auch einige Projekte bisher leider nicht durchgeführt werden. Dazu zählt die Durchführung des Ergometer-Wettbewerbs „Die schnellste Klasse Deutschlands“ oder eines Anfänger-Wochenendes mit Schülern des Katharineums.

### **Zukunftsaussichten**

Wir haben gelernt, dass die Zusammenführung zweier Gruppen kein schnell durchzuführendes Projekt ist, sondern ein Prozess, der viel Zeit braucht. Wir werden uns nun regelmäßig mit dem KRR-Vorstand zusammensetzen, Fortschritte analysieren, weitere Schritte planen und das gesamte Projekt kontinuierlich weiterverfolgen. So wird sicher auch unser BFD-Nachfolger in dieser Hinsicht noch einiges zu tun haben, bis die gemeinsame Arbeit läuft. Unterstützung werden wir hoffentlich von der Seite des Klubs erhalten, welcher von seiner Seite aus ein Mitglied benennen zu plant, welches der Riege in organisatorischen Dingen zur Seite steht.

Anne Tjorven Büßen & Thyra Becker, Lübecker Ruder-Klub

## **Kölner Ruderverein – Sommercamp für Anfänger**

In ganz Ruderdeutschland, sind die Auswirkungen der neuen Schulmodelle vor allem im Nachwuchsbereich zu verzeichnen. Die Kindermannschaften werden immer kleiner, daraus folgend auch die Meldfelder auf den Regatten. Doch ohne Kindermannschaften, bzw. ohne Nachwuchs ist sowohl die Zukunft des Vereins als auch die Zukunft für den Rudersport in Deutschland in Gefahr.

In meinem eigenen Verein habe ich oftmals bei Anfängern erlebt, dass diese direkt nach der Schule zu unserem Training kamen, dort dann weil sie der einzige Anfänger waren in einem Einer saßen, reinfielen oder sich im Schneckentempo über den See bewegten. Klar, dass das keinen Spaß macht! Einer fahren ist aber ja auch nicht das, was Rudern zu einem tollen besonderen Sport macht. Klar, wenn man irgendwann weiß, wofür man in diesem Einer sitzt und sich anstrengt ist das etwas anderes, aber für einen Anfänger ist das wenig spannend. Es musste also eine Anfängergruppe her, damit man zu zweit oder zu viert in einem Mannschaftsboot zunächst einmal den Spaß des Ruderns erleben kann. Nun habe ich mir also überlegt, wie bekommt man sowas auf die Reihe?! Jedenfalls nicht während der Schulzeit, denn gestresste zu lange in der Schule gewesene, müde Kinder kann man dafür nicht gebrauchen. So kam ich darauf, dass man eine Art Ferienfreizeit für Kinder veranstalten könnte. Gesagt, getan, nun sind wir mitten in der Organisation unseres KRV-Sommercamps für Anfänger.

Wenn man so etwas noch nie organisiert hat, wird einem erst beim hinsetzen und aufschreiben klar, was eigentlich an Arbeit da hinter steckt. Wo findet es statt? Wen muss ich um Erlaubnis fragen? Wie entwerfe ich einen Flyer? Was für Kosten entstehen? Wer hilft? Wo essen wir? All solche Fragen mussten beantwortet werden. Gemeinsam mit Bernd, meinem Ansprechpartner in der Einsatzstelle, entwarf ich in mehreren Gesprächen ein Gerüst, welches abzuarbeiten war. Er griff mir dabei tatkräftig unter die Arme, holte die Erlaubnis bei der Stadt ein und korrigierte meine Kalkulation.

Gemeinsam mit einer netten Dame aus unserem Verein habe ich dann Flyer entworfen, diese bestellt und bin jetzt quasi mitten im verteilen dieser Flyer angekommen. Insgesamt 2500 Flyer muss bzw. will ich jetzt unter die Leute bringen. Dazu habe ich bereits verschiedenen Kindern welche mit in die Schulen gegeben, am Verein welche ausgelegt und bereits welche für den sogenannten Olympic-Day in Köln zur Seite gelegt. Dort werden nämlich hunderte von Schülern an einem Mini Ergocup teilnehmen und die Flyer so erhalten. In der heutigen Zeit reichen aber Handzettel nicht mehr aus. So habe ich auch auf Facebook und der Internetseite ordentlich Werbung gemacht. Der nächste Schritt ist dann einen Artikel in der Zeitung zu veröffentlichen.

Wenn sich dann genug Kinder angemeldet haben, geht es nochmal richtig los. Jedes Kind muss ja ein Teilnehmer T-Shirt bekommen. Dieses muss ich dann nach Anmeldungsabschluss bestellen. Das Menü für unsere Mittagessen muss mit dem Gastronomen besprochen werden und natürlich müssen Getränke und kleine Snacks eingekauft werden. Die Boote müssen vom Bootshaus am Rhein nach Fühligen gebracht werden und die Helfer auf die verschiedenen Tage verteilt werden. Ist das alles erledigt, wird mein Sommercamp im August hoffentlich ein großer Erfolg.

Charlotte Körner, Kölner Ruderverein von 1877

## Seerundfahrt mit Camping



In den Sommerferien an einem noch nicht festgelegten Wochenende werden wir eine Seerundfahrt machen, auf der wir ca. auf halbem Weg anlegen werden, um dort zu kampieren.

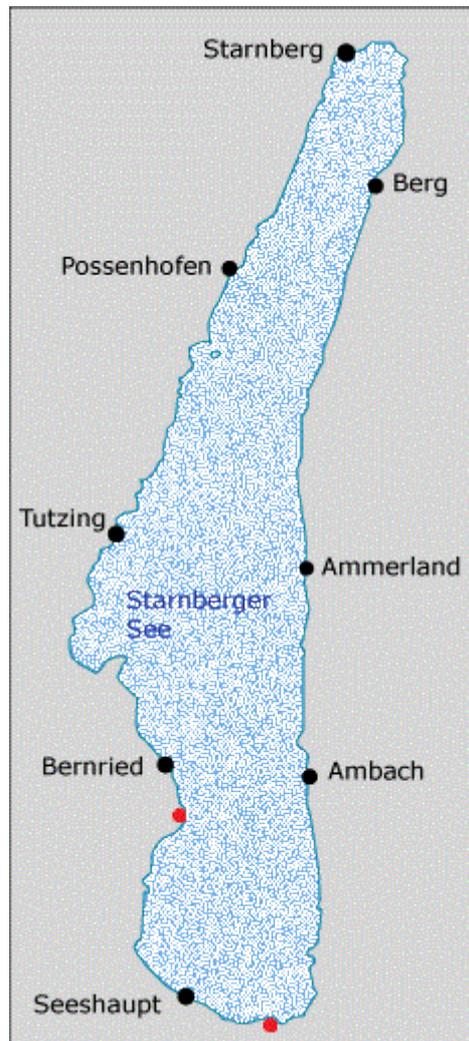
An sich würden sich für diesen Zwischenhalt mehrere Stellen eignen. Allerdings müssen wir uns überlegen, was wir mit unseren Booten machen. Entweder werden wir es uns einfach machen und auf dem Gelände des Tutzinger Rudervereins übernachten oder wir steuern einen Camping-Platz auf gleicher Seeseite an. In dem Fall würden wir einfach unseren Hänger vorbeifahren und darauf die Boote parken. Man könnte außerdem so mal etwas mit dem TRV zusammen machen. Das ganze wird eine Spaßveranstaltung sein und daher werden wir ganz gemütlich in Gig-Booten die Reise antreten. Die Mannschaften werden gelöst.

Die Gruppe wird den Kreis aus Kindern, Junioren, Senioren und Trainern umfassen, da es schon genügend Vereinsumfassende Veranstaltungen gibt, sodass die Trainingsgruppe, die das ganze Jahr über zusammen trainiert und auf Trainingslager fährt, mal etwas zusammen unternimmt, das nicht verstärkt mit Wettkampf und „besser-als-der-andere-sein-müssen“ zu tun hat. Vielleicht lässt sich ja auch ein „alter Hase“ aus früheren Tagen, wie z.B. Franzl, motivieren, mitzumachen. So soll das ganze auch einen Teambuilding-Effekt haben und das Gruppengefühl stärken. Um eine weibliche Bezugsperson wird sich gekümmert.

Wir werden, an einem nach dem Wetter ausgesuchten Wochenende, an dem möglichst viele Zeit haben und nicht im Urlaub sind, nach der Mittagshitze losfahren und sehen, wann wir ankommen. Das Gepäck werden wir vorher mit dem Auto vorbeibringen müssen. (Camping-Ausrüstung etc.) Sollten wir uns für Tutzing entscheiden, werden wir uns auch noch entscheiden müssen, ob wir tatsächlich im Zelt schlafen oder, ob wir nicht einfach im Verein übernachten.

Gegen den Hunger wird dann gegrillt. Es wird noch genügend Zeit sein, zu baden, Fußball zu spielen oder sonstiges, bevor wir dann zum Abendessen den Grill einfach wieder anschmeißen und den Abend am Lagerfeuer ausklingen lassen. Jeder wird sich das, was er essen möchte, bei mir wünschen können und ich werde (Ich habe mein Auto vorsorglich z.B. in Tutzing stehen lassen und bin mit der Bahn nach Starnberg gefahren) es dann zusammen mit Belag für das Frühstück am nächsten Tag beim Supermarkt holen. Gezahlt wir alles aus einem gemeinsamen Topf. Wie viel Geld wir von jedem einsammeln, müssen wir uns noch überlegen. Bis der Grill soweit ist, bin ich wieder da. Die Semmeln am nächsten morgen werde ich frisch beim Bäcker holen. Gestärkt vom Frühstück (Mann, würde mein ehemaliger Deutschlehrer sich hier freuen: 3x Frühstück in 4 Zeilen) treten wir dann die zweite Hälfte der Seerundfahrt an. Wahrscheinlich werden wir nicht darum herumkommen, mit unseren Sportlern in Ammerland halt zu machen, um im Biergarten Mittag zu

essen. Dort können wir dann je nach Gemüt noch verweilen oder gleich den See fertig umrunden. Irgendwann Nachmittags oder am frühen Abend kommen wir dann wieder in Starnberg an. Das Event umfasst also zwei Tage. Nachdem wir unsere Boote aufgeräumt haben, haben wir, ausnahmsweise, gar nichts mehr zu tun, außer allem, was wir zum Übernachtungsort gekarrt haben, wieder abzuholen.



Der rote Punkt bei Bernried ist der Tutzinger Ruderverein. Bei Seeshaupt ist besagter Camping-Platz. Das Event wurde von mir bei der Trainersitzung nach der DJM vorgestellt und besprochen.

## Teilnahme an der Schüler-Regatta Hamburg

### Einleitung:

In meiner Bufdi-Zeit ist die Arbeit mit den Schulklassen eine der wichtigsten Aufgaben. Denn nur durch diese Kooperationen mit den Hamburger Schulen, können neue Kinder für den Sport und unseren Verein gewonnen werden.

Die Kooperation mit der Wichernschule ist die intensivste. Hier kommen die 7. Klassen und verbringen ihren Sportunterricht bei uns auf der Alster. Und wie kann man besser Kinder für einen Sport begeistern, wenn sie bereits einen „kleinen“ Erfolg vorzeigen können, denn wer ist schon gerne der Anfänger in einer Gruppe, in der man eh keinen kennt.

Der Hamburger Schüler-Ruderverband veranstaltet jedes Jahr verschiedene Veranstaltungen, an denen Kinder aus Kooperationen ihr erlerntes Können unter Beweis stellen können. Zum einen ist das jedes Jahr die bekannte 4x7-Challenge, an der die Kinder aus meinen Kooperationen ebenfalls teilgenommen haben. Aber in diesem Bericht geht es um die Schul-Regatta die in Gig-Vierern auf der Alster ausgetragen wird.

### 1. Vorbereitung:

Da meine Absicht hinter der Aktion ist, neue Kinder für den Verein gewinnen wollte, ließ ich die Kinder selber entscheiden wer an der Regatta teilnehmen möchte und tatsächlich haben sich aus 3 Klassen 5 Boote ergeben. 3 Jungs Boote und 2 Mädchen Boote.

### 2. Training der Sportler:

Die Klassen der Wichernschule kommen einmal die Woche für ca. 3 Stunden, die ich natürlich sehr gut für das Training und die Vorbereitung für die Regatta nutzen konnte.

Nachdem ich die Boote auf die anderen Kinder aufgeteilt hatte, began ich die beiden Boote und die darin sitzende, noch unerfahrene Sportler und Sportlerinnen saßen. Das Training verlief gut und auch schnell konnte man Fortschritte erkennen. Vom gemeinsamen Rudern bis hin zum Start haben wir alles trainiert, aber wer will auch schon anlegen, wenn man die Chance auf der Alster zu fahren hat?! Drei Wochen haben wir trainiert, das war nicht viel, aber ich war hoffnungsvoll.

### 3. Vorbereitung und Organisation:

Um solche Veranstaltungen durchführen zu können, müssen auch die Sportlehrer und Klassenlehrer miteingebunden werden. Viele Mails musste ich schreiben, bis alle Fragen beantwortet und alle Unklarheiten aus dem Weg geräumt waren. Denn da die Regatta an einem Mittwoch stattfindet, mussten die Klassenlehrer erstmal ihr Ok geben. Aber nach vielen Mails stand der genaue Plan fest.

10 Uhr treffen am ARV Hanseat, gemeinsames Aufbrechen zum RC Favorite Harmonia

11 Uhr Beginn der Regatta und „Rennbesprechung“ für die Jungs

12 Uhr Rennen der Jungsboote

13 Uhr Rennen der Mädchenboote

#### 4. Tag der Regatta

Da die Regatta erst am Mittwoch stattfindet, werde ich diesen Teil und auch die Auswertung erst beim Seminar vorstellen.

Aber da in dem Rennen der Mädchen nur meine Boote starten, bin ich in dem Rennen ziemlich zuversichtlich das wir da den ersten Platz machen werden. Bei den Jungs startet noch eine andere Schule, aber auch hier bin ich zuversichtlich, dass sie alles geben werden.

#### 5. Auswertung.

Auch hier zu werde ich erst beim Semianr etwas sagen können, aber eins ist bis jetzt klar, es hat auf jeden Fall viel Spaß gemacht mit den Kindern zu arbeiten und uns gemeinsam auf die Regatta vorzubereiten.

## Projektbericht BFD

Jonas Wöhning

Schweinfurter Ruderclub

Mein Bundesfreiwilligendienstprojekt wird eine Wanderfahrt sein, die vom 06. – 07. August 2016 stattfindet. Die erste Etappe (25 Km) starten wir mit drei Gig-Booten im Ruderclub Schweinfurt und schlagen die Zelte am Campingplatz in Volkach auf. Das Begleitfahrzeug fahren Björn Roßberg, der letztes Jahr noch aktiv ruderte, sowie Wilhelm Wenzel, unser Wanderruderwart. Auf dem Weg nach Volkach gibt es mehrere Anlegemöglichkeiten, an denen wir kurz für eine kleine Brotzeit anhalten werden. Wenn wir angekommen sind werden wir mit den 11 – 16 Jährigen Grillen und Baden gehen, wenn das Wetter mitspielt. Die zweite Etappe führt dann von Volkach nach Kitzingen, im dortigen Ruderverein übernachten wir im Bootshaus. Am nächsten Tag verladen wir die Boote auf den Anhänger und bringen sie zurück in unseren Ruderclub.

## BFD Projekt 2016 Wanderfahrt nach England

Phillipp Nothelm, Ruder-Gesellschaft Hansa Hamburg

Wann?

24.7-10.8.2016

Wohin?

England

Mit Wem?

Ruderclub am Wannsee, Ruderclub Bergedorf,  
Rudergesellschaft Hansa

Wieviele?

ca. 43 Teilnehmer (34 Kinder, 9 Betreuer, 8 Boote)

Strecken

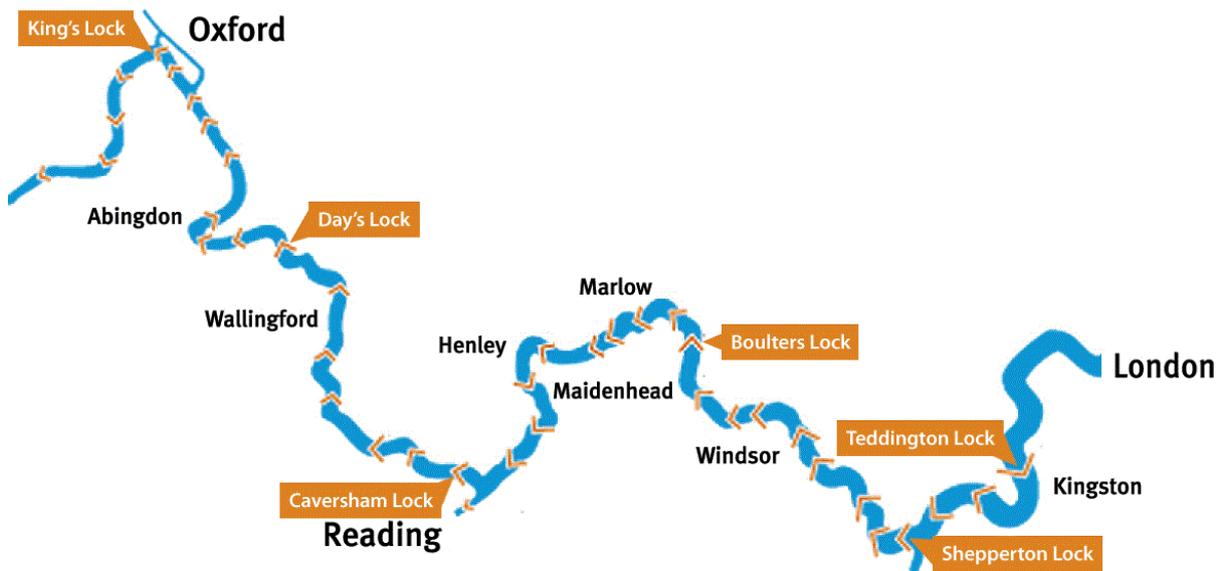
Von Worcester nach Gloucester

ca. 42 Km in 2 Tagen

Transfer, umsetzen

Von Oxford nach London

ca. 162 km in 9 Tagen mit 2 Pausen dazwischen



Von London aus wieder zurück nach Hause!

Übernachtung zwischendurch in verschiedenen Vereinen und Campingplätzen

Kosten für Teilnehmer 500€ (Flug inkl.)

Essen kochen wird von JEDEM mal übernommen, dementsprechend auch das Aufräumen  
und sauber machen

Teilnehmer von 11-18 Jahre

Tage insgesamt: 18

Km insgesamt: 204

## „Komm mit ins Boot“ – mein Ziel+ Projekt im Bundesfreiwilligendienst

### Einführung

Mein BFD-Projekt ist das Zi:EL+ Projekt der Deutschen Ruderjugend „Komm mit ins Boot“. Das KJP-Förderprogramm „Zukunftsinvestition: Entwicklung jungen Engagements im Sport!“ finanziert Ideen mit einem Fokus auf die „Förderung von jungem Engagement für und mit jungen Menschen mit erschwerten Zugangsbedingungen zu den Strukturen des Sports“<sup>i</sup>.

### Idee und Konzept

Den Vereinen sollen Mittel an die Hand gegeben werden, welche sie einerseits in der Mitgliederakquise unterstützen. Zusätzlich werden auch die Gewinnung und der Umgang mit Freiwilligen gefördert. In diesem gegebenen Rahmen kann der Verein mithilfe des Aktionspaketes entsprechende Maßnahmen frei entwickeln und durchführen.

### Vorbereitung und Vorarbeit

Das Projekt wurde über Facebook, die Webseite der DRJ und über *Werbeflyer* bekanntgegeben und vorgestellt. Dafür mussten entsprechende Texte und Flyer entworfen, veröffentlicht und verbreitet werden. Die Flyer kamen beispielsweise über ein bereits laufendes Projekt in Umlauf. Weiter musste der Inhalt der Aktionspakete zusammengestellt und bestellt werden. Alles weist dabei u. A. das DRJ-Logo auf. Mit folgenden Hintergedanken entschied man sich für:

*Infolyer*: Je 50 St., mit deutschem und englischem Text, um ein weites Publikum anzusprechen, durch den Verein mit eigener Anschrift etc. personalisierbar (auch zum Download).

*Plakate*: Je 10 St., ebenfalls zweisprachig und durch den Verein mit weiteren Infos wie Ort und Datum eines Schnuppertrainings personalisierbar (auch zum Download).

*Traubenzucker*: Kleinigkeit, Massenprodukt.

*Schlüsselanhänger mit Infoanhänger*: Je 12 St., vielseitig einsetzbar. Das Infozettelchen ist als Einladung des Vereins gestaltet und entsprechend zu beschriften (auch zum Download).

*Trinkflaschen, Rucksackbeutel*: Je 10 und 12 St., attraktive und alltäglich einsetzbare Artikel.

*Infomaterial* der Deutschen Sportjugend zum freiwilligen Engagement.

Weiter wurde ein *Anschreiben* verfasst.

Für die Bestellung wurde von 40 Anmeldungen ausgegangen.

### Anklang

Nach zwei Monaten wurde die Obergrenze an Bestellungen überschritten, weshalb Werbemittel nachbestellt wurden. Einige Vereine meldeten sich mit einem spezifischen Projekt an oder nahmen eine Nachbestellung vor. Somit wurden unsere Erwartungen überschritten.

### Durchführung

Die Anmeldungen wurden chronologisch in einer Tabelle protokolliert. Für den Versand wurden die einzelnen Aktionspäckchen entsprechen gepackt und das Anschreiben angepasst.

### Rückmeldung

Die wenigen Feedbacks vielen durchwegs positiv aus. Die Werbemittel scheinen auf Anklang gestoßen zu sein.

### Fazit

Die tatsächliche Wirkung eines solchen Projekts lässt sich nicht messen und mit der Distanz eines Verbandes nur wage einschätzbar. Die zahlreichen Anmeldungen deuten darauf hin, dass mit diesem Konzept der Nerv der Vereine getroffen wurde. Für die Zukunft scheint es aussichtsvoll, weiter diesen Weg zwischen Unterstützung und Freiraum für die Vereine zu gehen. Was den Vereinen an der Basis des Rudersports sinnvoll erscheint, wird auch dort wirken können.

---

<sup>i</sup> (<https://www.dsj.de/handlungsfelder/junges-engagement/ziel/> 01.06.2016)

---

# BufDi Projekt

## Organisation Kindertrainingslager

Heiko Salewski, Berliner Ruder-Club - 23. Mai 2016

---



---

## Planung

Ich habe im Herbst 2014 mit einigen Kameraden aus dem Ruderclub die Trainingsgruppe der Kinder übernommen. Wir, die jetzt das Trainerteam bilden, sind langjährige Leistungssportler und haben jede Menge Trainingslager zu Kinder- als auch Juniorenzeiten mitgemacht. Klar ist, ein Trainingslager an einem Ort der nicht der eigene Ruderclub ist, ist um ein Vielfaches spannender, reizvoller und in meinen Augen (gerade im Alter von 10-14 Jahren) effektiver. Da die Planung für das jährliche Oster-Trainingslager 2015 schon abgeschlossen war, fassten wir die Planung des Trainingslagers 2016 ins Auge.

Nach etwas längerer Überlegung kamen wir auf einen Clubkameraden der etwas nördlich von Berlin ein ehemaliges Sägewerk zu einem Campingplatz umfunktioniert hat. Da dieser Campingplatz direkt an einem See liegt, der ideale Trainingsbedingungen bietet, waren alle ersteinmal begeistert von dieser Idee. Zudem waren wir nicht die ersten die dort ein Rudertrainingslager planten, wie ich später von der Chefin des Platzes erfuhr. Die Wahl des Zeitraumes war etwas schwieriger, denn in den Osterferien sind viele der Sportler verreist und anderweitig beschäftigt. Nach einigen Mails an die Sportler und Eltern war klar dass das Trainingslager in der zweiten Ferienwoche (28.03.-02.04.) abgehalten wird. Da ich bereits in das Trainingslager der Junioren A in Varese/Italien eingeplant war, stand von Anfang an fest, dass ich mich zwar im die komplette Organisation des Trainingslagers kümmern werde, aber selbst nicht als Betreuer mitfahren werde.

## Logistik

Die Reservierung der Bungalows vor Ort war ein kleine Hürde im Vergleich zu den logistischen Herausforderungen. Zum einen war dafür zu sorgen dass alle Sportler heil dort hin- und auch wieder wegkommen und zum anderen der Bootstransport der Ruder- und Motorboote. Ein spontaner Elternabend erwies sich als sehr aufschlussreich, denn viele der Eltern waren bereit unsere Sportler in mehreren Fahrzeugen „rüberzushutteln“. Da der See mitten in einem Naturschutzgebiet liegt gilt dort für gewöhnlich ein striktes Mototbootverbot. Allerdings bestand die Möglichkeit beim Bürgermeister der Ortschaft zwei Sondergenehmigungen für unsere Motorboote einzuholen. Diese Genehmigungen holte uns die wirklich sehr hilfsbereite Chefin des Platzes ein, da sie wie schon erwähnt nicht zum ersten mal mit dem Thema „Rudertrainingslager“ zu tun hatte. Dank der Hilfe einiger Clubkameraden standen uns auch Anhänger für die Motorboote zur Verfügung.

---

## Durchführung

Die gute Organisation zahlte sich in der Durchführung aus. Teilnehmer und Bootsmaterial waren pünktlich vor Ort. Begonnen wurde das Trainingslager mit dem Mittagessen und danach wurden alle Boote angebaut und sicher auf der Zeltwiese des Campingplatzes verstaut.

Der von mir erstellte Trainingsplan enthielt neben den zahlreichen Rudereinheiten auch jede Menge allgemein-athletische Einheiten wie Lauf, Fußball oder Koordinationsspiele. Bei der Erstellung des Trainingsplan hielt ich mich an den zweieinhalb-Tage-Rhythmus. Ein Tag bestand in der Regel aus mindestens einer Rudereinheit morgens und einer AaT am Mittag. An vielen Tagen stand eine freiwillige dritte Einheit auf dem Plan, diese war meistens ein Spiel und ging nie länger als eine Stunde. Diese Trainingseinheit fand sehr viel Anklang bei den Sportlern, denn der Spaß stand im Vordergrund.

Die beiden letzten Tage des Trainingslagers war ich selber vor Ort und konnte so noch viele Eindrücke gewinnen. Der letzte Tag bestand aus der Abschlussbelastung (1x1000m) und dem Hängerverladen. Dies nahm gewohnt viel Zeit in Anspruch, denn alle Jungs waren ziemlich geschafft. Dank sehr viel Engagement und Hilfe der Eltern war der Rücktransport keine große Herausforderung und das Trainingslager fand ein sehr zufriedenstellendes Ende am Clubhaus, wo alle Kinder von ihren Eltern in Empfang genommen wurden.

## Resümee

Mir hat dieses Projekt gezeigt, dass deutlich mehr Aufwand in der Organisation steckt als man als Sportler denkt. Besonders die Logistik machte mir sehr viel Kopfschmerzen, denn knapp 20 Ruderboote, 2 Motorboote und 22 Sportler + 3 Betreuer wollen ersteinmal hin- und auch wieder vom Einsatzort wegkommen. Die Kommunikation mit der Platzleitung hat super geklappt. Auch was das Essen angeht wurde sehr viel Rücksicht auf uns genommen.

Die Resonanz der Sportler und deren Eltern war durchweg positiv und alle hatten jede Menge Spaß. Das Feedback meiner Kollegen fiel ebenfalls positiv aus. Bis auf einige Fälle von Heimweh oder zwischenmenschliche Streitigkeiten war es eine sehr angenehme Trainingsgruppe.

Ich selbst bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden und freue mich auf weitere Projekte dieser Art.

---

## Bilder



Abladen des Hängers



Der Wangnitzesse während einer morgendlichen Rudereinheit



Der Steg



Abendprogramm am Lagerfeuer

# BFD-Projekt

## Einleitung

Während des Bundesfreiwilligendienstes gab es die Aufgabe ein Projekt zu erstellen, dass über den normalen Arbeitsalltag hinausgeht. Ich habe mich dazu entschieden eine neue Homepage für unseren Verein zu erstellen.

## Idee/Findung

Die Idee eine neue Homepage für meinen Verein zu erstellen, ist aus mehreren Gründen entstanden. Der Hauptgrund ist, dass ich persönlich ein sehr großes Interesse an Informatik und Mediendesign habe, sodass die momentane veraltete Homepage eine super Möglichkeit bietet diese zu erneuern und diesem Interesse nachzukommen. Unsere Homepage wird momentan regelmäßig mit neuen Beiträgen gefüllt, deswegen muss ich mich nur um die technische Umsetzung kümmern.

## Entwicklung

Die Homepage muss keinen hoch professionellen Ansprüchen genügen, deswegen habe ich als Grundlage der Homepage Wordpress ausgewählt. Wordpress ist die am weitesten verbreitete Weblog-Software und ein Open-Source Programm. Dies bietet die Möglichkeit auf eine riesige Menge an Plug-Ins und Designs zuzugreifen.

Der erste Schritt war Wordpress auf unserem Webserver zu installieren und einzurichten. Diese Website läuft jedoch erstmal auf einer anderen Domain als die momentane Homepage, wodurch die alte Homepage normal zu erreichen ist, bis die neue Homepage komplett fertig ist.

Als nächsten Schritt habe ich mit dem Administrator gebrainstormt, welche Funktionen wir auf der neuen Homepage brauchen.

Mit dieser Liste an Funktionen habe ich dann angefangen die neue Homepage aufzubauen. Als erstes habe ich ein Theme ausgesucht, welches das Layout der neuen Seite bestimmt, um einen Rahmen zu haben in dem man arbeiten kann.

Daraufhin habe ich die Plug-Ins installiert die wir benötigen um die gewünschten Funktionen zu erhalten.

Darunter sind Plug-Ins die der Besucher später nicht wahrnimmt, zum Beispiel welche die Bots blockieren, den Cache verbessern oder Suchmaschinenoptimierungen vornehmen.

Dann gibt es Plug-Ins die für Backend relevant sind. Darunter sind Plug-Ins die es ermöglichen, dass User verschiedene Rechte zugeteilt werden können,, sodass man zwischen Redakteur, Trainer etc. unterscheiden kann.

Weiterhin gibt es Plug-Ins die der Besucher der Seite später noch wahrnimmt, darunter Kalender und Fotogalerien.

Es sind noch viel mehr Plug-Ins enthalten die jedoch den Rahmen dieses Berichtes sprengen würden.

Nach diesen Arbeiten stand das Grundgerüst der Website. Daraufhin habe ich angefangen das Menü zu erstellen. Dieses habe ich zuerst auf dem Papier ausgearbeitet. Anhand dieser Ausarbeitung habe ich angefangen diese Seiten zu erstellen und habe den Inhalt der einzel-

nen Seiten von der alten Homepage übernommen. Mithilfe dieser Seiten habe ich den letztendlich das Menü auf der Homepage erstellt.

Nicht nur der Text wurde von der alten Homepage wurde übernommen, sondern auch Bilder und Dokumente. Diese habe ich dann nach und nach hochgeladen und katalogisiert.

An diesem Punkt habe ich mich nochmal mit unserem momentanen Administrator getroffen und kleinere Änderungen beschlossen. Außerdem haben wir festgelegt die neue Homepage bei der nächsten Vorstandssitzung vorzustellen.

Während dieser Vorstandssitzung kam die Präsentation der neuen Homepage etwas kurz, weil wichtigere Themen während der Sitzung Vorrang hatten.

Dies ist der momentane Stand dieses Projektes.

## Zukunft

Bis es zu der letztendlichen Veröffentlichung der Website kommt, müssen noch ein einige Aufgaben erledigt werden.

Der Inhalt der einzelnen Seiten muss noch durch die Obleute der jeweiligen Themen überarbeitet werden. Außerdem werden dort jeweils noch passende Fotos eingefügt (dies war auf der alten Homepage nicht möglich).

Es werden auch noch Icons neu designt für Thumbnails von Beiträgen.

Des Weiteren werden an dem momentanen Design noch kleinere Feineinstellungen vorgenommen, wie Schriftart, Farben, Bilderskalierung etc.

Marc Speckmann, Deutscher Ruder-Club von 1884 Hannover