

## BFD-Projekte 2017/2018



|                       |                                     |  |
|-----------------------|-------------------------------------|--|
| Luca Frankenstein     | Akademischer Ruderclub zu Münster   | Osterhits für Kids – Anfängerausbildung für Kinder und Jugendliche |
| Cheyenne Tello        | Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 | Wiedereinsteiger- und Anfängerkurs für Sehende und Sehbehinderte   |
| Christopher Kehl      | Berliner Ruder-Club                 | Anfängertrainingslager   |
| Lasse Oskar Heß       | Celler Ruderverein                  | Wanderfahrt auf der Ilmenau  |
| Sophie Friedebold     | Deutscher Ruder-Club von 1884       | Trainingslager mit den Kindern                                     |
| Merle Eichner         | Domschulruderclub Schleswig         | Sommerfest   |
| Veith Lelke           | Emdener Ruderverein                 | Anfängerausbildung mittels Videoaufnahmen                          |
| Wenzel Förster        | Emdener Ruderverein                 | Anfängerausbildung mittels Videoaufnahmen                          |
| Ferdinand Malzkorn    | Heidelberger Ruderclub              | Trainingslager der Junioren  |
| Jan Hansmann          | Lingener Rudergesellschaft          | Wanderfahrt und WLAN für die LTG                                   |
| Andi Maximilian Frank | Lübecker Ruder-Klub                 | Renovierung des Jugendraums  |
| Paul Vogel            | Mannheimer Ruderverein Amicitia     | Von der Schulbank zu Jugend trainiert für Olympia                  |
| Fiona Schwarz         | Münchener Ruder Club                | Vereinsübergreifendes Kindertrainingswochenende 2018               |
| Svenja Bredenförder   | Oldenburger Ruderverein             | Jugendwanderfahrt  |
| Jana Berends          | Oldenburger Ruderverein             | EWE Rowing Challenge   |
| Moritz Janssen        | Osnabrücker Ruderverein             | Trainingslager organisieren  |
| Jan Lukas Harder      | Ruder-Club Favorite Hammonia        | Neugestaltung des Jugendraums                                      |
| Rosa-Lotta Konerding  | Ruder-Gesellschaft Hansa            | Junghansa-Wanderfahrt Niederlande                                  |
| Nicolas Rudert        | Ruderverein Friedrichshafen         | Reparatur Rennboot   |
| Janik Siegel          | RV Bille Hamburg                    | Sommerferienzeltlager für Kinder in Rothenburgsort                 |
| Jonas Kölblin         | Stuttgart Cannstatter Ruderverein   | Wanderfahrt von Stuttgart-Cannstatter RC und WSV Mülheim           |
| Simon Rabas           | Tutzinger Ruderverein               | Ruderfreizeit am Staffelsee  |
| Anna Laura Kracklauer | Ulmer Ruderclub Donau               | Olympia-Quereinsteigerprojekt für Frauen                           |
| Julian Küppers        | WSV Mülheim                         | Wanderfahrt von Stuttgart-Cannstatter RC und WSV Mülheim           |
| Jakob Bär             | Würzburger Ruderverein              | Stand auf dem Würzburger Gesundheitstag                            |

## Osterhits für Kids - Anfängerausbildung für Kinder und Jugendliche

von Luca Frankenstein, ARC zu Münster

Wie in vielen anderen Rudervereinen gibt es auch in meinem Verein ein Problem im Bereich der Nachwuchsgewinnung. Um dem Problem entgegen zu wirken beteiligt sich der Akademische Ruder Club zu Münster seit vielen Jahren am Programm Osterhits für Kids der Stadt Münster.

Auch in diesem Jahr wurde der BFDler, also ich, mit der Organisation und Durchführung beauftragt.

Ziel des Vereins und natürlich auch mein eigenes Ziel war es, vielen Kindern die Sportart Rudern und den Spaß daran zu zeigen und möglichst viele von diesen Anfängern als Mitglieder im Verein gewinnen zu können. Ein weiteres Ziel war es, durch viele Zeitungsartikel über diese Veranstaltung den Verein in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Da sich viele meiner Vorgänger schon mit diesem Projekt beschäftigt haben, konnte ich mir von diesen wertvolle Tipps zur Planung und Durchführung geben lassen.

So konnte ich zum Beispiel den Flyer aus dem Vorjahr übernehmen.

Nachdem mit dem Verein alles Abgeklärt wurde, konnten die Flyer gedruckt und verteilt werden, gleichzeitig begann die Suche nach Helfern, da so eine Veranstaltung nicht alleine zu bewältigen ist.

Nachdem ich in nahezu allen Geschäften in unserem Stadtteil sowie in den Schulen und im Schwimmbad Flyer verteilt und ausgelegt habe, begann auch sofort am nächsten Tag mit der ersten Anmeldung die Anmeldephase. Dabei wusste ich jedoch nicht genau, mit wie vielen Anmeldungen ich rechnen konnte, da die Zahlen in den letzten Jahren zwischen 4 und 45 Teilnehmern schwankten. Aufgrund der Kapazitäten am Verein habe ich ein Limit von 32 Teilnehmern gesetzt.

Am Anmeldeschluss am 27.03 habe ich 32 Anmeldungen von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 9 und 15 bekommen, sodass der vollbesetzte Kurs am 03. und 04. April starten konnte.

Mit der Unterstützung von elf jugendlichen Helfern waren für die beiden Tage je zwei Rudereinheiten, dazwischen ein gemeinsames Mittagessen, geplant. Gestartet wurde der erste Tag um 11 Uhr mit einer kurzen Begrüßung der Teilnehmer, gefolgt von einer kurzen Führung durchs Bootshaus und einer theoretischen Einführung in die Bewegungsabläufe sollte es auch schnell aufs Wasser gehen. Gerudert wurde in insgesamt acht Gig-Vierern, jeweils gesteuert von einem erfahrenen Jugendlichen. Zeitgleich haben die Küchenhelfer angefangen das Mittagessen vorzubereiten und zu kochen. Nach ca. 1,5 Stunden Rudern kam das erste Boot zum Mittagessen vom Wasser und konnte anfangen zu Essen. Nach einer kurzen Verdauungspause ging es zur zweiten Einheit Rudern. Abschließend wurden die Boote geputzt und in der Halle verstaut und pünktlich um 17 Uhr war der erste Tag zu Ende.

Am zweiten Tag ging es morgens direkt aufs Wasser, die Rudereinheit nach dem Mittagessen musste leider ausfallen, da der Wetterbericht starke Regenschauer vorausgesagt hat. So wurden kleine Spiele wie Wikinger Schach oder Fußball gespielt. Nach Vorstellung der weiteren Trainingsmöglichkeiten ging auch der zweite und letzte Tag um 17 Uhr zu Ende.

Die Anfängerausbildung verlief im Ganzen gesehen gut, auch wenn es in einigen Bereichen noch Optimierungsbedarf gibt. So zum Beispiel beim Kochen, hier mussten zwei Leute für über 40 Personen kochen, dort wäre es sinnvoller noch ein oder zwei weitere Helfer einzusetzen. Außerdem habe ich die Rationen falsch eingeschätzt, sodass ziemlich viel Essen übrig geblieben ist, was aber an "bedürftige" Studenten abgegeben oder später beim Helfer Grillen gegessen wurde. Außerdem müssen die Flyer fürs nächste mal dringend überarbeitet werden.

Ich persönlich habe gelernt, dass eine gute Planung zwar das Eine ist, man jedoch immer spontan umplanen können muss, da vor allem bei der Arbeit mit Kindern immer etwas unerwartetes passieren kann

## Projektbericht

Mein Projekt für den Bundesfreiwilligendienst 2018 ist ein „Wiedereinsteiger und Anfänger Kurs für Sehende und Sehbehinderte/Blinde“.

Seit dem Jahre 1975 arbeitet der Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 e.V. mit der „Blinden- und Sehbehindertenschule Borgweg“ zusammen.

Vor ca. 3 Jahren (2015) fingen wir an, uns noch stärker auf den Inklusionssport zu konzentrieren. Unser Ziel ist es, immer mehr Sehbehinderten und Blinden den Teamsport mit Sehenden zu ermöglichen.

Hierfür findet auch dieses Jahr wieder unser Wiedereinsteiger und Anfänger Kurs statt.

Teilnehmen werden voraussichtlich 12 AnfängerInnen und 8 WiedereinsteigerInnen.

Um einen geordneten und übersichtlichen Ablauf dieses Kurses zu haben, haben wir uns dazu entschieden, ihn in Module einzuteilen.

Das 1. Modul findet am Wochenende vom 26.05 - 27.05 statt.

Beginnen werden wir um 10:00 Uhr mit einer Begrüßung, der Vorstellung von den TeilnehmerInnen und AusbilderInnen und der Einteilung in zwei Gruppen, Wiedereinsteiger und Anfänger.

Um 10:30 Uhr beginnt ein von uns vorbereiteter Stationslauf.

Kraftraum: Ergometer + Fitnessübungen\* (Wiedereinsteiger)

Hier geht es darum, das neue Clubhaus\* zu entdecken, Fitnessübungen auszuführen und das Rudern auf den Ergos unter der Erläuterung der Ruderbewegung und Korrektur der Körperhaltung + Bewegung zu erlernen.

Element 1: Vertrautmachen mit dem Boot (Anfänger 1+2)

Neben dem Kennenlernen des Geländes und der Bootshalle, erklären wir den Teilnehmern den Boots- und Skullaufbau. Zusätzlich zeigen wir ihnen hier noch grundlegende Dinge. Zum Beispiel wie das Raustragen eines Boots richtig funktioniert, und welche Böcke zu welchem Bootstyp zuzuordnen sind.

Um 11:15 findet der Stationswechsel statt.

Kraftraum, Ergometer + Fitnessübungen (Anfänger 1)

Element 1: Vertrautmachen mit dem Boot (Anfänger 2)

- Trockenübungen im Ruderboot: Ein- und Ausstieg an Land

Element 1: Vertrautmachen mit dem Boot (Wiedereinsteiger)

- Bootshalle und Boot zum Rudern fertig machen einschl. Ein- und Ausstieg auf dem Wasser (am Steg)

Um 12:00 Uhr zeigen wir den Teilnehmer im Clubhaus einen Ruderfilm, um die Bewegungsvorstellung zu schärfen.

Um 12:15 findet dann der letzte Stationslauf statt.

Kraftraum: Ergometer + Fitnessübungen (Anfänger 2)

Element 1: Vertrautmachen mit dem Boot (Anfänger 1)

- Trockenübungen Ruderboot: Ein- und Ausstieg an Land

Element 2: Regulierung des Gleichgewichts (Wiedereinsteiger)

Um 13:00 Uhr gibt es für die Teilnehmer und Ausbilder Mittagessen, bei welchem im Hintergrund eine Diashow mit Vereinsbilder läuft, damit sich auch hier die Teilnehmer noch vertrauter mit dem Verein machen können.

Anschließend setzen sich die Ausbilder zu einer kurzen Besprechung zusammen, in welcher wir unseren ersten Eindruck und eventuelle Problemfälle besprechen.

Um 14:00 Uhr geht es dann für alle aufs Wasser. Hier arbeiten die Anfänger 1+2 an Element 2 während sich die Wiedereinsteiger mit dem dritten Element beschäftigen: Hier geht es um das Vorwärtsrudern.

Um 16:00 Uhr wird es bei Kaffee und Kuchen eine Feedback- und Fragerunde mit Ausblick auf den nächsten Tag geben.

Anschließend werden sich auch hier die Ausbilder nochmal zusammensetzen, um sich über kritische Teilnehmer und deren weitere Schulung zu beraten.

Am Sonntag den 27.05 starten wir den Tag um 10:00 Uhr flott mit einer kurzen Begrüßung und der Bootseinteilung.

Anschließend geht es dann so schnell wie möglich aufs Wasser. Hier vertiefen die AnfängerInnen die Elemente 1-3 während sich die Wiedereinsteiger zudem noch dem Element 4 widmen werden. Hier geht es um Bootsmanöver.

Um 12:30 gibt es dann das Mittagessen und auch im Anschluss wird wieder eine Ausbilderrunde stattfinden, bei welcher wir uns über unsere neusten Ausdrücke austauschen werden.

Um 13:00 Uhr werden sich alle Teilnehmer im Clubhaus versammeln. Hier werden der 1. Vorsitzende (Georg Beischreiber) und ich eine Präsentation über die Mitgliedschaft und das Vereinsleben vorstellen.

Um 14:00 Uhr geht es dann wieder aufs Wasser. Dort sollen dann die Elemente nochmals vertieft werden.

Bei den Wiedereinsteigern können je nach Kenntnisstand auch schon Element 5+6 oder im Einer, 2x- und Riemenboot gelehrt werden.

Zudem soll her auch je nach Ausbildungsstand das erste Feedback in die Ausbildungshefte eingetragen werden.

Um 16:00 Uhr gibt es Kuchen. Diese Runde verbinden wir mit einer Feedback- und Fragerunde mit dem Ausblick auf die Kurse.

Anschließend wird wieder eine kurze Sitzung der Ausbilder stattfinden, bei welcher wir Rücksprache über Problemfälle halten. Bei sehr extremen Härtefällen kann dies ggf. auch zum Ausschluss von Modul 2 führen.

### **\*Kraftraumprogramm**

- 15 Minuten **Clubhausführung**
  - UG mit Erklärung z.B. Getränke kaufen, Küchendienst
  - OG mit Erklärung der Schließungsregeln
- 15 Minuten **Ergo fahren**
  - Bewegungsablauf erklären, prüfen, korrigieren
  - Fahren lassen, um warm zu werden
- 15 Minuten **Zirkeltraining**
  - Jede Übung ca. 30-45 Sekunden ausführen
  - ca. 15 Sekunden Pause
  - Platzwechsel

### **Kraftraumprogramm: Zirkeltraining**

- Unterarmstütz
- Ruderzug am TRX
- (seitl.) Sit-ups oder Crunches
- Steps
- Seilspringen
- Hyperextension
- Bizepstraining am TRX
- Beinstrecker am TRX
- Beintraining für den unteren Rücken auf der Matte

Cheyenne Tello, Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 Hamburg

## (Ilmenau) Wanderfahrt

Die grundsätzliche Idee war, dass wir mit unseren Booten in Hankensbüttel am Freitag den 29.6. starten und den Elbeseitenkanal bis Uelzen herunterfahren. Interessant an dieser Strecke ist vor allem die Esterholzer Schleuse über 23 Meter Höhenunterschied. Die Strecke wäre dann am ersten Tag von Kilometer 39,6 bis 66 und damit zum Einstieg nicht so lang. Die Übernachtung im Ruderverein Uelzen habe ich, da ich dort immer noch Mitglied bin einfach abklären können. Am Samstag hätte man nach Bad Bevensen fahren können zum Griechen das wären erneut etwa 27 Kilometer gewesen.

Dem aufmerksamen Leser ist mein penetranter Konjunktiv vermutlich bereits aufgefallen, denn die Planung hierzu fand im Winter statt und auch erst später kontaktierte ich meinen ersten Vorsitzenden in Uelzen und erkundigte mich nach einer Unterkunft. Wir führten ein kurzes Telefonat über die Strecke die ich geplant hatte. Bufdi-Projekt „Ilmenau Wanderfahrt“ hieß so, weil ich vor hatte am Sonntag früh aufzustehen um vom Elbeseitenkanal in die Ilmenau umzusetzen. Bei diesem Telefonat informierte mich aber Ansgar Büsse, dass es mittlerweile nicht mehr möglich ist problemlos die Ilmenau zu befahren, da alles voll gewachsen ist, also auch meine Fahrt bis Lüneburg nicht möglich ist. Folglich musste ich umdisponieren, sprich ich werde den letzten Tag „wegfallen“ lassen.

Der Ablauf ist also wie folgt: Wir starten wie erwartet in Hankensbüttel und übernachten in Uelzen. Dann fahren wir am nächsten Tag weiter zum Griechen nach Bad Bevensen essen da Mittag und sind dann am späten Nachmittag wieder in Uelzen, wo wir unsere Sachen packen und abreisen können. Ich plane mit einer Gruppengröße von bis zu 15 Ruderern, es haben sich auch schon einige andere Betreuer angeboten mir dabei zu helfen. Insofern sollte die Beaufsichtigung und die Versorgung der Sportler gesichert sein.

Das zweite Hindernis was es zu beseitigen gab waren fehlende Boote, denn in Celle ist im August die Benefiz-Veranstaltung „Rudern gegen Krebs“. Dort rudern Firmen Mannschaften die mitunter nichts mit dem Rudern zu tun hatten gegen einander, weswegen es in den Monaten vorher viel Training gibt, bei dem nahezu alle Gig-Boote in Celle benötigt werden. Wieder war es Ansgar, der mir da aushalf und zustimmte, dass wir uns beim Ruderverein Uelzen Boote leihen können. Ich werde also in den Tagen vorher die Boote auf den Celler Anhänger laden, da der Uelzener kaputt ist, und die Boote von Uelzen nach Hankensbüttel fahren.

An dem geplanten Wochenende liegt allerdings auch der Bundeswettbewerb, wenn man aber weiter in die Ferien geht mit dem Termin werden viele wieder nicht mehr können, weil sie im Urlaub sind.

Ich gehe davon aus, dass ab jetzt alles hinhaut, und auch diese kleinen Rückschläge uns nicht aufhalten. Was ich noch selber machen muss, ist vor allem mit der Esterholzer Schleuse abzuklären, dass wir da durch rudern dürfen. Viel mehr ist bisher noch nicht zu berichten.

Lasse Heß, Celler Ruderverein

# Kindertrainingslager Uelzen

Ein Projektbericht von Sophie Friedebold

Ich habe mich dafür entschieden, das alljährliche Kindertrainingslager in den Osterferien als mein BFD Projekt zu titulieren. Bei dem siebentägigen Trainingslager geht es uns vor allem darum, dass sich die Kinder untereinander besser kennenlernen, ihre Rudertechnik verbessern und mögliche Mannschaftsbesetzungen für die kommenden Regatten, vor allem den Landesentscheid im Sommer, auszutesten. Dieses Jahr ging es mit einer Truppe von elf Jungen und Mädchen, sowie drei Kindertrainern nach Uelzen an den Elbe-Seitenkanal. Untergebracht wurden die Kinder im Kraftraum des Uelzener Rudervereins und gepflegt konnten wir uns dank einer kleinen Küche ebenfalls vor Ort. Da das Wetter für die die erste Ferienwoche sehr Kalt vorhergesagt wurde, hatten einige Eltern große Bedenken ihre Kinder auf dem fremden Gewässer rauszuschicken. Aus diesem Grund entschieden wir uns neben den Ruderbooten auch noch ein Motorboot mitzunehmen und zwei Rettungswesten für die Kleinboote zu kaufen. Zusätzlich planten wir, zusammen mit der Uelzener Kindergruppe, einen kleinen Sicherheitslehrgang am Anfang des Trainingslagers einzurichten, gehalten von einem professionellen Schiedsrichter. Da es die ersten beiden Tage eh so kalt war, dass der Kanal noch von Eis bedeckt wurde, konnten wir diese sehr gut zugunsten der Sicherheit auslegen und dafür nur eine kurze Indoor-Einheit am Abend einschieben. Leider blieb es jedoch auch die nächsten Tage so kalt, dass wir uns dafür entschieden, die Kinder nur je eine Einheit pro Tag im Vierer vor die Tür zu jagen. Ansonsten konnten wir drinnen mit ihnen Ergo fahren, für die Abwechslung Kräftigungsübungen oder Laufleiter einschieben und ab und zu auch einfach nur eine Runde Werwolf spielen. Die darauffolgenden Tage wurde es zwar warm genug auch wieder in Kleinbooten aufs Wasser gehen zu können, jedoch wollte unser Motorboot nicht so recht anspringen und da wir den Eltern versprochen hatten die Kinder nur mit Motorbootbegleitung in den Einern und Zweiern

rauszuschicken, blieb es bis zum Ende des Trainingslagers bei Viererfahren, Laufen und Kräftigung sowie die ein oder andere individuelle Technikschiilung auf dem Ergo. Nach einem gelungenen Abschlussabend mit vielen Spielen, Kakao und Keksen luden wir also am Tag der Abreise die zum größten Teil unberührte Boote wieder auf den Hänger und machten uns auf den Weg nach Hause.

Trotz einiger Probleme haben wir das beste aus dem Trainingslager herausholen und bei den Kindern gute Verbesserungen feststellen können. Die Gruppe ist gut zusammengewachsen und wir haben uns sogar dafür entscheiden können den einen Vierer auch die Saison über so fahren zu lassen.

## Projektbericht „Sommerfest“

### *Warum braucht der Verein ein Sommerfest?*

Hierbei sollte man zuerst beleuchten, was „der Verein“ überhaupt für ein Konstrukt ist. Der Verein besteht aus rund 200 Mitgliedern, von denen die Hälfte Mitglieder der Schülerruderriege sind. Großteils sieht sich der gesamte Verein nur zu Veranstaltungen wie An- und Abrudern, ansonsten sind viele Veranstaltungen entweder Veranstaltungen der Schülerruderriege oder des Vereins. Somit ist die Entstehung eines sog. Zusammengehörigkeitsgefühl oftmals nicht möglich. Im letzten Jahr wurde mit Erfolg das 111-jährige Jubiläum gefeiert. Hierbei wurde gemeinsam gefeiert und gerudert. Als Highlight empfanden viele die interne Regatta, bei der auch bunt gemischte Boote aus alt und jung viel Spaß bei den Sprintrennen hatten.

Daraus entstand die Idee, dieses Jubiläum in einer kleineren oder auch etwas anderen Form, zum Beispiel als Sommerfest, alljährlich zu etablieren, um so die verschiedenen Gruppen im Verein anzusprechen und zu animieren, sich bei diesem gemeinsamen Fest sehen zu lassen und vielleicht auch neue Mitglieder kennenzulernen und den Spalt zwischen „den Schülern“ und „den Alten“ zu verkleinern. Einer kurzen Umfrage zufolge findet diese Idee im Verein großen Anklang, denn für viele könnte die Sportart Rudern mehr sein als nur die Bewegung auf dem Wasser. Es geht vielen mehr um die Gemeinschaft und das Vereinsleben. Denn Vereinsleben ist die Komponente, die die Individualität jedes Vereins unterstreicht und darstellt, denn dort werden Disparitäten vernachlässigt und neue Ideen können entstehen. Um diese Idee umzusetzen braucht es aber viel Manpower. Die Schülerruderriege und ihr Eventteam waren aber Feuer und Flamme für diese Idee. Das Catering wurde schnell geklärt. Der Grill wird angezündet und man würde in der Einladung einfach um eine Spende für das Salatbuffet bitten, so dass dann auch jedes Vereinsmitglied etwas zum leiblichen Wohl beitragen kann. Außerdem werden mit dem Grill und den Getränken die Unkosten eines solchen Festes gedeckt und es fällt somit keinem zur Last.

So schritten die Planungen voran und es war schnell klar, es soll auch wieder eine interne Regatta auf der Schlei geben, die wieder mit einem Rennen unserer zwei Achter enden soll. Doch auch dieses muss organisiert werden. Es wurde ein Konzept erstellt, das eine lockere Mischung zwischen Sprint- und Spaßrennen enthält, damit jeder auf seine Kosten kommt. Seien es Rennen im Gig-Vierer, die mit gelosten Besatzungen fahren sollen oder Rennen der Protektoren und Vorsitzenden. Wieder wird es zwei Bahnen geben und jeweils eine Start- und Zielboje als Orientierung, die in der Nähe des Stegs liegen wird, um auch eine optimale Position für Zuschauer gewährleisten zu können. Denn hoffentlich werden auch viele Ehemalige sich an dem Tag wieder ins Bootshaus begeben, um gemeinsam mit den Aktiven ins Boot zu steigen und alte Bekannte wiederzutreffen.

Da dieses Sommerfest erst am 23.06.2018 stattfinden wird, ist eine Reflexion dieses noch nicht möglich. Es bleibt nur festzustellen, dass die Planung und Durchführung eines solchen Events viele helfende Hände und vor allem Motivation braucht, um dann auch den reibungslosen Ablauf zu schaffen und als wohl wichtigstes Element eine gute Stimmung von allen Beteiligten hervorrufen zu können.

Merle Eichner, Domschulruderclub Schleswig

## Anfängerausbildung mittels Videoaufnahmen

---

Das Projekt, dem wir uns gewidmet haben, ist die Erstellung eines Videos für Ruderanfänger. Wir entschieden, uns wirklich den Grundelementen des Rudersports zu widmen und den Einstieg ins Rudern zu erleichtern, dementsprechend keinerlei Vorkenntnisse vorauszusetzen.

Aus diesem Grund haben wir damit angefangen, die wichtigsten Bestandteile des Bootes zu benennen und deren Funktion zu erklären, genauso gingen wir bei den Skulls vor. Unter anderem wurden Stemmbrett, Rollsitze, Rollbahnen, Bug, Heck, Ausleger, Dolle, Blatt, Griff und Manschette benannt sowie auch der Unterschied zwischen Maconblättern und Bigblades erklärt.

Als nächstes gelangt unser Video an den Steg, wo wir das korrekte Einlegen der Skulls und das Einsteigen auf Kommando erklären. Mit freundlicher Unterstützung von Amelie Doden demonstrieren wir danach noch ein wenig die grundlegendsten rudertechnischen Schritte. Es wird erklärt, was Auslage und Rücklage sind und die Blattdrehung sowie die Handhaltung findet Erwähnung.

Zum Ende des Videos wird noch das Boottragen auf Kommando gezeigt, somit sind alle wichtigen Punkte, die man vor der ersten Ausfahrt wissen sollte, erklärt oder zumindest erwähnt.

Eventuell kann das Video einen wertvollen Beitrag zum Einstieg in die Ruderausbildung bieten, es ersetzt aber unter keinen Umständen eine persönliche Einführung in die Grundbegriffe des Ruderns.

## Trainingslager der Junioren

Im Rahmen des Bundesfreiwilligen Dienstes im Rudern, führte ich ein Trainingslager mit der C-Jugend meines Ruderklubs durch. Hauptaugenmerk legte ich dabei darauf die allgemeine Ausdauer zu stärken, so wie die ruderspezifische Kraft weiter aufzubauen.

Durchgeführt wurde dieses Trainingslager während der Osterferien und aufgrund von mangelnder Zusagen mussten wir leider in Heidelberg bleiben. Begonnen haben wir in der zweiten Woche der Osterferien. Die meisten Kinder waren in der ersten Woche noch im Urlaub. Somit entschloss ich mich die ersten zwei Einheiten entspannter anzugehen. Wir begannen im Großboot um die allgemeine Ausdauer zu trainieren. Hierfür fuhren wir gezielte Übungen wie beispielsweise das Variieren von Druckverläufen (50%,70%,90%,100%). Am Nachmittag des ersten Tages ging es dann in die Einer. Für manche das erste Mal überhaupt. Hier ließ ich sie selbst Erfahrungen sammeln. Eine aus meiner Sicht sehr wichtige Erfahrung. Meines Erachtens ist es notwendig Kindern die grundlegenden Dinge zu zeigen, sie dann aber ihre ersten Schritte selbst machen zu lassen. Vergleichsweise wie ein Baby, welches das erste Mal aufsteht und anfängt zu laufen.

Der zweite Trainingstag bestand zu Beginn aus einem sehr anstrengenden und zeitlich begrenztem Krafttraining. Hierdurch wird ein gezielter Muskelaufbau erzielt, so wie Stress simuliert (durch den zeitlich gesetzten Rahmen). Nachmittags ging es dann wieder in die Einer. Schön zu sehen, dass, es an diesem Tag schon wesentlich besser klappte. Der Mittwoch begann mit einer langen Technik Einheit in den Großbooten. Ich ließ die Sportler 15 km fahren um so eine möglichst große Wiederholungszahl der Schläge zu erzielen. Denn nur durch wiederholtes Üben setzten sich neue Bewegungen im Kopf auch sicher fest. Am Nachmittag hieß es dann Freizeit. Mein Trainingsplan sah immer einen 2½ Tage-Takt vor.

Donnerstag morgen führten wir dann, in alter Frische, das Kraft Training von Dienstag durch. Eine Steigerung der Wiederholung war hier schon zu bemerken und es fiel den Sportlern wesentlich einfacher die Übungen konzentriert durchzuführen. Am Nachmittag stand wie immer Einer-Training auf dem Plan. Diesmal mit Startübungen und kleinen Belastungen wie 100 und 250 Meter.

Der Freitag startete dann wieder im Großboot und einer langen Einheit. 18 km empfand ich als angemessen. An diesem Tag führten wir mittags dann das Kentertraining durch, worauf sich alle freuten. Am Samstag stand dann die End Belastung im Vordergrund. Hierfür ließ ich die C-Junioren 3x1000 Meter fahren, gezielt mit Schlagfrequenzbegrenzungen um auch hier die ganze Zeit die volle Konzentration der Sportler aufrecht zu erhalten.

Ein würdiger Abschluss war dann auch das gemeinsame Grillen am Abend, womit das Trainingslager endete.

Ferdinand Malzkorn, Heidelberger Ruderklub

# Projektbericht Bundesfreiwilligendienst 2017/2018

## Wanderfahrt der LRG

Nach dem wir auf unserem Einführungsseminar Tipps bekommen hatten für unser Bufdi Projekt kam mir zusammen mit meinem Chef Dennis Fischer die Idee die diesjährige Wanderfahrt der LRG zu planen. Da diese immer an Christi Himmelfahrt stattfindet fiel uns die Planung für ein geeignetes Datum leicht. Anschließend suchten wir beiden geeignete Ruderreviere und stellten sie uns gegenseitig in einem ersten Treffen vor. Wir kamen zu dem Beschluss, dass wir unsere Wanderfahrt in Hamburg machen wollen. Mir wurde die Aufgabe aufgetragen ein geeignetes Quartier für uns zu organisieren. Nach unzähligen Absagen aus Hamburg bat ich Dennis um Hilfe für die Suche nach einem Quartier. Schließlich fanden wir ein Quartier im Südosten von Berlin; nämlich beim Ruderclub Rahnsdorf Luftfahrt. Sofort begannen wir alle Mitglieder darüber zu informieren wo die diesjährige Wanderfahrt hingehet um somit zahlreiche Anmeldungen für die Wanderfahrt zu bekommen. Letztendlich kamen wir auf 26 Teilnehmer. Um alle sachgemäß zu informieren, trafen wir uns im April und besprachen den groben Ablauf und klärten noch offene Fragen. Kurz vor der Wanderfahrt traf ich mich nochmal mit Dennis um mit ihm die letzten Sachen zu besprechen, wie die Streckenplanung und Bootseinteilung. Am 09.05. ging die Reise für alle los. Vorher hatten wir Fahrgemeinschaften gebildet, denn den Mittwoch hatten wir als Anreisetag geplant und somit reiste jeder zu unterschiedlichen Zeiten an, wobei ich mit Dennis früher anreiste, um unser Quartier vorzubereiten und einzukaufen. Am Donnerstag ging es für uns um zehn Uhr los aufs Wasser. Mit fünf Booten erkundeten wir das Gebiet rund um den Müggelsee mit seinen Anschlusskanälen und Seen. Die Rundfahrt war 35km lang und führte uns an der Regattastrecke in Grünau vorbei. Gegen Abend kamen wir wieder am Verein in Rahnsdorf an und schmissen daraufhin den Grill an. Für den nächsten Tag hatten wir uns eine kürzere Strecke überlegt, da wir in Rüdersdorf Halt gemacht hatten um uns den Museumspark anzugucken, der uns einen Einblick in die Kalksteingewinnung gewährte. Nach unserer Besichtigung gingen wir zurück zum Rüdersdorfer Ruderverein und ruderten zurück zu unserem Standsitz in Rahnsdorf. Damit war die Hälfte unserer Reise beendet. Unsere letzte Route führte uns Samstag rund um den Müggelsee, da wir vor hatten am Samstag nach Berlin zu fahren. Am Abend machten wir uns mit der S-Bahn auf zum Alexanderplatz. Wir besichtigten das

# Projektbericht Bundesfreiwilligendienst 2017/2018

Brandenburger Tor und kamen am Reichstag vorbei. Nachdem wir alle eine Stärkung in den dortigen Lokalen zu uns genommen hatten, kehrten wir am Abend zurück. Am Sonntag endete unsere Wanderfahrt und wir reisten morgens nach dem Frühstück zurück nach Lingen. In allem bin ich mit unserer Wanderfahrt sehr zufrieden und alles hat nach Plan funktioniert.

*Jan Hansmann  
Lingener Rudergesellschaft*



# Projektbericht Bundesfreiwilligendienst 2017/2018

## WLAN für die LRG

Alles begann mit einem Artikel in der Lingener Tagespost mit dem Titel „WLAN für Sportvereine“. Inhalt dieses Artikels war, dass der Konzern Emslandtel zusammen mit dem Landkreis Emsland ein Projekt beschlossen hatte das es Sportvereine ermöglicht sich einen WLAN Router einrichten zu lassen. Die Kosten beliefen sich dabei auf 200€, wobei der Landkreis 150€ übernommen hatte und wir einen eigenen Anteil von 50€ zahlen mussten. Nachdem bei einer Vorstandssitzung alles besprochen wurde und ich die Freigabe für das Projekt bekommen hatte, konnten die ersten Hebel in Bewegung gesetzt werden. Nach einem Telefonat mit Emslandtel wurde der Termin für den Techniker festgelegt, da dieser erst unseren Anschluss im Verein freischalten musste. Anschließend meldete sich Emslandtel wieder bei mir und ich vereinbarte den letzten Termin für den Monteur, der die Hardware installierte und den WLAN Router einrichtete. Seid her gibt es im Bootshaus der LRG einen WLAN Router. Dieser eignet sich perfekt für Videoanalysen und Lehrvideos für unsere kleinsten Ruderer, denn durch bildliche Darstellungen können die Techniken meist besser vermittelt werden und unserer Drachenbootabteilung bietet es ebenso die Möglichkeit ihre Starts und Technik durch Lehrvideos und den neusten Technikvideos zu verbessern.

Jan Hansmann  
Lingener Rudergesellschaft von 1923



## BfD-Projektbericht

Mein BfD-Projekt war die Planung und Renovierung des Jugendraumes. Vor der Renovierung wurde der Jugendraum als Aufenthaltsraum für Sportler und zum Feiern genutzt. Außerdem konnten Leute die bei einer Wanderfahrt den LRK besuchten dort nächtigen. Über Jahre verviel der Raum und konnte zum Schluss für nichts mehr genutzt werden. Der Plan war nun diesen Raum komplett zu sanieren damit er wieder genutzt werden kann.

Passend zum Herbstputz wurde ein großer Container bestellt und der Raum komplett entleert. Kurz nachdem wir den Raum entleert hatten bestellten wir einen Architekten um einen Plan zu erstellen wie der Raum aussehen könnte.

Als der Plan endgültig stand ging es los. Alle Tapeten wurden von den Wänden entfernt und da an drei von vier Wänden ein Vlies kommen sollte mussten die Wände gespachtelt und geschliffen werden. Als nächstes wurde die Decke in Angriff genommen. Diese wurde nur sporadisch gespachtelt und anschließend weiß gestrichen. Nachdem die Decke fertig war konnte das Vlies an die Wand gebracht werden und ebenfalls weiß gestrichen werden. Die vierte Wand die gleichzeitig die Fensterseite ist wurde in Anthrazit gestrichen. Als die Wände fertig waren kamen an die Reihe. Diese wurden angeschliffen und neu lackiert.

Der teuerste Posten bei der Renovierung war der Fußboden. Dieser wurde von einer Firma verlegt und im Bereich vor der Tür wurde eine Schmutzmatte in den Boden eingelassen.

Die Küche die bereits im alten Raum vorhanden war wurde wiederverwendet und vorher komplett gesäubert und überarbeitet. Die Inneneinrichtung stammt größtenteils aus Spenden von Vereinsmitgliedern und aus Restposten. Als letzter Arbeitspunkt kam die Elektrik an die Reihe. Sämtliche Steckdosen und Lichtschalter wurden erneuert, die Lampen angebracht und zum Schluss kam ein Beamer an die Decke.

## Von der Schulbank zu Jugend trainiert für Olympia

Mein Projekt „Von der Schulbank zu Jugend trainiert für Olympia“ begann schon gleich am Anfang meines Bundesfreiwilligendienstes.

Im ersten Schritt habe ich Schulen in der Umgebung meines Rudervereins in der letzten Sommerferienwoche per Mail angeschrieben.

Mein Ziel war es an 3-4 Schulen eine Ruder AG zu eröffnen und mit den Teilnehmern zu „Jugend trainiert für Olympia“ zu fahren.

Tatsächlich antworteten mir 3 Schulen, die daran interessiert waren, eine Ruder AG in Kooperation mit meinem Ruderverein zu aufzubauen.

Als nächsten Schritt habe ich mich mit meinen Kontaktpersonen an den Schulen getroffen. Diese Kontaktpersonen hatten unterschiedliche Funktionen an den Schulen. Der eine ist stellvertretender Schulleiter, der andere Sportlehrer und die nächste eine Lehrerin, die alle AGs nebenbei betreut.

Nachdem der Modus geklärt wurde, wie die AG abläuft und wie für diese geworben wird, habe ich damit begonnen durch alle sechsten, siebten und achten Klassen zu gehen.

Da der Rudersport eine doch eher unbekanntere Sportart ist, konnten sich die meisten Schüler eher weniger darunter vorstellen oder verwechselten es mit Kanufahren oder anderem Paddelsport. Trotz alledem kamen, natürlich bei jeder Schule anders, einige Schüler.

Da die AG im Herbst, bzw. Winter begann wurden die ersten Schritte im Krafraum und im Ruderbecken gemacht. Danach ging es im Gig-Vierer auf den Neckar um die ersten Erfahrungen auf dem Wasser zu machen.

Bei jeder Einheit machten die Schüler und Schülerinnen Fortschritte, sodass manche jetzt schon im Renneiner unterwegs sind und der ein oder andere bereits seine erste Regatta gefahren ist.

Zu Beginn des Jahres 2018 veranstalteten wir auch einen Elternabend, damit wir die Eltern kennenlernen konnten, aber auch den Eltern überhaupt zu zeigen, was ihre Kinder in der AG machen. Denn wie die Schüler auch, wusste nicht jeder Erwachsene, was genau Rudern ist und wie es funktioniert.

Um Ostern herum wurde eine zweite Informationsaktion gestartet um noch mehr Schüler für die AG und den Sport zu begeistern.

Hierzu wurden Flyer entworfen mit allen wichtigen Informationen: Wann und wo findet die AG statt, was ist wichtig und wie läuft die AG überhaupt ab.

Nach dieser zweiten Maßnahme kamen noch mal mehr Schüler in die AGs, sodass man an der ein oder anderen Schule bald zwei Doppelvierer pro Schule hätte bilden können.

Auch haben wir an der Aktion „Die schnellste Klasse Deutschlands“ des DRVs teilgenommen, bei der acht Jungs oder Mädchen einer Klasse jeweils eine Strecke von 500m absolvieren müssen und dann die Gesamtzeit der Klasse ermittelt wird. Dieses Event erfreute sich großer Begeisterung, da 3 Klassen aus verschiedenen Schulen teilnahmen. Das Ergebnis ist allerdings noch offen.

Mein Projekt ist zurzeit noch nicht abgeschlossen. Deshalb kann ich jetzt noch kein großes Fazit ziehen. Allerdings kann ich sagen, dass durch eine AG an einer Schule viel mehr Kinder und Jugendliche an den Sport herangeführt werden können.

Aktionen wie „Die schnellste Klasse Deutschlands“ oder „Jugend trainiert für Olympia“ unterstützen Vereine ungemein ihre Jugendarbeit erfolgreich zu gestalten. Das ist wichtig, denn ohne eine erfolgreiche Jugendarbeit, werden keine, bzw. nur wenige neue Sportler nachkommen.

Paul Vogel, Mannheimer Ruderverein Amicitia

# Vereinsübergreifendes Kindertrainingswochenende 2018

Im Rahmen meines BFD- Projektes habe ich mich dazu entschieden ein gemeinsames Kindertrainingswochenende mit dem Schweinfurter Ruder-Club Franken, in den Faschingsferien vom 15.02.18 bis zum 17.02.18, durchzuführen. Das Ziel des Trainingslagers war es, die Kinder auf die kommende Saison vorzubereiten, sowie unsere beiden Trainingsgruppen zusammenzuführen und die Kinder, auch für kommende Trainingslager und Regatten, untereinander zu vernetzen.

Angefangen hat die Planung ungefähr drei Wochen vorher, indem wir den genauen Termin festgelegt und uns um die Übernachtung, Verpflegung etc. gekümmert haben. Da wir das Trainingslager bei uns am MRC in Starnberg durchgeführt haben, mussten wir im Vorfeld noch den zuständigen Bescheid sagen und unser Trainingswochenende anmelden. Außerdem mussten Emails an die Eltern verschickt, sowie die Meldung für die „Internationale deutsche Meisterschaft 30 Minuten Ergorudern“, am letzten Tag des Trainingslagers, weggeschickt werden.

Richtig angefangen hat das Trainingswochenende am 15.02.18 um 10 Uhr morgens am MRC. Insgesamt waren 11 Kinder und 3 Betreuer aus den unterschiedlichen Vereinen mit dabei. Nachdem wir die Schlafplätze und Küche eingerichtet haben, ging es direkt mit der ersten Trainingseinheit auf dem Wasser los. Aufgrund der kalten Temperaturen und teils längerer Ruderpause, haben wir die ersten Einheiten hauptsächlich in Gig-Booten durchgeführt und schon erste Videos für die Videoanalysen am Abend aufgenommen. Nach einer kleinen Mittagspause, mit gemeinsamem Kochen und Essen, ging es dann zur zweiten Einheit direkt wieder aufs Wasser, die wir zum Glück noch trocken hinter uns bringen konnten.

Damit sich die Teilnehmer untereinander, aber auch uns Trainer besser kennenlernen konnten, haben wir den Abend noch mit einigen Kennenlernspielen, sowie einer ersten Videoanalyse ausklingen lassen.

Am zweiten Tag konnten wir aufgrund von schlechtem Wetter leider nicht auf dem Wasser trainieren und mussten deshalb auf die Ergos ausweichen. Da unsere Ergos im Winter immer in der Bootshalle stehen, hatten wir viel Platz und konnten mehrere Kinder hintereinander auf Slides setzen, um so besser den gemeinsamen Ruderschlag zu trainieren. Das Training diente außerdem zur Vorbereitung auf den Ergowettkampf am dritten Tag des Trainingslagers. Des Weiteren haben wir allgemein athletische Übungen mit den Kindern durchgeführt, um die Koordination und den Rumpf zu stärken.

Am Vormittag gab es außerdem noch ein kleines Highlight für die Kinder. Da sie sonst immer von uns Trainern durch das Training „gequält“ werden, durften sie einmal uns trainieren, was ihnen auch sehr viel Spaß gemacht hat. So mussten wir gleich zur Aufwärmung Treppenläufe und Liegestütze machen, gefolgt von einem Ergotest und einer kleinen Rumpfeinheit.

Nachmittags war das Wetter dann zum Glück wieder deutlich besser, sodass wir, zum Großteil auch in Rennbooten, wieder auf dem Wasser trainieren konnten.

Abends haben wir wieder gemeinsam gekocht und danach mit der ganzen Gruppe Spiele gespielt. Bei den Kindern war das Spiel „Werwolf“ besonders beliebt und wir haben das Spiel in verschiedensten Varianten gespielt. Da jedoch am nächsten Morgen die Ergoregatta stattgefunden hat, mussten alle Kinder früh schlafen gehen, um für den nächsten Tag fit zu sein.

Am Samstagmorgen sind wir dann alle zusammen zur Schlossberghalle in Starnberg gelaufen, da dort die Ergoregatta ausgetragen wurde. Für viele der Teilnehmer war dies auch die erste Teilnahme an einer Regatta, sodass das Wiegen der Leichtgewichte, sowie das Aufwärmen vor dem Rennen sehr aufregend und spannend war. Die Kinder sind nacheinander in Gruppen gestartet und haben die 30 Minuten alle gut gemeistert. Danach ging es dann wieder zurück zum MRC um dort Pizza zu essen und alles wieder aufzuräumen und zu putzen.

Als letzter Punkt des Trainingslagers stand noch ein Besuch im Pasinger Westbad auf dem Programm. Dort haben wir entspannt die letzten zwei Stunden des Trainingslagers verbracht, bevor alle Kinder abgeholt wurden und die Teilnehmer aus Schweinfurt wieder nach Hause gefahren sind.

Das Ziel des Trainingslagers, unsere zwei Trainingseinheiten zu verknüpfen, hat auf jeden Fall funktioniert. Alle Sportler haben sich untereinander sehr gut verstanden und sich immer, sowohl beim Rudern, als auch bei den Spielen oder beim Aufräumen, gegenseitig unterstützt und geholfen. Der neu gewonnene Zusammenhalt der Gruppe ist beispielsweise auch deutlich geworden, indem sich die Kinder untereinander bei der Ergoregatta angefeuert und auch im Schwimmbad viel Zeit miteinander verbracht haben.

Auch uns Trainern hat das Trainingslager gut gefallen und viel Spaß gemacht. Wir Trainer konnten die Kinder aus den jeweils anderen Vereinen besser kennenlernen und verschiedene Bootsklassen und Trainingsmethoden ausprobieren. Außerdem haben die Kinder beim Kochen und Aufräumen selbstständig und gut mitgeholfen, was auch zu einer stets guten Stimmung in der Gruppe geführt hat.

Das Resultat des Trainingslagers ist somit sehr positiv und wir möchten in nächster Zeit wieder ein gemeinsames Trainingswochenende durchführen.

Fiona Schwarz, Münchener Ruder-Club

# Bundesfreiwilligendienst 2017/2018

## Projektbericht von Svenja Bredenförder

### Oldenburger Ruderverein Oldenburg

Jugendwanderfahrt des Gymnasium Eversten Oldenburg in Kooperation mit dem Oldenburger Ruderverein

Nachdem ich in meiner Schulzeit am Ratsgymnasium Osnabrück nahezu jedes Jahr mit der Ruderriege auf eine oder mehrere Wanderfahrten gefahren bin, wollte ich dies auch Oldenburger Schülern ermöglichen.

In Osnabrück wurden dafür meist getrennte Wanderfahrten für die Anfänger auf der Fulda oder Weser und für die älteren Schüler auf größeren Flüssen in ganz Deutschland durchgeführt.

In Oldenburg ist es hingegen weder an den Schulen noch im Verein üblich, dass reine Jugendwanderfahrten stattfinden, sodass die meisten Jugendlichen lediglich im Regattasport aktiv sind, beziehungsweise die Jugendlichen der Ruderriege nur ihr Training absolvieren.

Da Rudern aber sowohl aus Regatten als auch aus Wanderfahrten besteht wollte ich gerne auch hier einigen Jugendlichen die Möglichkeit geben auf eine Wanderfahrt zu fahren.

Da ich am Anfang meines Freiwilligendienstes viel im Schulrudern eingesetzt wurde, kam ich schnell mit dem Protektor Ulf Rosenfeld ins Gespräch und das Ziel auch ältere Schüler durch eine Abwechslung in der Ruderriege zu halten entstand.

Da in Niedersachsen die Konkurrenz auf Schülerregatten sehr hoch ist, haben wir uns schließlich für eine Wanderfahrt entschieden.

In Absprache mit einer zweiten Lehrkraft fingen im Winter die Planungen an. Durch meine positiven Erfahrungen mit Anfängerwanderfahrten auf der Weser entschieden wir uns relativ frühzeitig für die Strecke von Holzminden nach Hameln.

Ich fragte die Bootshäuser in Holzminden, Bodenwerder, Rintel, Hameln und Minden für Übernachtungsmöglichkeiten an und in Absprache mit den beiden Lehrkräften und der zweiten BfDlerin in meinem Verein planten wir Selbstversorgung sowie Transport (Hänger, Bulli, Zugtickets).

Durch eine Terminkollision mit einem privaten Termin eines Lehrers sowie einer Sportaufnahmeprüfung von mir, werden in den 5 Tagen nicht immer alle 4 Betreuer mit unterwegs sein, auch dies mussten wir einplanen und teilweise umstrukturieren.

Da die Ruderriege sehr klein ist und es für fast alle Beteiligten das erste Mal ist, haben wir die Teilnehmerzahl auf 10 Schüler begrenzt. Wir werden nur mit 2 Gig-Doppelvierern unterwegs sein, wobei pro Boot noch ein Betreuer eingeplant ist und auch die Kinder beim Landdienst dabei sind.

Da die Wanderfahrt vom 08.06.-12.06.2018 geplant ist, kann ich noch kein direktes Fazit aus ihr schließen.

Man hat aber bereits in den Trainingszeiten gemerkt, dass wieder mehr Schüler kommen, seit sie wissen, dass es eine Art Ziel für ihr Training gibt.

Zeitplanung:

| Aufgabe  | Name  | Zeitraum   |
|--|---|--|
| Ideenfindung eines Zieles für die Schüler                            | Svenja Bredenförder und Ulf Rosenfeld                               | August/September 2017  |
| Streckenfindung und Erfahrungsberichte sammeln                       | Svenja Bredenförder (durch Unterlagen aus der Schulzeit)            | Dezember 2017/ Januar 2018                                   |
| Anfragen der Unterkünfte   | Svenja Bredenförder   | Februar 2018 und April 2018<br>Voranfragen und feste Buchung |
| Abklären mit der Schulleitung und dem Vorstand des Vereins           | Ulf Rosenfeld   | Februar- April 2018  |
| Bulli und Hängermietung  | Ulf Rosenfeld, Svenja Bredenförder                                  | April 2018   |
| Genaue Planung bezüglich Teilnehmeranzahl und benötigter Materialien | Ulf Rosenfeld, Andreas Wallis, Svenja Bredenförder                  | April 2018   |
| Planung der Verpflegung und genauer Zeitplan                         | Ulf Rosenfeld, Andreas Wallis, Jana Berends und Svenja Bredenförder | April/Mai 2018   |
| Elternabend  | Ulf Rosenfeld, Andreas Wallis                                       | Mai 2018   |
| Durchführung der Wanderfahrt   | Ulf Rosenfeld, Andreas Wallis, Jana Berends und Svenja Bredenförder | 8-12.06.2018   |

## **BFD-Projekt Jana Berends**

### **EWE Rowing Challenge**

Die EWE Rowing Challenge ist ein Projekt, welches unter der Leitung des Teamnordwests in den Schulen der Mitgliedsstandorte des Regattaverbandes durchgeführt wird ([www.rowing-challenge.de](http://www.rowing-challenge.de)). Einige Freiwillige (in diesem Fall Wenzel Förster, Marek Hesse, Talea Sangen, Svenja Bredenförder, Jana Berends, zeitweise Matthias Helmkamp und Steffen Oldewurtel) fuhren im April 2018 zwei Wochen lang mit 20 Ergos im Gepäck zu verschiedenen Schulen in Oldenburg, Aurich, Wilhelmshaven, Otterndorf, Emden und Leer, um dort Schüler der Jahrgänge 5 bis 7 250 Meter Ergo auf Zeit fahren zu lassen. Wichtig dabei war, dass nicht die Einzelleistung gezählt wurde, sondern als Klassengemeinschaft ein Ergebnis erzielt wurde, welches mit allen anderen teilnehmenden Klassen desselben Jahrgangs verglichen wurde.

Die Idee der EWE Rowing Challenge wurde schon vor einigen Jahren entwickelt. Es begann damit, dass die Ergometer des Oldenburger Rudervereins zu verschiedenen Schulen transportiert wurden und alle Schüler auf einem System in einer Reihe fuhren. Mittlerweile hat sich der Charakter der Challenge gewandelt. Zwei Klassen treten auf jeweils 10 Ergometern gegen die fahrenden Schüler der anderen Klasse an. Aus allen Zeiten einer Klasse wird der Mittelwert errechnet. Die EWE Rowing Challenge beruht auf der Idee, dass aus einer Klasse im sportlichen Wettkampf eine Gemeinschaft wird, die unter Mitwirkung aller ein Ziel erreicht und somit den Teamgeist und den Klassenverband stärkt. Außerdem soll der Rudersport aktiv an den Nachwuchs heran gebracht werden, um an Popularität zu gewinnen und eventuell Mitglieder für die Rudervereine der Region werben. Ich habe erwartet, mich selbst durch die selbständige Durchführung mit Gleichaltrigen weiter zu entwickeln und den Kindern den Spaß am Rudern zu vermitteln.

Die Planung des Projektes hat überwiegend der ehemalige niedersächsische Landestrainer, Steffen Oldewurtel, übernommen. Er setzte sich der EWE und Concept 2 als Sponsoren, den interessierten Schulen und den verantwortlichen Lehrkräften, den Gegebenheiten vor Ort und Unterbringungsmöglichkeiten auseinander. Bei einigen Angelegenheiten, wie zum Beispiel der Bereitstellung von Schlafplätzen, der Kommunikation mit den Lehrern vor Ort, dem Aufbau sowie beim Transport waren wir Bufdis als Ausführende gefragt.

| <b>WER</b>                | <b>WAS</b>   | <b>WANN</b>                            |
|---------------------------|--|--|
| Steffen Oldewurtel        | Planung, Organisation  | Im Vorfeld                             |
|                           | Moderation   | An Tag 1 (HLS)                         |
| Matthias Helmkamp         | Moderation, Arbeit im Hintergrund  | Tage 2,3,10 in Oldenburg               |
| Jana, Svenja              | Technischer Aufbau, Verkabelung, generell Technik ( meistens mit Svenja), allgemeine Arbeit  | Tag 1-10 (Tag 10 in WHV, Svenja in OL) |
| Marek Hesse, Talea Sangen | Moderation, allgemeine Arbeit, Motivation der Kinde  | Tage 2-10                              |
| Wenzel Förster            | Einräumen des Sprinters, allgemeine Arbeit, Motivation der Kinder  | Tage 2-9                               |
| ALLE                      | Sonstige Aufgaben (Absprachen mit Trainern der Vereine vor Ort, Fahrt des Busses und des Sprinters, Kommunikation mit Lehrkräften, Planung des Ressourceneinsatzes | Im Vorfeld, Tage 1-10                  |

#### FAZIT:

Die Durchführung der EWE Rowing Challenge hat uns allen viel Spaß gemacht, obwohl sie auch viel Arbeit bedeutete. Durch die Challenge lernten wir, als Team zu arbeiten und auch weniger gute Tage der Challenge professionell durch zu führen. Für mich selbst würde ich sagen, dass ich ein wenig selbstständiger geworden bin und mir technisches Wissen über die Verkettung mehrerer Ergometer angeeignet habe. Außerdem tat es gut, in einem Team mit entspannter Atmosphäre zu arbeiten. Ich hätte mir gewünscht, dass alle Standorte sich uns gegenüber ähnlich verhalten hätten, damit wir unsere Arbeit routiniert erledigen könnten. Leider war das Interesse, die Ressourcenbereitstellung und auch die Bereitschaft, uns zielgerichtet zu helfen, nicht überall gleich groß. Dadurch starteten die Schüler teilweise unter leicht veränderten Voraussetzungen.

# Projektbericht Moritz Janssen: Trainingslager organisieren

Ursprünglich war es geplant ein Trainingslager für die Junioren zu organisieren, die nicht mit der Trainingsgruppe von Martin Schawe ins Trainingslager nach Italien fahren. Es sollte im Zeitraum vom 17.3. bis zum 24.3. in Mölln trainiert werden.

Diese Gruppe umfasste im Winter noch drei Juniorinnen, drei Junioren und zwei Trainer. Allerdings fielen eine Juniorin und Zwei Junioren auf Grund von Krankheit im Winter und anderen Terminen für das Trainingslager, das für die erste Woche der Osterferien geplant war, aus.

Die Gruppe sollte in Mölln trainieren, wo im gleichen Zeitraum auch die Sportler des Team-Nord-West unter der Leitung von Matthias Helmkamp trainieren sollten, um gegebenenfalls auch zusammen Bootsbesetzungen auszuprobieren.

Für das Training sollte die Anlage des Möllner Ruder-Clubs genutzt werden (Ablegen, Bootslagerung etc.) Dafür wurde ein Betrag von 3,50€/Person/Tag vereinbart.

Für die Übernachtung und Verpflegung wurden Plätze in der Jugendherberge reserviert. Die Kosten für die Jugendherberge waren 34,40€/Nacht/Person (drei Mahlzeiten täglich inklusive). Sodass für die der Teilnehmenden Sportler ein Betrag von 400€ kalkuliert wurde (Nutzung Ruder-Club, Jugendherberge, Bootstransport).

Je näher das Datum der Abreise kam, desto genauer wurde der Wetterbericht inspiziert. Dieser hatte weder für die Zeit vor dem Trainingslager noch für die Zeit während des Trainingslagers gute Nachrichten für uns. In beinahe täglichen Telefonaten mit Matze und Mölln wurde relativ schnell klar, dass ein Trainingslager wegen anhaltend kalten Temperaturen (Tendenz zu noch kälteren Temperaturen) und anhaltendem Eis auf dem See keinen Sinn hat. So musste ca. 1,5 Wochen vor der Abreise leider dem Möllner Ruder-Club abgesagt und die Reservierung in der Jugendherberge storniert werden.

Nach dem Absagen und Stornieren, begann die Suche nach Alternativen für das Trainingslager in Mölln. Diese wurden auch gefunden: unser B-Junior verbrachte fast die gesamten Osterferien mit anderen B-Junioren aus ganz Niedersachsen in Oldenburg, wo Achter und Vierer gefahren wurde. Der JFA 2- verbrachte die Zeit in Osnabrück und konnte ab Mitte der Ferien in Osnabrück auf heimischem Gewässer trainieren. Dabei entsprach der trainierte Umfang dem eines Trainingslagers.

Dadurch dass das Trainingslager erst mit der Rechnung für die Regatten am Ende der Saison bezahlt worden wäre entstand auch bei den Sportlern bzw. deren Eltern und dem Verein kein finanzieller Aufwand. Da gar keine Kosten für den Verein angefallen sind wurde der

Kostenpunkt „Trainingslager“ aus den Rechnungen der betreffenden Sportler gestrichen.

## **Trainingslager der Angelaschule**

Das Trainingslager für die Schüler der Angelaschule konnte wie geplant vom 9.5. bis zum 13.5. stattfinden. Das Trainingslager richtete sich an die Jungs der Jahrgänge 2003-2001 die als Zielsetzung ein gutes Abschneiden bei JTFO in Hannover haben. Diese Gruppe umfasst 14 Jungs. Da die Gruppe sehr groß ist und um die Kosten möglichst klein zu halten, fand das Trainingslager am Bootshaus des Osnabrücker Ruder-Vereins statt.

Hierfür wurden zwei Räume im ORV zum schlafen und Essen gemietet. Die Kosten für die Räumlichkeiten betragen 8€/Tag/Person. Frühstück und Abendessen wurden von den Trainern organisiert. Dafür wurden 20€ pro Person im Vorfeld eingesammelt. Das Mittagessen wurde uns jeden Tag von den Eltern gebracht. Je 4-5 Personen haben zuhause gekocht und dies dann vorbeigebracht. Obwohl wir in Osnabrück trainiert haben, haben wir uns bewusst dazu entschieden, dass am Gemeinsam an einem Ort übernachtet werden soll. Dadurch sollte der Teamgeist verbessert werden, was auch gelang und wir wollten bezwecken das die Jungs zu jeden Einheiten erscheinen. Ziel des Trainingslagers war es vor allem Vierer und Achter zu fahren und zu verbessern.

## Neugestaltung des Jugendraums

Der Ruder-Club Favorite Hammonia ist in diesem Jahr nicht nur mein Heimatverein, sondern auch meine Einsatzstelle als Bufdi. Da ich bereits mehrere Jahre im Verein Mitglied bin, wusste ich relativ schnell, was mein BFD Projekt sein sollte: Die Neugestaltung des Jugendraums.

Dieser ist ein Raum in unserem Vereinshaus und soll der Jugend zur Verfügung stehen. Soviel zur Theorie, denn in der Praxis war der Jugendraum mehr zu einem Abstellraum geworden in dem von Physioliiegen aus dem Trainingslager über Snowboards bis hin zu alten Pokalen alles zu finden war. Gleichzeitig wurde der Raum gerade von der Leistungssportgruppe gern als Aufenthaltsraumraum zwischen den Trainingseinheiten verwendet, die sich dann jedoch ein Schlafsofa und ein paar Stühle teilen mussten.

So bestand mein erster Schritt darin, den gesamten Raum und die Schrankwand zu entrümpeln und alles was nicht in den Jugendraum gehört wegzuschmeißen, anderweitig unterzubringen oder es dem jeweiligen Besitzer wieder zukommen zu lassen. Nachdem dies getan war, baute ich neue Schränke in die Schrankfächer ein und in einer Trainersitzung wurden die Schränke neu verteilt. So besitzt nun jede Gruppe (Kindergruppe, Breitensport, Leistungssport,) ihre eigenen abschließbaren Fächer und die gruppenübergreifend genutzten Sachen (Bälle, Black Rolls usw.) sind allgemein zugänglich. Um den Raum etwas gemütlicher zu machen hatte ich die Idee zur bisherigen Schlafcouch noch eine weitere dazu zu kaufen. Nach einigem Suchen fand ich auch schließlich ein Modell, welches zur anderen Couch passte. Leider standen dann jedoch Vorstandswahlen an und es brauchte einige Zeit, bis sich der neue Vorstand wieder eingearbeitet hatte, sodass ich etwas länger warten musste, bis ich das Geld für meine Ideen bewilligt bekam. Inzwischen ist das Sofa jedoch bestellt und müsste bald ankommen.

Damit sich die Kinder während der Pausen auch beschäftigen können wurde der alte Fernseher im Raum wieder neu eingerichtet und konnte zudem durch eine Playstation ergänzt werden. Außerdem habe ich dafür gesorgt, dass zwei portable Bluetooth Boxen gekauft wurden, die als Soundanlage im Jugendraum dienen aber auch anderweitig (auf Regatten, in der Halle usw.) eingesetzt werden können. Für die Kinder die den Jugendraum bisher zum Hausaufgaben machen genutzt haben, wurde zudem die Möglichkeit geschaffen dies

stattdessen in den tagsüber oft ungenutzten Räumlichkeiten der Gastronomie bzw. des Clubs zu tun wo sie mehr Ruhe für sich haben.

Eines der Probleme, die Unterbringung der Motorbootbekleidung der Trainer, konnte ich leider nicht abschließend lösen. Zwar gibt es bereits ein Konzept Trainerschränke in Kombination mit einer kleinen Küche in der Werkstatthalle zu installieren, jedoch wurde dies auf nächstes Jahr verschoben. Für den Übergang dient jetzt eine rollbare Garderobe im Jugendraum.

Insgesamt bin ich mit dem Ergebnis meines Projektes im Großen und Ganzen zufrieden. Einige Dinge wurden leider verzögert bzw. haben länger gedauert als geplant, aber letztlich konnte ich das meiste von dem was ich mir vorgestellt hatte auch umsetzen.

*Jan Lukas Harder*

*Ruder-Club Favorite Hammonia*

## Junghansa Wanderfahrt 2018 Niederlande

Ich bin Rosa-Lotta Konerding und mache in der RG Hansa Hamburg mein BFD Jahr. Die Jugendgruppe der RG Hansa fährt seit einigen Jahren jedes Jahr im Sommer auf eine mehrwöchige Wanderfahrt.

Ich bin vor meinem Bufdi Jahr auch in der RG Hansa gerudert und bin bei solchen Fahrten auch mitgefahren. Meine erste Wanderfahrt war ein Kooperationsprojekt zwischen dem Ruderclub am Wannsee in Berlin, dem Ruderclub Bergedorf und der Hansa, nach England auf der Themse. Wir waren etwa drei Wochen unterwegs. Nach dieser Wanderfahrt hatten einige der sehr erfahrenen Organisatoren und Betreuer gesagt sie würden weitere Wanderfahrten nicht mehr planen wollen, und ich und noch ein weiterer Jugendlicher (Ben) sollten das übernehmen.

Glücklicherweise haben dann zwei Betreuer (Trixi und Phillip) gesagt sie fahren noch ein weiteres Mal mit und bringen uns bei wie eine Wanderfahrt als Betreuer funktioniert.

Das war die Wanderfahrt 2017, wir waren auf der Donau unterwegs.

Dementsprechend war ich auf mein Bufdiprojekt schon ein bisschen vorbereitet. Dieses Jahr planen wir vom 27.07. bis zum 10.08. in den Niederlanden durch die Gegend zu fahren, weil die Strecke schon geplant war. Unsere Jugendgruppe ist im Sommer 2014 schon mal die Strecke gefahren, und Ben und ich wollten uns unsere erste sozusagen allein organisierte Wanderfahrt leicht machen.

Zudem waren Ben und ein paar von den älteren die mitfahren schon 2014 mit.

Ziel der Wanderfahrt ist es diese Tradition der Jugendwanderfahrt, die relativ unüblich ist in Hamburg, weiterzuführen und den Kindern und Jugendlichen eine schöne Zeit zu ermöglichen. Meiner Erfahrung nach sind Wanderfahrten immer eine tolle Art und Weise erstens als Gruppe irgendwo zusammenzuwachsen, aber auch den Rudersport nicht nur als Wettkampfsport zu erfahren, sondern auch als Freizeitvergnügen. Viele der Teilnehmer sind sonst nämlich eher im Regatta- als im Freizeitsport unterwegs. Außerdem sind Wanderfahrten eine tolle Möglichkeit viel von einer Gegend bzw. neue Gewässer kennenzulernen. Letztes Jahr auf der Donau war für viele von uns zum Beispiel auch das erste Mal richtig mit Strömung und viel Schiffsverkehr rudern.

Wir haben etwa im November damit angefangen uns die Strecke von 2014 anzugucken, die wir für gut befunden und so übernommen haben. Deswegen mussten wir auch keine Vereine und Campingplätze raussuchen.

Anschließend ging es an die Anmeldungen, wie viele unserer Kinder und Jugendliche überhaupt mitkommen wollen, wir haben per E-Mail um Anmeldungen gebeten.

Im Vorwege hatten wir entschieden, dass mindestens zehn Teilnehmer zusammenkommen müssen damit wir fahren. Am Ende der Anmeldefrist waren es sogar fünfzehn. Wir werden drei Betreuer sein, deswegen haben wir uns entschieden drei Doppelvierer mitzunehmen und jeweils drei Leute Landdienst

machen. Die Boote habe ich dann bei unserem Wanderruderwart reserviert und unseren Anhänger sowie den Vereinsbus beim Ruderwart.

Als Fahrtenbeitrag haben wir auf Basis der Vorjahre 400 € veranschlagt.

Leider habe ich das Projekt Anfang des Jahres etwas schleifen lassen, sodass uns drei Teilnehmer abgesprungen sind die scheinbar doch keine Lust hatten. Ich habe wohl nicht gut genug kommuniziert, dass die Anmeldung verbindlich ist und wir damit planen. Allerdings hatten wir da auch noch keine Fahrtenbeiträge verlangt und somit sozusagen kein Druckmittel. Deswegen fahren wir jetzt mit zwölf Teilnehmern und drei Betreuern, das sind dann zwei Doppelvierer und ein Doppelzweier, sowie zwei Leute Landdienst.

Elf von uns werden mit der Bahn fahren und der Rest mit dem Bus den Anhänger ziehen.

Was jetzt noch an Planung aussteht:

Was jetzt bald gemacht werden muss ist noch die letzten Übernachtungen in Rudervereinen und auf Campingplätzen abzuklären und die Züge zu buchen.

Außerdem müssen wir noch überlegen wohin wir den Anhänger jeweils ziehen wollen und wann wir das machen. Da die Wasserstrecke sehr kurvenreich (und somit im Verhältnis viel länger) ist, hoffe ich, dass wir den Anhänger nicht jede Etappe mitnehmen müssen, sondern irgendwann irgendwo abstellen können, vor allem, weil nicht alle von uns Betreuern Landdienst machen kann wenn wir den Anhänger immer mitziehen müssen (Anhängerführerschein).

Etwa einen Monat bevor es losgeht wollen wir noch einen Infoabend veranstalten um zu erklären was alles mitzunehmen ist und wie das Ganze abläuft (vermutlich irgendwann nach dem Bundeswettbewerb und der DJM)

Kurz vor der Fahrt müssten wir dann noch grob Essen planen und einkaufen gehen, sowie Streckenkarten für jedes Boot kopieren und Dinge wie Paddelhaken und sonstiges Material zusammensuchen.

Wir werden am 27.07. losfahren und in Buren einsetzen, von da aus nach Leerdam und dann nach Utrecht, wo schon der erste Pausentag ist. An Pausentagen machen wir meistens etwas alle gemeinsam und dann dürfen die Kinder in Dreiergruppen die Stadt für sich erkunden. Von Utrecht geht es nach Alphen, von dort aus nach Gouda wo es wieder einen Pausentag gibt und dann weiter nach Rotterdam und Den Haag (Pausentag), Aalsmeer und zum Schluss nach Amsterdam wo wir zwei komplette Tage haben um uns Amsterdam anzugucken, bevor es am 10.08. wieder mit der Bahn und dem Anhänger nach Hamburg geht.

Rosa-Lotta Konerding, Ruder-Gesellschaft Hansa Hamburg

**Sommerferienzeltlager für Kinder aus Rothenburgsort**  
**Janik Siegel**  
**Rudervereinigung Bille 1896 e.V.**

Bereits letztes Jahr wurde bei der RV Bille überlegt, ein Zeltlager für Kinder aus dem Stadtteil Rothenburgsort (Hamburg) zu organisieren. Aus Zeitmangel kam es jedoch nicht zu einer Realisierung des Projekts. Mir gefiel die Idee sehr gut und ich beschloss, sie im Rahmen meines Freiwilligendienstes umzusetzen. Da das Zeltlager erst in den kommenden Sommerferien stattfinden wird, kann ich nur über meine bisherige Planung berichten.

Bei dem Projekt geht es um ein fünftägiges Sommerferienangebot für zwölf Kinder im Alter von 10-14 Jahren. Das Camp wird auf dem Vereinsgelände der RV Bille aufgebaut und die Kinder werden dort in Zelten übernachten und ganztägig betreut. Für das Programm habe ich sportliche Aktivitäten (vor allem Rudern), Bewegungsspiele, Ausflüge, gemeinsame Mahlzeiten und Wasserexperimente vorgesehen. An dem Projekt sind außerdem noch aktive Vereinsmitglieder der RV Bille beteiligt. An einem Tag wird eine umweltpädagogische Fachkraft Wasserexperimente mit den Kindern durchführen.

Ziel meines Projekts ist vor allem die Erweiterung des Angebots für Rothenburgsorter Kinder, die in den Schulferien nicht verreisen können. Die Kinder sollen in diesem Ferienzeltlager die Möglichkeit haben, neue Freizeitgestaltungsmöglichkeiten am Wasser kennen zu lernen. Der Vorteil für den Verein ist, dass wir Nachwuchs für den Wassersport gewinnen und unsere Jugendabteilung ausbauen können. Des Weiteren sind eventuell Kooperationen mit anderen Sportvereinen aus dem Stadtteil möglich, wodurch die Bekanntheit des Vereins wächst. Ich persönlich erhoffe mir von meinem Projekt eine Weiterentwicklung meiner Persönlichkeit und eine positive Rückmeldung der teilnehmenden Kinder.

Nach einem ersten Kostenüberblick habe ich eine Finanzierungsmöglichkeit gesucht, um den Eltern ein möglichst günstiges Sommerferienangebot für ihre Kinder anbieten zu können. Ich habe einen Antrag auf „Mittel aus dem Verfügungsfond des Stadtteilrates Rothenburgsort“ gestellt und bei der Sitzung am 27.03.2018 einen kurzen Vortrag gehalten. Einstimmig wurden uns € 500,00 zugesichert, die mehr als ein Drittel des Gesamtetats ausmachen. Die Eltern müssen somit nur noch € 50,00 pro Kind für das fünftägige Zeltlager bezahlen.

| <b>Kostenüberblick</b>   | <b>Euro</b>       |
|--|-------------------|
| <b>Verpflegung für 12 Kinder</b> (5 Tage): Frühstück, Mittagessen, Snacks, Getränke= 8,00€/Tag je Kind | 480,00 €          |
| <b>Honorar für Umwelt-Expertin</b> (1 Tag): 4 Stundensätze zu je 40,00 EUR                             | 160,00 €          |
| <b>Zelte ausleihen</b> (5 Tage)  | 300,00 €          |
| <b>Sportgeräte ausleihen</b> (5 Tage): Bälle, Spiele, etc.   | 100,00 €          |
| <b>Sonstiges:</b> Lektüre Grillzubehör, Paper/Stifte, etc.   | 110,00 €          |
| <b>Werbemittel:</b> Plakate, Zeitungsanzeige   | 50,00 €           |
| <b>Fahrtkosten+ Eintritt:</b> HVV-Tickets, Erlebnisbad   | 200,00 €          |
| <b>Summe:</b>  | <b>1.400,00 €</b> |

| Zusammensetzung der Finanzierung                  | Euro              |
|---|-------------------|
| <b>Einnahmen</b> (12 Kinder á 50€)                | 600,00 €          |
| <b>Eigenmittel</b>                                | 300,00 €          |
| Zwischensumme:                                    | 900,00 €          |
| <b>Beantragte Mittel aus dem Verfügungsfonds:</b> | <b>500,00 €</b>   |
| <b>Summe:</b>                                     | <b>1.400,00 €</b> |

Die nächsten Schritte werden die Fertigstellung der Werbeplakate, eine Zeitungsanzeige, sowie die Planung der Tagesabläufe sein. Ein Elternbrief muss formuliert und ein Anmeldeformular entworfen werden.

Ich freue mich auf das Sommerzeltlager und erhoffe mir eine weiterhin reibungslose Planungsphase ohne Probleme.

# Projektbericht BFD von Jonas Kölblin und Julian Küppers

**Projekt: Wanderfahrt zum TVK Essen**

**Projekttitle:**

**Projektleiter: Jonas Kölblin, Julian Küppers**

**Dauer des Projektes: 4 Tage (15.08-18.08.2018)**

## **1. Tag:**

Die Junioren des Cannstatter Ruderclubs kommen zusammen mit Jonas gegen Abend am Wassersportverein Mülheim an und erholen sich erstmal von ihrer langen Anreise. Die Anreise erfolgt durch einen Bulli oder den Zug. Dort würde ich die Gruppe mit dem Vereinsbus am Hauptbahnhof abholen.

Abends wird dann der Grill gemacht und beide Gruppen können sich untereinander austauschen, wie denn der Trainingsalltag in ihren Vereinen aussieht.

Beide Gruppen schlafen gemeinsam in der Sporthalle vom WSV.

## **2. Tag**

Bereits um 8 Uhr klingelt der Wecker, sodass wir gemeinsam um 9 Uhr frühstücken und uns für die 2 Tägige Wanderfahrt stärken können.

Die Bootseinteilung machen wir vor Ort. Der Plan ist, dass 2 Personen aus Mülheim und 2 aus Stuttgart im Boot sitzen, um sich untereinander besser kennenzulernen. Wasserzeit ist gegen 11 Uhr(!)

Gerudert wird entgegengesetzt der Strömung Richtung Essen. Die 1. Pause wird an der Kettwiger Rudergesellschaft e.V. gemacht. Dort kann man sich dann nochmal stärken und die Besatzung der Boote können wir da auch nochmal umändern.

Von der KRG sind es dann nur noch 17 Kilometer bis zum Ziel. Die Rudern wir dann auch durch.

Ankunftszeit sollte gegen 18 Uhr am TVK Essen sein. Dort schlagen wir dann unsere Zelte auf und schmeißen den Grill an. Da es Sommer ist, sollte man auch im Baldeneysee schwimmen gehen können.

Abends können wir dann den Abend mit Kaltgetränken am Lagerfeuer ausklingen lassen.

### **3.Tag**

Am 3. Tag gehen wir alles etwas entspannter an. Weckzeit ist um 9:30 Uhr.

Für Brötchen und Belag wird gesorgt. Wenn wir das Lager abgebaut und alles in die Boote gepackt haben, machen wir uns wieder auf den Weg nach Mülheim. Wasserzeit ist gegen 11:30 Uhr.

Hier gleiches Prozedere: In Kettwig wird dann eine kleine Pause eingelegt um sich zu stärken und die Boote nochmal zu tauschen.

In Mülheim angekommen, machen wir die Boote sauber und machen uns für das Essen fertig. Es steht die Überlegung, Pizza zu bestellen. Das muss dann entschieden werden.

Abends machen wir wieder ein Lagerfeuer mit Stockbrot und Marshmallows und lassen uns die Vergangenen Tage durch den Kopf gehen.

An diesem Tag, überlassen wir den Junioren selbst die Entscheidung, wann sie ins Bett gehen wollen.

### **4. Tag**

Weckzeit ist 8 Uhr. Das Frühstück ist dann schon vorbereitet.

Gegen 11 Uhr macht sich dann die Gruppe von Jonas auf den Heimweg nach Stuttgart. Auch meine Junioren können dann den Heimweg antreten.

Für die Wanderfahrt wird von allen Teilnehmern ein Betrag von ca. 35 Euro verlangt. Davon werden dann Brötchen, Aufschnitt, etc. Besorgt!

Wir hoffen auf eine Große Anzahl von Teilnehmern!

Jonas und Julian

## BFD Tutzingener Ruderverein 2017/18: Zwischenbericht (Planung):

### Ruderfreizeit am Staffelsee

Für mein Projekt im Bundesfreiwilligendienst werde ich ein Freizeitlager gestalten, um das Vereinsleben wieder zu steigern und das Angebot des Vereins zu erweitern. Auch soll es dazu dienen, einen größeren Zusammenhalt der Jugend zu schaffen, sodass der Tutzingener Ruderverein nach ein paar Jahren eventuell wieder in den Leistungssport einsteigen und an Regatten teilnehmen kann. Daher soll im Vordergrund dieses Freizeitlagers das Rudern liegen, um die Liebe zu diesem Sport erneut zu entflammen. Aber auch das Gestalten gemeinsamer Freizeit außerhalb des Boots soll eine große Rolle spielen.

Um einen passenden Ort für das Wochenende zu finden, habe ich mir die Seen in unserem Umkreis angesehen. In Auswahl kamen hier Staffelsee, Chiemsee und Ammersee. Aufgrund persönlicher Erfahrung des Vorstands habe ich mich dann für den Staffelsee entschieden. Dort gibt es drei Campingplätze, von welchen ich nach einem Vergleich den meiner Meinung nach am besten geeigneten ausgesucht habe. Dafür entscheidend war die Erreichbarkeit für die Anreise, aber auch der Zugang zum See und natürlich der Preis. Danach ging es um den passenden Termin. Da möglichst viele von diesem Angebot profitieren und teilnehmen sollen, stellte ich nach Absprache mit den weiteren Vereinstrainerinnen und -trainern zwei Möglichkeiten zur Auswahl. Diese waren das Wochenende vom 4. bis 7. Mai und das Wochenende vom 27. bis 29. Juli. Da der 5. Mai später mit anderen Terminen des Vereins kollidierte, fiel die Entscheidung auf das letzte Juli-Wochenende.

Durch die konkrete Angabe von Ort und Zeit konnte die genaue Planung beginnen. Zu Beginn klärte ich die Lage beim Campingplatz, um sicherzugehen, dass wir noch unterkommen können. Daraufhin teilte ich die Zeit dort in Schlafenszeit, Essenszeit, Zeit auf dem Wasser und sonstige Freizeit ein.

| Freitag  | Samstag   | Sonntag   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Abriegeln und Verladen der Boote am Donnerstag</li><li>• Abfahrt gegen 14.00 Uhr</li><li>• Ankunft gegen 15.30 Uhr</li><li>• Aufbau von Zelt, aufriggern</li><li>• Rudern für 1-2h</li><li>• Gemeinsam kochen und essen</li><li>• Schlafenszeit 23.00Uhr</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufstehen 7.00 Uhr</li><li>• Frühstück 8.00 Uhr</li><li>• Rudern von 9.00 – 12.00 Uhr</li><li>• Mittagessen 12.30 Uhr</li><li>• Freizeit bis 16.00 Uhr</li><li>• 16.30 Rudern</li><li>• Gemeinsam kochen und essen 18.30 Uhr</li><li>• Freizeit</li><li>• Schlafenszeit 23.00 Uhr</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufstehen 7.00 Uhr</li><li>• Frühstück 8.00 Uhr</li><li>• Zelte abbauen und aufräumen bis 9.00 Uhr</li><li>• Rudern von 9.30 bis 10.30 Uhr</li><li>• Boote abriegeln und verladen</li><li>• Abreise 12.00 Uhr</li><li>• Gemeinsames Mittagessen im Verein</li></ul> |

Ein offizielles Anschreiben an die potentiellen Teilnehmerinnen und Teilnehmer befindet sich gerade in Arbeit und wird in den nächsten Tagen an die Mitglieder verschickt. Auch ein Essensplan wird zurzeit erstellt, kann jedoch erst nach genauer Zusage fertiggestellt werden.

Dies wird mein erstes Freizeitlager, sowohl als Trainer und Planer, als auch als Teilnehmer, und hoffentlich auch ein voller Erfolg.

Simon Rabas, Tutzinger Ruderverein 1983 e.V.

28. Mai 2018

## **Bufdi-Projektbericht Rudern: Olympia-Quereinsteigerprojekt für Frauen**

Mein Projekt, das ich während meines Bufdi-Jahrs begleite, ist das Frauen-Quereinsteiger-Olympia-Projekt vom Ulmer Ruderclub Donau e.V. Ziel dieses Projekts ist es, ehemalige Leistungssportler aus anderen Bereichen für das Rudern zu begeistern. Die Chancen, als weiblicher Athlet im Rudern einen Platz für den Olympiakader zu ergattern, werden in nächster Zeit so hoch sein wie noch nie. Durch den Ausgleich der Anzahl von weiblichen und männlichen olympischen Bootsklassen gibt es nun vier weitere Plätze mit dem Frauenvierer mit Steueremann.

Dort sieht der Ulmer Ruderclub Donau seine Chance auf ein Mitwirken im Frauenbereich. Da die Leistungsdichte im Vergleich zu derer der Männer vergleichsweise klein ist, erhöhen sich auch als Quereinsteiger die Chancen, durch konsequentes Training sich einen Platz für die Sommerspiele zu errudern. Durch das Anwerben von ehemaligen Leistungssportlern verspricht sich der URCD, schon sporterfahrene und leistungsorientierte Ruderer ausbilden zu können, die bereits mit zeitintensivem Training und sportlichen Belastungen vertraut sind.

Um den sportbegeisterten Frauen in Ulm unser Projekt näher zu bringen, wurden in einem Großteil der Schulen Plakate mit dem Aufruf zum Probetraining aufgehängt. Die Bedingungen für einen möglichst erfolgreichen Trainingsbeginn definieren die Quereinsteigerin so: eine Körpergröße von mindestens 1,75m erleichtern der Athletin das Training ungemein, so auch bereits gemachte Erfahrungen im Leistungssport und eine Grundfitness, um das schnell steigende Trainingspensum zu bewältigen.

Steffi war die Erste, die sich für das Projekt gemeldet hatte und mir wurde die Aufgabe zugeteilt, sie zunächst im Doppelzweier auszubilden. Als ehemalige Aerobic-Sportlerin bringt sie vor allem Feinmotorik und Rhythmus mit ins Boot, wie ich mich schon bei unserer ersten gemeinsamen Trainingseinheit im Gigboot freuen konnte. Schon nach wenigen Ruderschlägen hat sie die zyklische Grundstruktur verstanden und konnte sie umsetzen.

In der nächsten Einheit traute ich mich mit ihr schon ins Rennboot, was aufgrund seiner deutlich schmaleren Bauweise für Anfänger normalerweise viel Unruhe im Boot bedeutet. Steffi meisterte diese Herausforderung ebenfalls und den kommenden Trainingseinheiten in den anspruchsvollen Rennbooten stand nichts mehr im Weg.

Es sollte im Quereinsteiger-Training jedoch nicht nur dabei bleiben, Doppelzweier zu fahren. Die zweite Projektteilnehmerin, Marie, lies nicht lange auf sich warten. Vor ihrem Beginn der Ruderkarriere trainierte sie bei den Ulmer Biathleten. Marie wurde in ihren ersten Einheiten von Olympiateilnehmerin Kerstin Hartmann betreut, welche auch Patin des Projekts der Quereinsteiger ist. Zu viert setzten wir uns bald darauf in einen Rennvierer und absolvierten so eine gemeinsame Einheit. Die Abwechslung innerhalb der Bootsklassen verleiht den Projektteilnehmerinnen einen Einblick in die Vielfältigkeit des Einzel-, sowie Teamsports und bietet Abwechslung bei langen Einheiten.

Mir ist bei dem Betreuen des Projekts aufgefallen, wie wertvoll Erfahrungen auch aus anderen sportlichen Bereichen sein können und wie sportartenübergreifend manche sportliche Elemente doch sind. Rhythmusgefühl beispielsweise ist nicht nur im Aerobic, einer künstlerischen, meist von Musik begleiteten Sportart essentiell, sondern auch in einer zyklisch aufgebauten Sportart wie dem Rudern von großer Bedeutung.

Als Schwierigkeit stellt sich allerdings heraus, das notwendige 12 Einheiten- Trainingsprogramm eines Ruderers mit dem Alltag eines beispielsweise, bis dahin relativ beschäftigten, Dual-Studierenden zu verbinden. Der plötzlich sehr hohe Trainingsaufwand fordert doch viele Zeitreserven und ein langsamer, kontinuierlicher Trainingsaufbau ist wichtig.

Für Olympia 2024 in Paris werden sich die Quereinsteigerinnen noch vielen Einheiten stellen müssen. Wird dieses jedoch weiterhin so motiviert angegangen, bleibt am Ende vielleicht auch noch Zeit für einen Französisch-Sprachkurs.

## Projektbericht Jakob Bär: Stand auf dem Würzburger Gesundheitstag

Am 16. Juni 2018 findet in der Würzburger Innenstadt der Würzburger Gesundheitstag, welcher alle zwei Jahre vom Aktivbüro der Stadt Würzburg organisiert wird, statt. Dieses Jahr gilt das Motto „gesund leben“. Da zu einem gesunden Leben auch Sport gehört, wird auch meine Einsatzstelle, der Würzburger Ruderverein Bayern, dort einen Stand haben, welchen ich zu organisieren habe. Dieser Stand sollte zum einen über den allgemeinen Rudersport, welcher ja allgemein als Gesundheitssport, auch bis ins hohe Alter, bekannt ist, informieren. Zum anderen ist es meine Aufgabe, über die Angebote speziell in unserem Verein zu informieren und natürlich auch Werbung zu machen. Um den Interessierten den Sport näherzubringen, habe ich mir überlegt, dort außerdem ein Boot, vermutlich einen Einer, auszustellen. Um zu Informieren, werde ich eine Stellwand ausstellen, an welcher ich Informationen in Form von Plakaten präsentieren werde. Als Werbemittel werden Stifte mit unserer Internetadresse und eventuell Flyer mit den wichtigsten Informationen angefertigt werden.

Zur Überdachung des Standes, um so auch vor Regen oder starker Sonne geschützt zu sein, werde ich einen Pavillon des Rudervereins benutzen und aufbauen. Darunter werde ich einen unsere Einer platzieren, zusammen mit einer Stellwand, die ich ebenfalls vom Verein gestellt bekomme, und einem Tisch, auf welchem wir Werbemittel auslegen werden.

Diese Utensilien müssen dort hin transportiert werden und dort aufgebaut werden. Zum Transport darf ich den Vereinsbus benutzen, falls dieser bis dahin wieder einsatzbereit ist. (Im Moment in der Werkstatt wegen Kühlwasserverlust). Beim Aufbau wird mir ein Mitglied unseres Vereins, Niklas Goebeler, mit dem ich auch schon zusammen gerudert bin, helfen. Dieser wird mich auch bei der Betreuung des Standes unterstützen. Da der Gesundheitstag von zehn bis 16 Uhr dauert, sind keine mehreren Schichten nötig. Wir werden uns um 9 Uhr am Ruderverein treffen und mit dem schon beladenen Vereinsbus in die Stadt fahren und das Aufbauen beginnen.

Auf der Stellwand wird es zwei Plakate geben. Das eine informiert über den gesunden Rudersport an sich. Dazu habe ich Recherche im Internet betrieben, um auch in Zahlen davon berichten zu können. Ausschlaggebende Punkte für die Gesundheit des Ruderns sind zum Beispiel das geringe Verletzungsrisiko oder die große Menge der eingesetzten Muskeln. Das zweite Plakat informiert über das Angebot unseres Vereins. Dazu gehören die verschiedenen Trainingsgruppen und -zeiten genauso wie die Verschiedenen Möglichkeiten (Kraftraum, Ergometer, Ruderboot), die man in unserem Verein nutzen kann.

Als Werbemittel werden Flyer bestellt mit der Aufschrift unserer einigen wichtigen Informationen zu unserem Verein wie Anschrift, Internetadresse, Kontaktdaten oder Trainingszeiten. Diese habe ich mit einigen Bilder gestaltet und bestellt. Diese können dann ausgelegt und an Interessierte verteilt werden. Außerdem ist in Überlegung, noch Kugelschreiber zu drucken zu lassen, jedoch muss der Vorstand darüber noch entscheiden.