

## BFD-Projekte 2019/2020



Anna Busch	Lübecker RK	Aufbau einer betrieblichen Rudergruppe
Anna-Loisa Noack	Deutsche Ruderjugend	Ruderschnupperkurs für Schüler der BBS 11
Hannes Alten	DRC Hannover	
Annika Lindequist	Emder RV	Jugendwanderfahrt
Benno Nolkemper	Hamburger und Germania RC	Rennboote und Skiffs Breiten- und Kindersport einmessen
Christian Person	RC Favorite Hammonia	Verstauungsraum in den Motorbooten
Eva Ammermann	Berliner RC	Handbuch fürs Kinder- und Jugendtraining
Inken Schröder	Alster-RV Hanseat von 1925	Prävention sexualisierter Gewalt
Jonas Jordans	Neusser RV	Wartung der Motorboote
Julius Hösslinger	RV Münster 1882	Vereins-App
Korbinian Meyer	Miltenberger RC 1900	Wasserspiele-Tag für Kinder am Ruderclub
Lasse Kraus	RG Hansa Hamburg	Rudern gegen Krebs-Wanderfahrt
Lea Michel	Heidelberger RK	Jugendwanderfahrt
Leon Küppers Ramos	WSV Mülheim (Ruhr)	Sommer-Wanderfahrt
Mandana Raulin	Spandauer RC Friesen	Praktikum bei BBG
Merit Linder	RC Nürtingen	Übungskatalog fürs ruderspezifische Stabilitraining
Paul Ampenberger	Tutzingen RV 1983	Umrundung des Starnberger Sees
Paul Rasch	Kettwiger RG	Männer-Team für RBL aufstellen
Pia Sophie Preuß	WSV Meppen	Nachhaltigkeit im Ruderverein verbessern
Simon Grissinger	Berliner RC	Organisation des Anfängertrainings im BRC
Thore Goralczyk	Osnabrücker RV	Ergo Challenge
Tim Streib	RG Speyer 1883	Jugendwanderfahrt in den Sommerferien
Timo Hummel	Stuttgart Cannstatter RC	Corona-Training via Skype

Anna Busch, Lübecker Ruder-Klub  
Aufbau einer betrieblichen Rudergruppe mit den Sana-Kliniken

Mein Projekt für den Bundesfreiwilligendienst 2019/20 ist eine Betriebssportgruppe mit den Sana-Kliniken in Lübeck zu gründen.

Jedes Jahr seit 2012 veranstaltet der Lübecker Ruder-Klub in Kooperation mit den Sana-Kliniken die Benefizregatta "Rudern gegen Krebs" hier in Lübeck. Dabei werden die Teams ca. einen Monat vorher von unseren Mitgliedern ein- bis zweimal die Woche antrainiert. Des Öfteren kam es vor, dass ein Vereinsmitglied mehrere Teams gleichzeitig hatte oder die Teammitglieder alle an unterschiedlichen Tagen der Woche Zeit hatten, weshalb es selten war, dass man alle Mitglieder eines Teams gleichzeitig antreffen konnte, sodass der Teamgeist, der meist zufällig zusammengewürfelten Teilnehmer, nicht zu Hochleistungen ansteigen konnte. Allerdings kamen auch sehr oft Anfragen aus den Booten der Sana-Klinik, auch außerhalb von der Regatta etwas auf dem Wasser zu machen. Dies wurde zwar auch einmal versucht, aber, da das Projekt nicht so gut betreut wurde, ist auch die Nachfrage sehr gering geblieben, weshalb ich, schon als ich davon erzählt bekommen habe und weil ich bei der Ausbildung der Teilnehmer der Benefizregatta selbst viel Spaß dabei hatte, ich mir eine Betriebssportgruppe als gutes BFD-Projekt vorstellen konnte.

Nachdem ich das Projekt dann mit dem Koordinator der Benefizregatta Christof Degen, welchem ich auch bei dem Training mit den Krebspatienten helfe, und mit dem bisherigen Ausrichter Eric Brand, welcher auch mein Anleiter für das BFD-Jahr ist, besprochen habe, stand es fest.

Die ersten Entwürfe zu dem Projekt waren schnell geschrieben durch verschiedene Vorlagen aus den Seminaren von der Ruderakademie. Auch den Kontakt zu einer Ansprechperson in den Sana-Kliniken habe ich schnell bekommen, die sehr angetan von der Idee war, da man so noch mehr Werbung für die Benefizregatta machen könnte, für die sie mit zuständig war.

Der Plan stand grob fest und das erste Treffen ließ nicht lange auf sich warten, da sie am 04.03. ein Gespräch mit verschiedenen Leuten, die sich auch mit um die Regatta kümmern, getroffen hat. Fest stand, dass ein Flyer für die Mitarbeiter designt werden sollte, welcher in der Zeit ums Anrudern, was am 26.04. stattfinden sollte, per E-Mail verschickt werden sollte, weshalb ich mich an die Gestaltung machte und ihr diese dann zuschickte. Auch habe ich noch mit meinem ehemaligen Rudertrainer Ulrich Stracke vom 'Wassersportverein Twistesee' gesprochen, da er die Kurse in meinem alten Verein geleitet hatte und wusste, was man alles beachten musste. Ich fügte meinem allgemeinen Plan für die Betriebssportgruppe noch verschiedene Aspekte wie Datenschutz und Versicherung hinzu und machte mir dazu und zu der speziellen Eintrittserklärung der Teilnehmer Gedanken. Allerdings kam alles etwas anders, wie wir das eigentlich geplant hatten, da das Anrudern aufgrund von Corona abgesagt wurde und sich auch die Prioritäten meiner Kontaktperson in den Sana-Kliniken verschoben haben, sodass der Flyer, den ich ihr abgeschickt habe nun der letzte Stand ist. Natürlich habe ich versucht weiter an dem Projekt zu arbeiten, was sich allerdings als sehr schwer herausstellte, da auch der Vorstand nun andere Probleme hatte. Ich hoffe sehr, dass ich das Projekt trotz allem noch umsetzen kann, auch wenn meine Zeit bei dem Lübecker Ruder-Klub schon am 30.06. endet und mir, selbst wenn die Tore des Vereins am 04.05. wieder geöffnet werden, nicht viel Zeit bleibt, da nicht abzusehen ist, ob die derzeitige Belastung der Sana-Mitarbeiter nicht zu hoch ist und wie dann das Rudern in Mannschaftsbooten stattfinden wird. Vielleicht sieht man dann alle mit Schutzmasken und Handschuhen rudern.

### *Momentane Situation:*

- Die Sana Mitarbeiter treten bei der Benefizregatta Rudern gegen Krebs an und würden auch gerne mehr machen, allerdings hatte die mal vorhandene Gruppe zu wenig Arrangement, weshalb keine Nachfrage vorhanden war.

### *Ziele für die Betriebssportgruppe:*

- Ich möchte eine Gruppe aufbauen, die ganzjährig für Rudern gegen Krebs trainiert und die das Rudern nun auch ganzjährig als Hobby wahrnehmen können und so die Technik und den Teamgeist vertiefen können.
- Zudem kann man dadurch den Ausbildern für die Regatta Arbeit abnehmen und neue Mitarbeiter anwerben.

### *Vernetzung mit anderen Themen:*

- Internetauftritt des Vereins (Berichte, Fotos, etc.) → Persönlichkeitsrechte, Datenschutzerklärung
- Bundesfreiwilligendienst (der BFDler hat mehr Gruppen)
- Gesundheitsaspekt wird gefördert

### *Mitmacher beim Projekt:*

- Sana Klinikum (Kontakt zu Mitarbeitern, Vergünstigungen)
- Sana Mitarbeiter (ehemalige Teilnehmer und neue)
- Verein (Benutzung der Boote/des Kraftraums -> Trainingszeiten müssen festgelegt werden)

### *Eintrittserklärung:*

- Wie sind die Angestellten versichert? Wer kommt bei Materialschäden auf?
- Datenschutzerklärung und Persönlichkeitsrechte
- Schwimmfähigkeit
- gesonderte Aufnahme-/Beitragskosten

### *Risiken:*

- Es könnte kein oder zu viel Interesse seitens der Teilnehmer kommen, auch aufgrund der Zeiten könnten viele absagen oder ich habe keine oder nur sehr wenige Stunden mit den Teilnehmern aufgrund von Corona und meinem BFD-Ende.

### *Trainingsplanung:*

#### *Die ersten 3-5 Wochen*

- Mit anderen Trainern als Steuermänner (zumindest beim ersten Training) in Gig 4x+ fahren
- Ergo bei schlechtem Wetter/ Theorie
  - Technik verstehen
- Per SpielerPlus-App oder E-Mail-Verteiler nächstes Training planen

#### *3-6 Wochen*

Gig 4x+ fahren -> Erfahrenere TN als Steuermann

#### *Freiruderprüfung 2-3 Wochen*

- Fahrtenbuch
- Stemmbrett einstellen
- Fahrtordnung
- Abstoßen
- Kommandos
- Schwimmenden Gegenstand aufnehmen
- Kurze und lange Wende

#### *Weiteres Training*

In Gig- 4x, 3x, 2x, 1x, Renn- 1x, 2x, 4x, 8x oder ggf. Riemen

# Ruderschnupperkurs für Schüler der BBS 11

Von Hannes Alten und Anna Noack

Jahrgang 2019/2020

## **Einsatzstellen:**

Hannes - DRC Hannover

Anna - Deutsche Ruderjugend

## **Projektvorstellung:**

Hannes und Anna haben sich dazu entschlossen ihre jeweiligen Ideen für das BFD-Projekt zu kombinieren, da ihre beiden Einsatzstellen in Hannover sind und sie sich mit ihren Erfahrungen sowie Kontakten gut ergänzen. Hannes, der schon viel Erfahrung mit Schnupperkursen unterschiedlicher Teilnehmergruppen hat und als Trainer tätig ist, nutzt diese, um den Schülern der BBS 11 den Rudersport in seinem Verein näher zu bringen. Anna baut den Kontakt zu der sportlichen Fachleitung der Schule auf und koordinierte den Austausch zwischen Schule und Verein.

Der thematische Schwerpunkt bei dem Projekt liegt im Bereich der Jugendarbeit, da die Schüler im Alter von 17-21 Jahren jung sind. Außerdem fördert das Projekt den Sport in der Natur für Jugendliche und könnte den Schülern eine ganz neue sportliche Perspektive bieten.

Wir verfolgen mit dem Ruderschnupperkurs das Ziel, eine mögliche Kooperation zwischen dem DRC Hannover und der BBS 11 in Hannover im Sinne eines Sportkurses zu integrieren. Sollte sich diese Möglichkeit nicht ergeben können, wird außerdem Werbung für den DRC gemacht und es ergeben sich ggf. neue Mitgliedschaften, da sich Schüler für das Rudern begeistern lassen. Der große Vorteil für Schule und Verein liegen in der kurzen Distanz innerhalb von Hannover. Es wäre also möglich regelmäßig mit den Schülern innerhalb der Unterrichtszeit (z.B. 3-4 Schulstunden) Ruder-/ Ergometereinheiten durchzuführen.

## **Projektplanung und Durchführung**

Das Projekt soll starten, sobald das Wetter und die Wassertemperatur wieder wärmer sind (Mai wäre optimal). Die Schüler dürfen ausschließlich unter der Voraussetzung aufs Wasser, wenn sie das Schwimmabzeichen Bronze absolviert haben. Es ist eine große Verantwortung sowohl für Verein als auch für die Schule, dass den Schülern auf dem Wasser nichts passiert und sie sich wohl fühlen.

Anna klärt alles Formelle mit der Schule und würde die Schüler zu dem Schnupperkurs begleiten und für Fragen zur Seite stehen. Hannes kümmert sich um die Vorbereitung und Durchführung vor Ort.

Die Durchführung würde vorerst an 3 Stationen beginnen, bevor es auf das Wasser geht.

- Die Gruppe wird in drei gleich große Gruppen aufgeteilt, da die Lernbereitschaft und Aufmerksamkeit in kleinen Gruppen effizienter sind.
- Die erste Gruppe wird durch das Bootshaus geführt – Bootskunde (unterschiedliche Boote ansehen und von innen genauer erklären).
- Die zweite Gruppe geht auf das Ruderergometer und erlernt die Ergometer-Technik.
- Die dritte Gruppe beginnt im „Ruderkasten“ und erlernt die Rudertechnik (wie ein Gig-Boot im trockenen) somit besteht noch keine Kippgefahr und es ist vorerst einfacher die richtige Technik zu vermitteln/verbessern.

Die Gruppen rotieren, bis jeder Schüler die 3 unterschiedlichen Stationen durchlaufen hat.

Die Durchführung zunächst auf dem Wasser:

- Die Schüler werden auf Drei Gig-Doppelfünfer aufgeteilt.
- Steuermann ist immer(!) ein erfahrener Ruderer (Hannes und zwei weitere Ruderer des DRC). Dieser trägt die Verantwortung für sein Boot und erklärt den Schülern, was sie zu tun haben.
- Wenn die Schüler sich sicher auf dem Wasser verhalten, werden zum Abschluss kurze Spaßrennen gefahren, mit anschließender Siegerehrung.

Der Schnupperkurs endet mit einer gemeinsamen Feedback- und Fragenrunde zum Rudern.

## **Fazit**

Aufgrund eines gesundheitlichen Ausfalls der Sportlichen-Fachleitung der BBS 11 konnte es zu Beginn des Jahres nicht zu einem endgültigen Gesprächstermin zwischen der Schule, Hannes und Anna kommen. Seitens des DRC hat es keine Schwierigkeiten gegeben.

Aufgrund der Corona-Krise kam der Schnupperkurs leider vorerst nicht zustande. Sobald sich die Situation wieder lockert, die Schulen öffnen und Sport in Kleingruppen möglich ist, soll das Projekt bis dahin verschoben werden, mit der Hoffnung das Projekt noch innerhalb des BFD durchführen zu können. Das Projekt soll auf jeden Fall zu einem späteren Zeitpunkt ggf. mit Unterstützung der Nachfolger durchgeführt werden. Der Kontakt zu der Schule bleibt bestehen. Das weitere Interesse an dem Schnupperkurs wurde bekundet.

Aufgrund der unvorhersehbaren Situation ist ein zeitgenaues Planen nicht möglich. Bereits bei der Planung stellte sich heraus, was es bedeutet unterschiedliche Fähigkeiten aufeinander abzustimmen und welchen hohen Stellenwert die Kommunikation hat.

Bei der späteren Durchführung des Projektes wird erneut reflektiert, was noch zu optimieren ist, um den Schülern eine neue und spaßig- sportliche Perspektive zu bieten und auch anderen Schulen das Konzept eines Schnupperkurses im Rudern anbieten zu können.



## JUGENDWANDERFAHRT DES EMDER RUDERVEREINS

Aus meinem alten Verein (Lübecker Frauen-Ruder-Klub) war ich es gewohnt das regelmäßig, einmal im Jahr, eine Wanderfahrt der Jugendgruppe stattfand. Dadurch kam ich auch auf die Idee mit der Leistungssportgruppe zusammen auf Wanderfahrt zu fahren. Einerseits steht dabei immer der Spaß im Vordergrund, aber auch die Stärkung der Gruppengemeinschaft ist ein Punkt, der mir persönlich sehr wichtig ist. Da einige Sportler mittlerweile eine Doppelmitgliedschaft haben und ihr Haupttraining in Leer (Ruderverein ca. 20 min entfernt von Emden) absolvieren, aber in Emden wohnen, ist die Gruppe leider etwas dezimiert worden in den letzten Jahren. Daher finde ich es umso wichtiger andere Aktivitäten außerhalb des normalen Trainings- und Regattaalltags, wie z.B. Wanderfahrten, gemeinsam zu gestalten.

Also fing ich an mir zu überlegen, wo es denn hingehen könnte. Dabei fiel die Entscheidung relativ schnell. Da es meine erste Wanderfahrt als alleiniger „Obmann“ war, wollte ich gerne ein Gewässer wählen, dass ich bereits kenne. So entstand dann folgender Plan:

Wanderfahrt 2020:

1. Tag      Anreise nach Lübeck  
Runde um die Altstadt rudern (ca. 6-8km)
2. Tag      von Lübeck über die Wakenitz nach Rotenhusen (Ratzeburger See)  
(ca. 16 km)
3. Tag      Tagestour auf dem Ratzeburger See mit Baden... (Kilometer egal!)
4. Tag      von Rotenhusen über die Wakenitz zurück nach Lübeck (ca. 16km)  
Abreise nach Emden

Die zweite wichtige Frage war: Wann? Ich entschied mich für die erste Ferienwoche in den Sommerferien (16. – 19. Juli.2020). Dieser Zeitraum hat sich eigentlich immer bewährt, weil dann die DJM und der BW gelaufen sind, die Zeugnisse ausgeteilt, die ganze Anspannung weg ist, und eine Wanderfahrt zusammen nochmal einen schönen Saisonabschluss darstellt.

In der weiteren Planung ging es dann um die Boote, die wir freundlicherweise vom LRK ausleihen dürfen. So müssen wir selbst keine Boote transportieren. Zudem ging es um die Übernachtungsmöglichkeiten. In der ersten Nacht schlafen wir im LRK und die weiteren zwei Nächte auf dem Zeltplatz vom Kanu Center in Rotenhusen in Zelten.

Die Wanderfahrt soll eine Gepäckfahrt werden, heißt wir werden sämtliches Gepäck in den Booten transportieren. Dadurch sind wir auf uns gestellt, und haben kein Auto, das für uns das Gepäck von Zeltplatz zu Zeltplatz fährt. Ich habe damit jedoch schon gute Erfahrungen gemacht. Außerdem kann dann jeder rudern und keiner ist zum Auto fahren verdammt.

Des Weiteren gilt es jetzt noch Fragen wie: „Wie gestaltet sich die Hin- und Rückfahrt?“, „Wie teuer wird die Fahrt werden?“, „Was kommt in die Einladung und auf die Packliste?“, „Wie viele Sportler können teilnehmen?“ zu klären.

Aber die allerwichtigsten Fragen zurzeit ist wohl leider: „Kann die Wanderfahrt, aufgrund der jetzigen Situation, überhaupt stattfinden?“

Durch die drastischen Einschränkungen des öffentlichen Lebens aufgrund der Corona Pandemie lässt sich derzeit nicht sagen, ob derartige Veranstaltungen, wie Wanderfahrten, bis zu dem geplanten Zeitraum wieder erlaubt sind. Daher liegt meine Planung derzeit auf Eis und ich muss schauen wie sich die Situation weiterentwickelt. Ich hoffe, dass alles wie geplant stattfindet und die Sportler nach der Wanderfahrt sagen, „Bitte nächstes Jahr wieder!“. Alles weitere liegt jetzt nicht mehr in meiner Hand.

*Annika Lindequist,  
BFD-Projektbericht, Emden 20.04.2020*

## Projektbericht Benno Nolkemper:

Mein Name ist Benno Nolkemper und ich absolviere meinen Bundesfreiwilligendienst beim „Der Hamburger und Germania Ruderclub“ in Hamburg.

Ich habe mir als Projekt das Einmessen unserer Rennboote und Skiffs aus dem Breiten- und Kindersport vorgenommen. Auf die Idee kam ich, als mich eines Abends im Herbst bei einer Clubveranstaltung unser Vorsitzender ansprach ob ich nicht mal einige der Breitensport Rennzweier einmessen könnte. Diese sind etwas älter, viele wurden jedoch vor kurzem überholt und sehen nun fast aus wie neue Boote. Außerdem haben wir eine neue Masters Trainingsgruppe, welche regelmäßig mit diesen Booten trainiert und auch Wettkämpfe mit ihnen bestreitet. Das Problem ist nur, dass bei uns im Club, wie in den meisten anderen Vereinen auch, höchstens die Rennboote der Leistungssportler von unserem Cheftrainer regelmäßig eingemessen werden. Dies führt dazu, dass alle Boote der weniger ambitionierten Leistungsgruppen oder des Nachwuchssportes nie oder nur sehr selten eingemessen werden und das, obwohl auch mit diesen an Wettkämpfen wie z.B. bei den deutschen Masters oder Kindermeisterschaften gestartet wird.

Grund dafür ist vermutlich, dass es den Kinder- und Breitensporttrainern schlichtweg an Zeit mangelt um die oft stark verstellten Boote einzumessen. Dabei ist ein halbwegs vernünftig und einheitlich eingemessenes Material gerade für das richtige Erlernen des Ruderns wichtig. Ich entschied mich also dafür gleich alle Rennboote und Skiffs einzumessen.

Ich begann bereits im Herbst die ersten Boote einzumessen. Da man recht viel Platz benötigt um z.B. die Skulls einzuhängen ist dies nur auf dem Steg möglich. Nach 2 Stunden in der Kälte stehen war ich jedoch jedesmal bis auf die Knochen durchgefroren und ich entschied mich das Projekt erst im Sommer bei wärmerem Wetter durchzuführen.

Durch den Ausbruch des Coronavirus wurde ich für ca. 2 Wochen von der Arbeit im Club freigestellt. In dieser Zeit erstellte ich mir eine persönliche Tabelle mit allem, was man beim Einmessen eines Bootes beachten muss und den wichtigsten Werten für z.B. die Anlage am Blatt, Überhöhung, Dollenabstand, Innenhebel usw. Dabei stütze ich mich

vor allem auf mein Vorwissen, sowie die Angaben meines Heimtrainers Paul Heinrich, die Übersicht zum Boote Einmessen der Website des Ruderverbandes Schleswig-Holsteins und auf eine Übersicht zum Messen der Gesamtanlage am Blatt von Christian von Warburg. Ich hatte somit alles was ich brauchte um nach der Arbeitspause loszulegen. Ich suchte mir im Club die nötigen Werkzeuge und Materialien z.B. die Wahrheit, Messlatte, Keile usw. Zusammen und in den nächsten Tagen begann ich zunächst die Kinderboote auszumessen. Das Einmessen mache ich neben meinen alltäglichen Aufgaben im Haus.

Die jetzige Situation mit dem Sportverbot begünstigt mein Projekt, da es niemanden stört, wenn die Boote auch einige Stunden auf dem Steg liegen. Außerdem fallen durch die





wegfallende Nutzung Schäden an Booten und dem Haus weg, was mir mehr Zeit für solch ein Zeitaufwendiges Projekt verschafft. Das Wetter ist seit einigen Wochen warm und trocken, was die Arbeit auf dem Steg deutlich angenehmer macht. SO messe ich jeden Arbeitstag ca. 1-2 Boote aus, abhängig von deren Größe und Verstellung.

Bei den Kinderbooten gab es wie erwartet starke Unterschiede in deren Zustand. Die neueren erst 2 Jahre alten Boote waren überwiegend noch gut eingestellt und es war nicht viel zu machen. Bei den älteren und somit meisten Booten sah dies jedoch ganz anders aus. Hier war nahezu jeder Dollenabstand unterschiedlich und die Gesamtanlagen unterschieden sich teilweise um 4-5 Grad zwischen Steuerbord und Backbord. Auch die Dollenstifte wiesen oftmals eine starke Außen- und Inneneigung auf. Die Wahrheit kam also des öfteren zum Einsatz was jedoch alleine recht aufwendig ist, da sich die Ausleger deutlich besser verbiegen lassen, wenn sie von einer zweiten Person festgehalten werden. Dafür wäre es also doch besser, wenn andere Personen im Club wären, die mir zur Hand gehen könnten.

Gleichzeitig habe ich auch die zugehörigen Skulls eingemessen und auch hier teilweise große Unterschiede in den Innenhebellängen korrigiert.

Bis jetzt habe ich sechs Doppelzweier und vier Einer eingemessen und komme gut voran auch wenn die Arbeit recht eintönig und gelegentlich auch frustrierend sein kann.

Ich freue mich schon darauf, wenn wieder der reguläre Sportbetrieb aufgenommen werden kann und die Sportler mit sauber eingemessenen Botten fahren können. Das sollte auch die Arbeit der Kindertrainer vereinfachen, da viele Augenscheinlich technische Fehler sicherlich durch die schlechte Einstellung der Boote hervorgerufen wurden.

Mir persönlich bringt das Projekt insofern etwas, da ich mein Verständnis für die Auswirkung der Bootseinstellungen auf den Ruderschlag verbessere und sicherlich nach den ca. 25 einzumessenden Boote das Einmessen verinnerlicht habe. Es freut mich, etwas zu tun, was den meisten Sportlern langanhaltenden Nutzen bringt.

Dafür würde ich mir wünschen, dass auch in Zukunft zumindest alle 2-3 Jahre der gesamte Rennbootspark durchgemessen wird um diesen wichtigen Standard zu erhalten.

*Quellen: <https://www.rish.de/rudern/boote/trimmen/>*

# Projektbericht

VON CHRISTIAN PERSON  
RUDER-CLUB FAVORITE HAMMONIA

## Verstauungsraum in den Motorbooten

---

### Projektvorstellung:

Jeden Monat setzen sich die Trainer des RCFH zusammen und sprechen über Trainingskonzepte, Anschaffung neuer Materialien und den Trainingsalltag in den Verschiedenen Rudergruppen und Altersklassen.

Schon seit Herbst 2019 wird über die Ausstattung der Motorboote mit Material, zur Absicherung des Wassertrainings, diskutiert.

Beispielsweise die Anschaffung neuer Funkgeräte und Ferngläser.

In der Trainersitzung Anfang Januar 2020, wurden die Pläne konkretisiert und es stellte sich heraus, dass die Verstauungsmöglichkeiten auf den Motorbooten ungenügend, beziehungsweise gar nicht vorhanden sind.

Außerdem sind in den zwei neuesten, baugleichen Katamaranen, keine Stühle fest eingebaut, sodass die Möglichkeit besteht, die neue Lagermöglichkeit mit neuen Stühlen zu kombinieren.

Zu den anderen zwei Motorbooten habe ich mir in meinem Projekt nur nebenbei Gedanken gemacht, weil diese sich sehr in der Bauweise unterscheiden. Priorität hatten die neuen „Kats“.

Ziel des Projekts war es eine Idee zu liefern, wie das Sicherungsmaterial gut verstaut werden kann, ohne dass wie bisher zum Beispiel der Erste- Hilfe Koffer lose im Boot liegt und die Rettungsdecken nass werden.

Am Ende soll ein reibungsloser und vor allem sicherer Ablauf des Trainings erleichtert werden.

Wegen der Corona-Pandemie war ich die letzten Wochen nicht im Bootshaus und konnte dementsprechend nicht praktisch arbeiten, was sehr problematisch ist, weil ich zum Beispiel nicht ausmessen konnte wie groß die Boote sind, wie groß der Erste-Hilfe Koffer ist und ob sich die schon vorhandenen Stühle für das Projekt weiterverwenden lassen.

Ich habe von Anfang an damit gerechnet, dass es schwierig wird eine praktisch wasserdichte Lagerungsmöglichkeit zu konstruieren, vor allem deswegen, weil ich mich noch nie zuvor damit beschäftigt habe und nicht das nötige „know-how“ habe.

Das habe ich vor allem gemerkt, als ich auf der Suche nach Material war, welches gut zu verarbeiten und trotzdem wetterfest ist.

Dazu erscheinen mir nur leichtes Metall und vor allem Kunststoff als geeignet, die allerdings nur schwer in unserer Bootswerkstatt verarbeitet werden können. Hierzu müsste man eine Firma einbeziehen, die sich auf die Verarbeitung der genannten Stoffe im Maritimen Bereich spezialisiert hat.

Bei meinen Recherchen zum Material, hat sich Lärche als die am besten geeignete Holzart herausgestellt, da diese von Natur aus, auch im Unbehandelten Zustand, sehr Wetterfest ist.

Allerdings halte ich Holz als für mein Projekt ungeeignet, weil Holz immer „arbeitet“, also sich mit Wasser vollsaugt und sich verzieht.

Ich habe mir Überlegt eine Kiste zu Bauen, auf die die Stühle geschraubt werden. Aus der Kiste kann man zwei Schubladen herausziehen, die mit Magneten oder Druckknöpfen (wie im Camper oder Wohnwagen häufig verbaut) geschlossen bleiben.

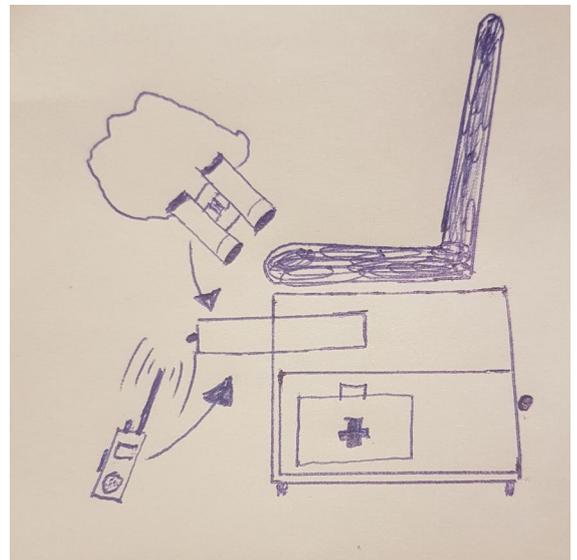
In die obere Schublade kann ein Fernglas, Dokumente und ein Funkgerät verstaut werden. Diese Schublade lässt sich in Richtung Bug herausziehen, damit der Trainer während der Fahrt die Schublade öffnen kann.

In die deutlich größere, untere Schublade kommen eine Decke für gekenterte Sportler und der Erste-Hilfe Koffer. Diese Schublade lässt sich zum Heck ausziehen, weil im Heck mehr Platz ist und so die Schublade problemlos komplett herausgezogen werden kann.

Schön wäre es, wenn die ganze Konstruktion wie ein Autositz auf Schienen gelagert und somit verstellbar wäre, allerdings ist sie Umsetzung aufwendiger, denn es müssten z.B. einige Löcher zur Fixierung der Schienen in den Boden gebohrt werden.

Im Nachhinein ist es Schade, dass ich wenig praktisch an meinem Projekt arbeiten konnte. Außerdem war durch die besonderen Umstände die Kommunikation nur sehr eingeschränkt möglich.

Ab sofort bin ich jedoch wieder im Bootshaus eingesetzt, kann also mein Projekt fortführen und meine Ideen dem Trainerteam bei der nächsten Trainersitzung präsentieren.



# PROJEKTBERICHT

## Handbuch Kinder und Jugendtraining

*Eva Ammermann, Berliner-Ruder-Club e.V.*

---

### Idee zum Projekt

---

Bereits in meinem Heimatverein war es auf Grund der Gruppenheterogenität oft schwierig ein qualitativ hochwertiges und variantenreiches Training für die Kinder und Jugendliche anzubieten. Zudem reicht das Material oder der Platz oft nicht aus und die Vorbereitungszeit übersteigt den effektiven Nutzen erheblich. Also kam mir die Idee einige der mir bekannten Trainingsinhalte strukturiert niederzuschreiben, um als Übungsleiter Zeit zu sparen und den Kindern ein abwechslungsreiches Training anzubieten, zu dem sie gerne gehen.

---

### Nutzen des Projekts

---

Der entstehende Trainingsguide soll es Übungsleitern ermöglichen ein effektives und altersgerechtes Training zu geben, ohne eine übermäßige Reflexionsphase vorangehen zu lassen. Je nach vorhandenen Mitteln, der Gruppengröße und des Alters können die Trainingsinhalte gesondert ausgewählt werden und lassen sich einfach kombinieren. Auch Anregungen und Ideen, sowie Basiswissen zum Reglement im Kindertraining sind enthalten. Final kann man nach dem Baukastenprinzip ein Training zusammenbauen, welches effektiv und mit Spaß verbunden ist.

---

### Umsetzung des Projekts

---

Die Umsetzung des Projekts begann mit dem Ausprobieren der verschiedenen Spiele und Übungen in meiner Trainingsgruppe im Berliner-Ruder-Club e.V.. Es handelt sich hier um Mädchen des Alters von 10 bis 14 Jahren, die eine sehr unterschiedliche sportliche Vorerfahrung, sowie Trainingspräsenz aufweisen. So wurden die potentiell geeigneten, neuen Übungen auf Ihre Funktionalität und Umsetzbarkeit getestet. Der Aufbau des Trainingsguides orientiert sich an der grundsätzlichen Dreigliederung des Trainings mit dem Aufwärmen, dem Haupttrainingsinhalt und dem Cool-Down. So entstanden nach und nach die zugehörigen Kapitel mit Spielen, Übungen, Anregungen und Ideen zu jedem Unterpunkt. Am Ende des Winters sollten alle Übungen und Spiele mit den Kindern fotografisch dargestellt werden und im Guide ergänzt werden, um Missverständnisse in der Übungsdurchführung zu vermeiden. Dies ist auf Grund der aktuellen Lage mit Corona leider nicht möglich. Allerdings ist es mir ein persönliches Anliegen, den Guide gemeinsam mit den Kindern zu vervollständigen, sobald dies eben möglich ist. Das Projekt wächst dementsprechend in Zukunft noch deutlich.

---

### Probleme

---

Die schriftlich korrekte und deutliche Ausarbeitung war schwieriger als gedacht. Zum einen, weil die tägliche Routine, wie man es aus der Schule kannte, komplexe Sachverhalte in Worte zu fassen fehlte, zum anderen, weil nicht alle Ideen umgesetzt oder ausprobiert werden konnten. Beispielsweise weil die Gruppe für das angedachte Spiel zu klein war, oder weil der Platz zum Trainingszeitpunkt nicht verfügbar war. Auch das konsequente Suchen nach neuen Ideen war zeitraubend und erforderte einiges an Kreativität. Alles in allem hat das mit ein wenig Improvisation aber doch immer geklappt. Wie oben genannt fehlt außerdem die Ausgestaltung mit Fotos noch.

...die Entwicklung und Umsetzung verschiedener Trainingsideen und, auch wenn es seltsam klingen mag, Empathievermögen. Oft war es schwierig zu verstehen wieso die Übung nicht klappte und ich musste mich noch mehr in die Kinder hineinversetzen. Geholfen hat hier meistens, selbst bei dem Spiel oder der Übung mitzumachen. Auch hatte ich das Gefühl, dass die Kinder gelernt haben mir konkretes Feedback zu Ihrem Problem zu geben, was es immer leichter machte sie zu verstehen. Alles in allem war es eine Win-Win Situation für alle Beteiligten!



**BFD–Jahresprojekt  
Inken Schröder**

**Alster–Ruderverein Hanseat von 1925 e.V.**

**Prävention sexualisierter Gewalt**

**1. Projektvorstellung und -ziel**

Der thematische Schwerpunkt meines Jahresprojekt ist die Kinder- und Jugendarbeit und in diesem Themenfeld konkret Maßnahmen zur Prävention sexualisierter Gewalt durchsetzen.

Die Idee für das Projekt kam mir auf dem BFD-Einführungsseminar, wo uns das Thema als Teil des Ehrenkodex vorgestellt wurde. Dort ist mir erst wirklich bewusst geworden, wo sexualisierte Gewalt bereits anfängt und dass das Respektieren der persönlichen Grenzen auch im Sportverein jederzeit gegeben sein muss.

Somit ist das Ziel meines Projektes, dass jede persönliche Grenze auch als eine solche erkannt wird und sich dementsprechend verhalten wird, als reine Präventionsmaßnahme. Dadurch kann das Wohlbefinden jedes Kindes sichergestellt wird. Zudem ist es mir wichtig, dass durch die Maßnahmen keineswegs eine Entfremdung zwischen den Trainer und Sportlern entsteht.

Meine eigenen Erwartungen an das Projekt waren vor allem, dass ein Dialog über das Thema eröffnet wird und dadurch es weniger zum Tabuthema wird. Außerdem habe ich gehofft, dass man ein langfristiges Konzept erarbeitet, damit der Dialog auch nicht abbricht.

**2. Projektplanung und -durchführung**

Der Hintergrund des Projektes war vor allem, dass auch wenn das Thema immer mehr in die Öffentlichkeit rückt und der Hamburger Sportbund auch die Auseinandersetzung durch Ansprechpartner vorschreibt, die Möglichkeiten der Präventionsmaßnahmen meiner Ansicht noch ausbaufähig in den Sportvereinen sind. Im ARVH haben wir bereits zwar seit einigen Jahren einen Ansprechpartner etabliert und auch die regelmäßige Überprüfung der Führungszeugnisse aller im Jugendbereich Beschäftigten gehört zu den bisherigen Maßnahmen, aber in dem Umfang, den das BFD-Projekt einem gibt, hat eine Auseinandersetzung noch nicht stattgefunden.

Meine Vorstellung des Projektes war vor allen, dass man sich auf allen Ebenen mit der Prävention sexualisierter Gewalt beschäftigt. Konkret bedeutet das, dass ich in Zusammenarbeit mit unserem Ansprechpartner zunächst Fragebögen zur Einschätzung der generellen Situation vorbereite, dann in Gesprächen mit Sportler\*innen, Trainer\*innen sowie mit dem Vorstand

Wer?	Wann?	Was?
Vorstand, Inken	Dezember 2020	Auseinandersetzung mit dem Thema, Einverständnis für das Projekt

Inken, Felix (Ansprechpartner PSG)	Januar 2020	Gespräch über bisherige (Führungszeugnisse) Maßnahmen und zukünftige
Inken, Felix	Februar 2020	Formulierung von Grauzonen; Erstellung eines Fragebogens (aufgrund von Auseinandersetzung mit Handlungsleitfäden)
Inken, Felix	April 2020	Info-E-Mail an die Eltern
Inken, Felix	Bis Juli 2020	Gespräche mit den Sportler*innen, Trainer*innen, Vorstand
Vorstand, Felix, Inken	Bis Ende 2020	Interventionsleitfaden
Inken, Felix	Bis Ende 2020	Fortbildung besuchen; Aushang Ansprechpartner
Vorstand, Inken, Felix	Anfang 2020	Satzungsänderung

### 3.Fazit

Im Großen und Ganzen habe ich wenig von dem, was ich mir vorgenommen habe, umgesetzt. Auch wenn die Wahl des Themas von Prävention sexualisierter Gewalt ich weiterhin als eine richtige und wichtige Entscheidung und Fokussierung ansehe, war die Umsetzung getrübt von Langwierigkeit und abermals durch die Corona-Krise erschwert worden.

Dennoch habe ich Punkte gefunden, die gut gelaufen sind in meinem Jahresprojekt: zunächst fand ich die klare Haltung und Unterstützung vom Vorstand bemerkenswert sowie die Unterstützung mit Felix als Ansprechpartner. Außerdem war ich beeindruckt von der Vielfalt der Bildungsmöglichkeiten auf dem Themengebiet sowie sehr dankbar für die Unterstützung seitens der DRJ und des HSB. Auch die Rückmeldungen der Sportler\*innen haben mir gezeigt, dass ein Austausch über persönliche Grenzen durchaus immer wichtig ist.

Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema ist mir aufgefallen, dass viele Menschen immer noch eine Abwehrhaltung gegenüber der Prävention sexualisierter Gewalt hegen: ich habe öfter Reaktionen wie "Das ist ja unnötig." "Oder man muss es auch nicht übertreiben." bekommen, was ja aber nur abermals zeigt, wie wichtig Aufklärung bezüglich sexualisierter Gewalt eben ist.

Rückblickend hätte ich mich auf jeden Fall früher mit konkreten Maßnahmen beschäftigen sollen als nur auf das grundlegende Konzept, dann hätte man eventuell auch mehr von dem Vorgenommen erreicht. Jedoch schätze ich, dass dieses auch dem zugrunde liegt, dass bei diesem Thema stets eine gewisse Absicherung durch den Vorstand nötig ist, was es wieder über verschiedene Ebenen laufen lässt und somit deutlich langwieriger macht.

Damit war Geduld auch einer der Dinge, die ich in diesem Projekt gelernt habe. Des Weiteren habe ich auch intensiv mit den verschiedenen Facetten Prävention sexualisierter Gewalt auseinandersetzen können, was mich abermals in seiner Wichtigkeit bestärkt hat. In der Zukunft hoffe ich, dass die Maßnahmen, die ich mir vorgenommen habe, zumindest bis Ende meines Bundesfreiwilligendienstes teilweise und im Laufe des Jahres weitestgehend in die Tat umgesetzt werden. Dass so dann auch eine langfristige Integration des Themas im Vereinsalltag gesichert werden kann und der ARVH mit gutem Beispiel vorangeht.

Jonas Jordans

Neusser Ruderverein

## Wartung der Motorboote

Mein ursprüngliches BFD Projekt war schon bereits weit im Voraus geplant: Eine Schulmeisterschaft zwischen vier Neusser Schulen an unserem Sandhofsee. Wir kooperieren mit diesen Schulen schon seit längerem, sodass die Absprache nach einem Termin schnell stattfand. Ich hatte auch schon begonnen ein Regatta-Team zusammenzustellen, für Aufgaben wie Wasserrettung, Aufsicht, Zeitnehmer...

Durch den Ausbruch des Covid-19 Virus musste ich dann kurzfristig umplanen und mir Gedanken über ein neues Projekt machen.

**Die Ausgangssituation:** Da im Oktober 2019 unser neu montierter Außenbordmotor bei unserem weißen Katamaran gestohlen wurde, stand dieser den ganzen Winter über auf dem Trailer und konnte nicht genutzt werden. Ein weiteres Problem stellten die Kosten für einen neuen Motor dar, da die Versicherung nur den Wert des Motors, aber nicht den Einbau ersetzt hat. Nachdem im Januar der Motor nun endlich wieder angeschafft war, habe ich im Team mit zwei weiteren Vereinsmitgliedern den neuen Motor eingebaut und eingestellt. So wurde ich grundsätzlich auf das Thema aufmerksam, dass unsere Motorboote zwar täglich benutzt werden, jedoch nicht wirklich in einem guten Zustand sind.

**Projektbeginn:** Nachdem der Ruderbetrieb eingestellt wurde, war es sehr naheliegend, unsere beiden Motorboote aus dem Wasser zu holen und in unserer Bootshalle abzustellen. Dabei konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Was es an einer Slip-Rampe alles zu beachten ist und wie man ein Boot sicher aus dem Wasser holen kann und natürlich das lange Rückwärts-fahren mit dem Trailer.

Als die Boote dann in unserer Bootshalle lagen habe ich mir zunächst eine „To Do“- Liste mit folgenden Punkten erstellt:

- Reinigung von außen und innen
- Leckagen finden
- Die Bordelektronik um einen fest installierten Lautsprecher/Megafon erweitern
- Neue Luftkastendeckel installieren
- Die Glasscheiben festschrauben und polieren
- Teile für die Motorwartung anschaffen
- Motoröl und Ölfilter wechseln
- Startbatterien aufladen



**Projektverlängerung:** Nachdem sich abzeichnete, dass der Betrieb vor Anfang Mai nicht losgehen würde und also noch genug Zeit blieb, aufwendigere Wartungsarbeiten durchzuführen, wollte ich bei unserem blauen Katamaran „Antifouling“ neu streichen, die Schicht, die den Rumpf vor Bewuchs schützt. Damit ich die 3 Kufen vernünftig bearbeiten kann, mussten diese abgeschraubt werden. Die Umsetzung entpuppte sich als Desaster: Die Steuerbord Kufe war voller Wasser, sodass man sie nur mit acht Personen tragen und auf den Bootshänger laden konnte, um mit diesen zu unserem Hauptbootshaus mit anliegender Werkstatt zu fahren.

Hier habe ich zunächst das Wasser herauslaufen lassen. Nach einer Beratung mit Seglern, Verkäufern und Trainern stand dann ziemlich schnell fest, dass wir den ganzen Rumpf neu aufbauen müssen. Wir haben dann alle drei Kufen bis auf den Gelcoat heruntergeschliffen. Die im Winter bei -2° durchgeführte Not-Reparatur des Bugs war weich wie Kaugummi. Nachdem also alles abgeschliffen war, haben Magnus (mein BFD Anleiter) und ich den Bug neu laminieren müssen. Das hat insgesamt eine Woche gedauert, da wir auf die Trockenzeiten des Epoxid angewiesen waren. Nach den



Spachtelarbeiten konnte das Lackieren der geplanten 12 Schichten endlich losgehen.

Vor allem hochwertige und teure Lacke zu benutzen hat mich am Anfang verunsichert. Immerhin haben die Materialien, mit denen ich arbeiten musste, einen Wert um die 1000 Euro gehabt. Schnell bekam ich aber im Lackieren Übung und die Ergebnisse wurden Schicht für Schicht besser.

Da zum heutigen Tag immer noch nicht ganz sicher ist, wann wieder gerudert werden kann, liegen die Boote weiterhin im Trockenen und ich werde noch Wartungen am Motor mit den beiden Helfern aus dem Verein machen. Auch müssen die Kufen wieder an das Cockpit angeschraubt werden und das Boot muss über den Rhein in den Industriehafen gefahren werden.



#### Fazit:

Zu Beginn meines Projektes waren Arbeiten mit Epoxid Harz und Lacken neu für mich. Sich in die Arbeiten reinzudenken und neue Erfahrungen im Lackieren zu machen hat mir sehr viel Spaß bereitet. Gut funktioniert hat die Kommunikation zwischen Trainern, Vorstand und Helfern, sodass sehr kurzfristig Entscheidungen getroffen werden konnten.

Insgesamt hat das Projekt 160 Stunden Arbeit in Anspruch genommen und ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis



# Die DOSB Vereinsapp

BFD Projekt von Julius Höslinger

Ruderverein Münster von 1882 e.V

Nach langem überlegen hat mein Anleiter mich auf die Idee gebracht, die vom DOSB gesponserte Vereins-app, als mein BFD-Projekt zu machen. Der Vorschlag hat mich neugierig gemacht, daraufhin habe ich mich über die Funktionen und Möglichkeiten informiert.

Das Ziel ist es, mit der App eine Plattform zu schaffen, auf der Trainingstermine und Inhalte möglichst individuell auf die Sportler angepasst werden können. Außerdem soll sie die Möglichkeit bieten Neuigkeiten, Fotos und Videos und sonstige Informationen, im Bezug auf Rudern, auszutauschen. Somit werden die Vereinsmitglieder untereinander besser vernetzt. Die verschiedenen Trainingsgruppen und Breitensportler können Zeitfenster eintragen, in den sie trainieren wollen, um Wartezeiten am Steg oder auf Material zu vermeiden. In einem Newsfeed, der mit einer Push-Benachrichtigung verbunden ist, können wichtige Nachrichten, wie Baustellen im Trainingsgebiet, Ergebnisse von Regatten, Neuigkeiten zu unserem bevorstehenden Standort Wechsel und vieles mehr schnell und einfach verbreitet werden.

Mit dem Projekt möchte ich unter Anderem die Möglichkeit bieten, ein möglichst individuelles und effektives Training für jede Gruppe zu erstellen. Egal ob Anfänger oder Profi, jeder kann auf die App zugreifen und sich mit Sportlern, Trainern und Vorstandsmitgliedern austauschen. Das Vereinsleben soll damit Strukturierter und organisierter ablaufen.

Das Projekt stand schon etwas länger im Raum, wodurch auch schon einige Grundsteine von meinem Vorgänger und Vorstandsmitgliedern gelegt wurden. Die Anmeldung des RVM im Portal der DOSB Vereins-App und der Förder Antrag wurde schon vorher durch ein Vorstandsmitglied erledigt.

Zuerst habe ich mich mit den Funktionen, die die DOSB Vereins-App bietet auseinander gesetzt. Es gibt auf der Internetseite auch zahlreiche Vorschläge, wie die App am Ende aussehen könnte. Dann habe ich überlegt, welche der Funktionen für den RVM nützlich sind. Auf der Homepage des DOSB sind alle Funktionen genau erklärt. Auf einer Tafel habe ich eine grobe Struktur aus den Funktionen erstellt. Bei einigen Funktionen hatte ich Fragen, die konnte ich aber

schnell mit der vmapit GmbH, die am ende für die technische Realisierung der App zuständig ist, klären. Mit der Zeit ergab sich eine immer genauere Struktur über Inhalte und Funktionen der App.

In Absprache mit der vmapit GmbH kann die app immer weiter entwickelt und verbessert werden, somit kann man schnell auf Änderungen im Verein reagieren.

Dadurch dass schon ein Grundstein gelegt wurde, kam das Projekt schnell ins rollen.

Mit der Entwicklung einer App habe ich mich vorher noch nicht auseinander gesetzt. Die Einarbeitung ging mit der Hilfe der DOSB Homepage relativ schnell. Außerdem stand mir die vmapit GmbH bei Fragen immer schnell und zuverlässig zur stelle.

Da die technische Realisierung der App viel Zeit in Anspruch nimmt, konnte ich das fertige Produkt noch nicht Testen. Bis zum Ende meines BFDs wird sie aber einsatzbereit sein.

Dadurch, dass ich mich das erste mal mit der Konzipierung und Entwicklung einer App beschäftige war fast alles neu. Während ich die Struktur der App erstellt habe habe ich von zeit zu zeit gemerkt wie komplex und vielfältig der Aufbau eines gut durchdachten Programms ist. Außerdem muss bei den vielen Funktionen gewährleistet sein, dass jeder mit der App klar kommt. Ob das wirklich der Fall ist, wird sich aber erst zeigen, wenn die App ein paar Monate getestet und alle Funktionen ausprobiert wurden.

Die Testphase dieses Projektes wird wahrscheinlich die spannendste Phase. Erst dann zeigt sich, ob die Struktur, die ich mir überlegt habe, in der Praxis genau so Funktioniert wie ich mir das vorgestellt habe.

Das Projekt ist für den Verein sehr nachhaltig, auch wenn mein BFD Jahr vorbei ist, kann die App weiterhin genutzt werden. Durch die Möglichkeit die App weiter zu entwickeln, kann sie an jede Situation individuell angepasst werden. Sie wird von Zeit zu Zeit immer besser auf den Ruderverein Münster angepasst.

Korbinian Mayer

Miltenberger Ruder-Club

Wasserspiele für Kinder am Ruderclub am 11./12.7.

Ich habe mich für dieses Projekt entschieden, weil es früher öfter Wasserspiele bei uns am Ruderclub gab und ich mir das lustig und gut vorstellen kann. Die Schwerpunkte sollen die Kinder- und Jugendarbeit sowie Sport in der Natur sein. Ich hoffe, dass die Kinder Spaß haben, wir einen noch besseren Zusammenhalt, als wir ohnehin schon haben, erreichen und es in Zukunft bei Interesse öfter Wasserspiele bei uns gibt.

Wie gesagt, gab es die Wasserspiele bei uns früher schon mal, jedoch habe ich davon keine Vorlage.

Das Ganze wird so ablaufen, dass die Kinder am Anfang in Gruppen aufgeteilt werden.

Dann gibt es eine Olympiade, in denen die Gruppen allein oder gegeneinander in verschiedenen Spielen antreten werden.

Am Ende werden die Punkte der Gruppen zusammengezählt und ein Gewinner bestimmt.

Spiele für die Olympiade:

- Ruderbiathlon (Ergo fahren und danach Bälle in einen Eimer werfen)
- Wippe ausbalancieren
- „eine Minute“ schätzen
- Wasser von Main in einen Eimer mithilfe von Schwamm
- Stift aus vorgegebener Höhe in Flasche fallen lassen
- „Ich packe meinen Koffer“-Spiel
- (Bei vier Gruppen) Karten legen und im Wettkampf einsammeln
- menschliche Schubkarre auf Zeit
- Anzahl an versch. Körperteilen auf Boden
- Anzahl von Reiskörnern in Glas schätzen
- Gewicht von Skull schätzen
- Seilhüpfen (drei Versuche, höchste Anzahl gewinnt)
- Nagel in Brett (mit so wenig Schlägen wie möglich)

Wenn es zwischen dem Lagerfeuer und der Olympiade noch Zeit gibt, dann gibt es noch verschiedene Möglichkeiten wie ein Fußballspiel oder andere Outdoor Spiele, die die Kinder selbst gerne mitnehmen können, um die Zeit zu füllen. Außerdem wird in der Zeit die Olympiade ausgewertet.

Für das Lagerfeuer soll sich jede Gruppe ein Spiel oder ähnliches aussuchen als eine Art bunter Abend. Außerdem wird dort der Gewinner der Olympiade verkündet.

Mögliche Spiele am Lagerfeuer wären:

- Weiterrutschen mit Halligalli Karten
- Kissen Wettrennen

Am nächsten Tag findet eine kleine Wanderfahrt nach Freudenberg zum Eis essen statt. Wieder am Ruderclub angekommen sind dann die 2020 Miltenberger Wasserspiele beendet.

## Rudern gegen Krebs "Wanderfahrt"

Jeden Donnerstag und Freitag trainiere ich an der Ruder Gesellschaft Hansa, die Rudern gegen Krebs Patienten. Alljährlich gibt es dann auch die Rudern gegen Krebs Regatta in Hamburg die von der RG Hansa ausgerichtet wird.

Durch die derzeitige Situation, der Corona Pandemie ist es, leider noch ungewiss ob die Regatta stattfindet. Ich hatte mir, deshalb überlegt mit den Patienten eine kleine Wanderfahrt zu unternehmen.

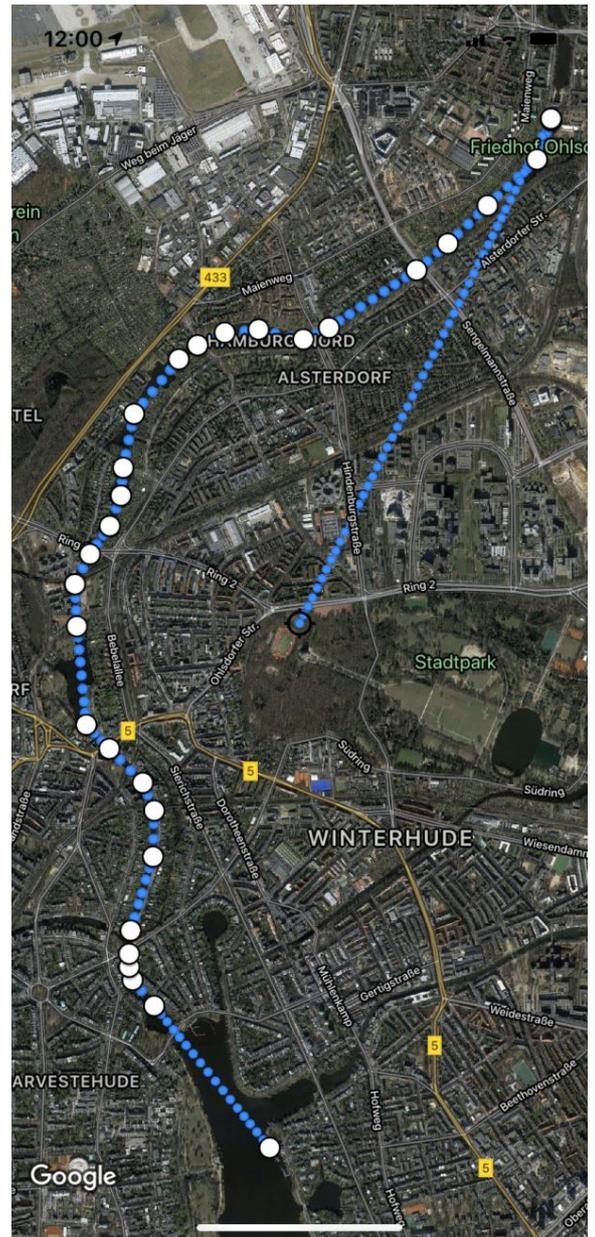
Eigentlich sind wir circa 15 Personen in der Trainingsgruppe, jedoch kamen im Winter nicht einmal die Hälfte der Patienten zum Training. So wollte ich die Gruppe wieder zusammenbringen und so könnten wir auch noch ein kleines Ruderhighlight erleben, falls die Regatta ausfällt.

Die Fahrt geht durch den Leinpfadkanal, am Ruderverein Wandsbek vorbei bis zur Fuhlsbütteler Schleuse. Dort machen wir dann auf den Ruderbooten eine Pause und veranstalten ein Picknick. Hin- und Rückweg wären ungefähr 14 Kilometer.

Ein genaues Datum kann ich zurzeit noch nicht nennen, da ich nicht weiss wann der Ruderbetrieb wieder aufgenommen wird.

Vielleicht kann diese kleine Wanderfahrt, andere Bufdis dazu motivieren etwas ähnliches zu unternehmen und hoffentlich motiviert, dass die Patienten weiter zum Rudern kommen.

Lasse Kraus, Ruder Gesellschaft Hansa



## Jugendwanderfahrt 2020 Heidelberger Ruderklub

Mein Name ist Lea, ich bin 18 Jahre alt und mache seit September 2019 meinen Bundesfreiwilligendienst im Heidelberger Ruderklub. Hierbei wurden mir sehr vielfältige Aufgaben von Anfängerausbildung über Mitgliederverwaltung bis hin zur Bootspflege und noch mehr übertragen.

Ich kam als Externe nach Heidelberg, weshalb ich zunächst den Verein kennenlernen musste, bevor ich mir endgültig ein Projekt für mein Bfd-Jahr ausdenken konnte. Ich war zwar offen für viele Ideen, jedoch lag mein Schwerpunkt auf der Kinder- und Jugendarbeit.

Dank zwei großartigen Jugendleitern gibt es bereits seit einigen Jahren ein vielseitiges Freizeitangebot für die Jugendlichen im Verein, welches Movienights, Lasertag spielen, ein Hüttenwochenende und einiges mehr umfasst. Was es im Heidelberger Ruderklub jedoch noch nicht gibt, ist eine Jugendwanderfahrt, weshalb ich mir diese als mein Projekt ausgesucht habe. Dabei ist es mir wichtig, dass alle rudierenden Jugendlichen des HRK teilnehmen können, um ein Zusammenwachsen der Kinder, die sonst strikt in Freizeit- und Leistungssport sowie Altersgruppen unterteilt sind, zu gewährleisten. Also fing ich im Dezember an, mir einen groben Rahmenplan zu überlegen: Wo soll es hingehen? Wie groß soll die Gruppe sein? Wann und wie viele Tage wollen wir fahren? Wer könnte als Betreuer mitkommen? Wie finanziere ich die Wanderfahrt?

Da es meine erste Wanderfahrt als Fahrtenleiterin sein wird, will ich lieber auf deutschen Gewässern bleiben, vorzugsweise welche, die ich schon kenne. Ich holte mir eine zweite Meinung von meinem Bufdi-Vorgänger Sam ein, der als Betreuer mitplanen und -fahren wollte. Wir einigten uns darauf, dass wir die Mosel mit einem Landdienst herabrudern wollen. Pro Tag sollen zwischen 25 und 40 Kilometer gerudert werden, weshalb wir die Altersgrenze beim Jahrgang 2006 setzen (also letzter Kinderjahrgang und aufwärts) und die Gruppengröße auf zwei Vierer mit zwei oder drei Personen Landdienst, dementsprechend auf maximal dreizehn Personen, beschränken. Wir planen die Fahrt in der ersten Sommerferienwoche zu veranstalten (02.08.20-09.08.20) und in insgesamt sieben Tagen mit fünf Rudertagen von Trier bis nach Koblenz zu fahren. Finanzieren wollen wir die Fahrt teils aus Eigenbeteiligung und teils aus dem Jugendetat. Damit die Jugendlichen und besonders die Eltern sich auf dieses Event einstellen können, habe ich Anfang Januar per Mail die wichtigsten Infos wie Datum, voraussichtliche Kosten und einen exemplarischen Tagesablauf kompakt verschickt.

Die nächsten Schritte waren dann für mich zu planen, an welchen Tagen wir wo und wie übernachten werden, gegebenenfalls Übernachtungen zu reservieren und einen groben Kostenvoranschlag zu erstellen. Die Mosel ist in der Hinsicht Übernachtungen gut aufgestellt, denn es gibt ein paar freundliche und schöne Vereine, die uns in der Bootshalle oder im Krafraum übernachten lassen, und akzeptable Campingplätze. Außerdem habe ich eine dritte Betreuerin aus dem Studentenkreis für mein Projekt gewinnen können, doch leider musste mein anderer Betreuer ausbildungsbedingt seine Zusage zurückziehen und ich durfte erneut einen weiteren Betreuer finden. Das hat sich für mich schwieriger herausgestellt als gedacht, da die meisten in Frage kommenden Personen entweder in dem Zeitraum arbeiten müssen, noch Uni haben, nicht so viel Urlaubstage dafür aufopfern wollen oder schlichtweg keinen Führerschein besitzen. Das brachte mein Projekt schon etwa Mitte Februar ein wenig ins Wanken.

Schließlich habe ich dann doch noch einen dritten Betreuer, Ferdinand, gefunden, bei dem es sich jedoch erst Mitte April herausstellen würde, ob er Anfang August den Urlaub bekommen würde. Deshalb bin ich das Risiko eingegangen, bis dahin abzuwarten und erst danach eine Ausschreibung und Anmeldung rauszuschicken.

Doch wie uns allen hat die Corona Epidemie, die sich Mitte März auch bei uns in Deutschland ausgebreitet hat, auch meinem Projekt einen Strich durch die Rechnung gemacht. Der Vereinssport ist bis auf weiteres lahmgelegt, sportliche Events wurden bis mindestens Ende August abgesagt und man darf sich nicht in Gruppen treffen. So wie es momentan aussieht, wird die Wanderfahrt leider nicht stattfinden können. Trotzdem besitze ich noch einen Funken Hoffnung, dass sie vielleicht doch unter bestimmten Bedingungen stattfinden darf, vielleicht in einer kleineren Gruppe mit nur einem Vierer, oder ich kann sie auf das Ende der Sommerferien Anfang September verschieben. Das alles kann ich jetzt nicht sagen, sondern muss abwarten, wie sich die Situation weiterentwickeln wird.

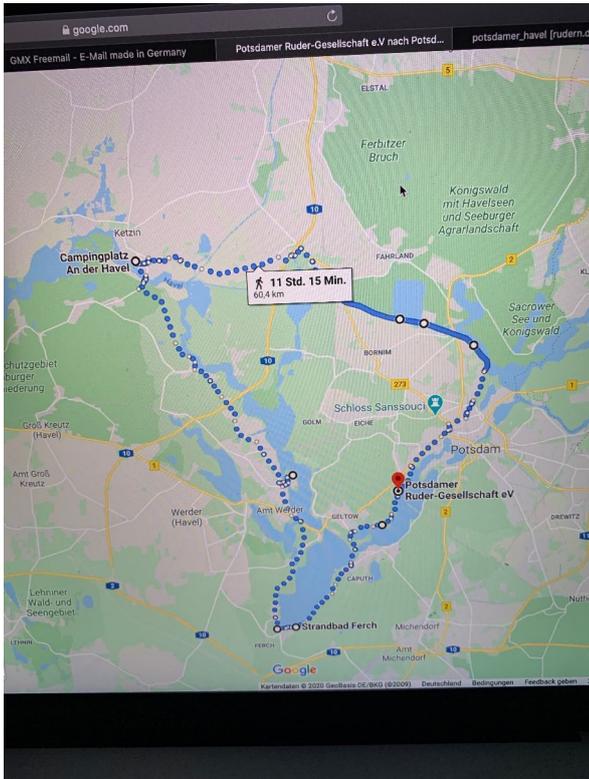
Da mein Projekt noch nicht stattgefunden hat, kann ich auch bisher kein ganzes Fazit ziehen. Die Planung ist mir leichtgefallen, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wo und wie man am Fluss gut übernachten kann und wie eine Wanderfahrt abläuft. Ich finde es schade, dass es schwer war passende Betreuer zu finden. Gleichzeitig habe ich daraus mitgenommen, dass ich besonders Arbeits-/Ausbildungszeiten und Urlaubstage berücksichtigen muss. Der Punkt, wie viele Jugendliche tatsächlich mitgekommen wären, hat mich am meisten verunsichert, denn ich kann nicht einschätzen wie hoch die tatsächliche Nachfrage bei den Jugendlichen gewesen wäre. Ob ich das überhaupt noch herausfinden kann, werde ich wohl erst in ein paar Wochen, wenn nicht sogar Monaten erfahren ...

Lea Michel

# Die Sommer Wanderfahrt der Renn-Ruder Gemeinschaft Mülheim

(Planung durch Leon Küppers Ramos)

Montag den, 20.04.2020



An dem Tag wo ich gehört habe, das ich das BFD bei mir am Ruderverein machen darf, kam mir sofort die Idee auf für mein Projekt eine Sommer Wanderfahrt zu planen.

Die Gruppe besteht aus den Leistungssportlern der Renn-Ruder Gemeinschaft und der Ruder Bundesliga Mannschaft. Das Ziel lautet „Potsdam“ durch das Weltweit verbreitete Virus Covid-19 heißt es aber jetzt das die Wanderfahrt nicht stattfinden kann da sie, genau eine Woche nach den Deutschen Meisterschaften (DJM) die auch schon abgesagt worden sind nicht stattfinden kann.

Es wär glaube ich ein sehr großer Spaß gewesen dort mit den Sportlern den Saisonabschluss zu feiern.

Eine Wanderfahrt ist etwas besonderes so etwas erlebt man nicht jedes Jahr, da nicht jeder sich unbedingt die Mühe machen möchte so etwas großes zu planen. Es wäre keine Große Wanderfahrt geworden da die Strecke nur 60km beträgt. Mir ging es nicht um die KM Anzahl sonder um das zusammen sein mit den ganzen Sportlern und Sportlerinnen. Da man einfach die ganze Saison gestresst war, hätte man ein bisschen mal sich wieder entspannen können.

Ich werde es Versuchen dieses Jahr noch eine Wanderfahrt zu Planen zwar nicht in Potsdam, aber es gibt auch schöne Ecken im Ruhrgebiet wo man eine tolle Tages Wanderfahrt organisieren kann. Der Plan wäre dann wenn man Abends am Verein ankommt, das man zusammen Grillt und 1/2 Bierchen zusammen trinkt in der Gruppe.

Ein genaues Datum habe ich jetzt nicht aber da werde ich mich den nächsten Wochen mit unserem Vorstand zusammensetzten und werde es dann Planen.

Leon Küppers Ramos, Wassersportverein Mülheim an der Ruhr

Praktikum: BBG (Bootsmanufaktur Berlin)

Zeitraum: 2. März bis 20. März 2020

Arbeitszeit: Montag – Donnerstag von 6 bis 15 Uhr, Freitag von 6 bis 12 Uhr

Beweggrund/Motivation: Bedingt, dass in den Wintermonaten wenig Arbeiten im Ruderclub anstanden, fragte ich bei der BBG nach einem Praktikum, um mehr über den Bootsbau und -Reparatur zu wissen. Außerdem war es mir wichtig, praktische Erfahrungen zu sammeln in diesem Bereich zu sammeln.

Betreuer: Büro Manja Debetz, Werkstatt, Kai Brodersen

Team: Das gesamte Team besteht aus zehn Personen, inkl. Zwei Azubis.

Die Zusammenarbeit im Team verlief sehr harmonisch. Die Aufgaben im Team waren eindeutig zugeordnet und jeder hatte seinen eigenen Bereich.

So haben zum Beispiel, Victor und Donatas die Boote lackiert und poliert. Jerome war oft im „Maschinenraum“ (hier stehen Bearbeitungsmaschinen, Standborhmaschine, Drehbank, u.a.). Oli und Jan kümmerten sich um Reparaturen. Alex und Franki waren eher im Bootsbau aktiv und haben eher die erste Form vom Boot genommen. Kai, der Chef, organisiert die Arbeiten und war während meiner Praktikumszeit mehr damit Eigenentwicklungen beschäftigt, er plante, konstruierte und setzen seine Idee auch direkt um. Hanna und Martin kümmerten sich um Feinheiten am Boot, wie zum Beispiel der rot-/orangefarbene Strich an der Bordwand, Beschriftungen etc. Im Büro waren neben Manja, sie organisiert die Büroarbeiten, noch Sabine und ein weiterer Kollege dabei sich um die allgemeinen Büroarbeiten zu kümmern, den Einkauf und Versand sowie natürlich auch die Auftragsannahme abzuwickeln.

Meine Aufgaben: Ich konnte bei jedem zuschauen, auch ab und an selber mitarbeiten. Habe mich ein wenig um die Ordnung gekümmert und irgendwie das Gefühl gehabt, mit dazu zu gehören.

Resümee: Leider wurde das Praktikum durch die Corona Pandemie frühzeitig beendet. Ich habe viel gelernt. Nicht nur, wie ein Boot überhaupt aufgebaut ist, sondern auch, wie es ist, in einer Werkstatt/Büro im Team integriert zu werden und mitzuarbeiten. Sollte sich später noch einmal die Möglichkeit ergeben, das Praktikum fortzusetzen, würde ich die Gelegenheit gewiss nutzen.

## Projektvorstellung und -ziel

Während meines Bundesfreiwilligendienstes beim Ruderclub Nürtingen 1921 e.V. entschloss ich mich einen „**Übungskatalog für das ruderspezifische Stabilitraining**“ anzulegen. Während meiner Leistungssportzeit vor und während des BFD stellte ich immer wieder fest, dass beim Stabilitraining nur dieselben Übungen gemacht wurden, wodurch es von Zeit zu Zeit doch etwas monoton wurde. Das Ziel des Projekts war deshalb die Zusammenstellung einer Übungssammlung für das Stabilitraining, hauptsächlich für das Juniorentraining, aber auch für alle anderen interessierten Ruderclubmitglieder. Entsprechend hoch waren auch meine persönlichen Erwartungen an das Projekt: ein Interesse der Sportler an den neuen Übungen wecken und eine Verwendung durch alle Altersklassen hinweg waren das Hauptziel, aber auch eine grafisch anspruchsvolle Aufbereitung, um dies zu erreichen.

Schlussendlich entschied ich mich dann, gemeinsam mit dem Vorstand und den anderen Trainern, für Übungsplakate, welche im Krafraum aufgehängt werden sollen.

## Projektplanung und Durchführung

Im Krafraum gab es bereits laminierte Karten mit verschiedensten Übungen, jedoch wurden diese kaum genutzt. Sowohl als älterer Sportler, als auch später dann als Trainer wurde ich immer wieder nach neuen oder alternativen Übungen gefragt. Dadurch startete das Projekt der Übungssammlung.

<i>Was?</i>	<i>Wann?</i>	<i>Wer?</i>
Übungen sammeln, Recherche	September 2019 – Januar 2020	gemeinsam mit Sportlern
Übungen sortieren nach Muskelgruppen und Schwierigkeit	Januar 2020	
Übungen fotografieren	Januar 2020	gemeinsam mit Jurek
Bearbeiten der Fotos in Photoshop	Januar/Februar 2020	in Werbeagentur ZetB (mit Mitarbeitern)
Erstellen des Plakat-Layouts in InDesign	Februar 2020	in Werbeagentur ZetB (mit Mitarbeitern)
Einfügen der Bilder in Plakat-Layout	Februar 2020	in Werbeagentur ZetB (mit Mitarbeitern)
Druck der Plakate	März 2020	Vorstand
Anbringung der Plakate im Krafraum	April 2020	

## Fazit/Reflexion

Grundsätzlich finde ich, dass das Projekt sehr gut gelaufen ist. Bei der Sammlung der Übungen unterstützten mich einige Sportler und die Recherche dazu war ebenfalls erfolgreich. Schwierig war dabei jedoch neue Übungen zu finden, da wir aus unseren eigenen Erfahrungen viele Übungen gesammelt hatten und häufig online nur „Standardübungen“, wie Frontstütz/Plank oder Situps vorgeschlagen werden. Schlussendlich hatte ich dann aber so viele Übungen, dass ich sogar selektieren und einige

Übungen weglassen musste.

Bei dem Fotografieren der Bilder stellte sich einer meiner Sportler freiwillig zur Verfügung, um die Übungen vorzumachen. Da er eine sehr gute Kamera und auch Erfahrungen mit dem Fotografieren hat, hatten wir dabei, außer der knappen Zeit, keine Probleme. Statt wie geplant einen Nachmittag benötigten wir doch deutlich länger, um alle Bilder aufzunehmen.

Um die Bilder in Photoshop zu bearbeiten brauchte es für mich etwas Übung, da ich das Programm bisher nie verwendet hatte. Die Mitarbeiter der Werbeagentur konnten mir bei jedoch bei allen Fragen und Problemen helfen, ebenso auch bei der Erstellung der Plakatlayouts in InDesign.

Nach Fertigstellung der Plakate wurden diese in den Druck gegeben und warten nun nur noch darauf mit den bestellten, aber noch nicht gelieferten, Bilderrahmen aufgehängt zu werden.

Besonders gut war während des Projekts die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten. Außerdem lief das Projekt zeitlich wie geplant ab. Persönlich habe ich besonders durch die Arbeit mit Photoshop und InDesign viel Neues gelernt. Außerdem konnte ich einen Einblick in die tägliche Arbeit vor dem Computer bekommen. Für mich selbst habe ich dabei festgestellt, dass die graphische Gestaltung mir zwar viel Freude bereitet, ich jedoch nach dem BFD lieber in eine andere Richtung gehen möchte.

Bisher haben erst einzelne Trainer und Sportler, sowie der Vorstand die Plakate gesehen, da die Plakate noch nicht aufgehängt werden konnten. Ich hoffe jedoch, dass die Plakate zukünftig im Kraftraum von allen Ruderclubmitgliedern genutzt werden, um so den Übungspool aller Sportler zu erweitern.

Ampenberger Paul

Tutzinger Ruderverein

Seerundfahrt

In den Sommerferien, am 15.8.2020 werden wir eine Seerundfahrt machen. Wir werden am Tutzinger Ruderverein starten. Zuerst werden wir richtung Seeshaupt rudern (Bild unten). Dann werden wir voraussichtlich am Starnberger Ruderverein (Bild oben) anlegen um eine Mittagspause zu machen.



Während der Mittagspause wird noch genügend Zeit sein, zu baden,

Fußball zu spielen oder sonstiges. Anschließend werden wir die zweite Hälfte der Rundfahrt antreten. Das ganze wird eine Spaßveranstaltung sein und daher werden wir ganz gemütlich in Gig-Booten rudern. Die Gruppe wird den Kreis aus Kindern, Junioren, Senioren und Trainern umfassen, sodass das Gemeinschaftsgefühl des TRV's gestärkt wird. So soll das ganze auch einen Teambuilding-Effekt haben.

Am Abend werden wir dann wieder in Tutzing ankommen. Das Event umfasst also einen ganzen Tag. Eventuell wird dann der Tag noch mit einem gemeinsamen Grillabend ausgeklungen.



# Projektbericht

Mein Name ist Paul Rasch ich bin 18 Jahre alt und habe 2019 das Abitur gemacht. Seit Oktober leiste ich einen Bundesfreiwilligendienst an der KRG. Zu meinen Aufgaben sind sehr vielseitig und reichen von der Pflege des Vereinsheims bis hin zur Instandhaltung des Bootsparks. Außerdem muss ich während meines „Bufdis“ ein größeres Projekt verwirklichen.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, neben dem bereits bestehenden Frauen Ruder-Bundesliga Team in Kettwig, ein Männer Ruderteam auf die Beine zu stellen. Die Idee dazu kam teils von Seiten der ehemaligen Sportler und von meinem Anleiter Boris Orłowski, der neben unserem durchaus Erfolgreichem Frauen Team auch ein Männer Team auf dem Wasser sehen wollte.

Das Team besteht überwiegend aus jungen Studenten und ehemaligen Leistungssport Ruderern, man kann also schon sagen, dass wir wissen was wir tun.

Die Ruderbundesliga (kurz: RBL) ist Deutschlands schnellste Bundesliga. Die Ruder-Bundesliga ist eine Rennruderserie für Vereins-Achter in Deutschland und wurde 2009 gegründet. Gerudert wird hier immer über eine Sprintdistanz von 350 Metern, dabei dauert ein Rennen nie länger als eine Minute, Spannung und Nervenkitzel sind also Programm. Die Besonderheit der Regatta liegt vor allem in der Wahl der Austragungsorte die, um den Sport publikumsnah zu veranstalten, in den Zentren deutscher Großstädte liegen. Derzeit gibt es zwei Ligen: die 1. Frauen-Bundesliga und die 1. Männer-Bundesliga.

Die Regatta wird über 5 Renntage an verschiedenen Orten ausgetragen, darunter sind dieses Jahr Frankfurt a.M., Münster, Hannover, Leipzig und Bad Waldsee. An diesen Renntagen müssen sich alle Mannschaften nach dem K.O.-Prinzip den anderen Teams stellen und es wird jede einzelne Platzierung ausgefahren. Dadurch werden an jedem Renntag wertvolle Punkte für die Bundesliga Tabelle gesammelt, die am Ende über den Gesamtsieg entscheiden.

Die Rennen können dank Sportdeutschland.TV außerdem live und in Farbe im Internet verfolgt werden.

Zu Beginn habe ich mir bei ein paar Frauen, aus unserem RBL Team, wichtige Tipps eingeholt auf die ich achten sollte wenn ich ein eigenes Team auf die Beine stellen will. Da es von den Frauen die dritte Saison gewesen wäre in 2020 konnte ich viel mitnehmen bezüglich der Kosten die auf einen Zukommen werden.

Ich wusste also das ich mich um Sponsoren kümmern muss, da der Verein die Kosten nicht alleine decken kann. Aber diese Aufgabe habe ich erstmal hinten angestellt, weil ich mich erstmal darum gekümmert hab, dass das Team genug Sportler vorzuweisen hat die Bock auf die RBL haben und unter Orangener Flagge rudern können. Aus der KRG selber hab natürlich direkt die meisten Zusagen bekommen unter anderem von Filip Adamski, Olympia Sieger von 2012 im Männer Achter. Dies reichte aber noch bei langem nicht also habe ich viele meiner Freunde gefragt, mit denen ich letzte Saison 2019 noch Leistungssport betrieben hab und auch zusammen gerudert bin. Viele waren begeistert und sind auf den RBL Zug aufgesprungen.

Der nächste Schritt war dann das ich gemeinsames Training organisiert hab um mir mal ein Bild davon zu machen wie wir so aufgestellt sind. Das Training klappte soweit gut und alle Sportler waren ehrgeizig und mit Spaß dabei.

Für die ersten beiden Renntage hatte ich auch genug feste Zusagen und es schien als würde alles den richtigen Weg gehen. Um bei potenziellen Sponsoren einen guten Eindruck zu hinterlassen habe ich von jedem Sportler einen Steckbrief angefertigt und eine Bewerbungsmatte zusammengestellt.

Doch dann kam die erste Enttäuschung, der Saisonauftakt in Frankfurt wurde, aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus abgesagt. Auch das Training war nicht mehr möglich, da der Verein geschlossen werden musste. Die Enttäuschung war groß, aber wir hofften darauf das es dann ende Juni in Münster losgehen kann.

Am 10. April dann die nächste Enttäuschung, der DRV sagt alle Regatten bis Mitte August ab dazu gehören auch alle Renntage der RBL. Also wird es 2020 keine Ruderbundesliga in der Form geben wie wir sie die letzten Jahre gehabt haben, jedoch wurde vom DRV geschrieben das es ein Ersatzprogramm geben soll, darüber ist aber noch nichts genaues bekannt. Damit ist mein Projekt natürlich nicht gescheitert, denn 2021 wird es dann hoffentlich eine Bundesligasaison geben, bei der wir an den Start gehen können. Die Grundsteine dafür sind jetzt gelegt.

Paul Rasch, 15 April Essen Kettwig

## Nachhaltigkeit im Ruderverein verbessern BFD-Projekt im WSV Meppen von Pia Preuß – BFD 2019/20

Nachdem im letzten Jahr oftmals die FridaysforFuture-Bewegung in der Öffentlichkeit stand, habe ich mich gefragt, was können wir auch in unserem Ruderverein tun, um unseren ökologischen Fußabdruck ein wenig kleiner zu gestalten.

Nun habe ich mich auch mit unserem Vorstand zusammengesetzt und auch selbst Ideen entwickelt, um dieses Projekt zu realisieren. Dafür bin ich natürlich auch zu einem großen Teil auf die Bereitschaft der anderen Mitglieder angewiesen, dass sie dieses Projekt mittragen. Denn allein kann man eher weniger erreichen.

Der erste Schritt im Verein zu mehr Nachhaltigkeit, war der Kauf von wiederverwendbaren Vereinsflaschen, die wir an die Mitglieder verkaufen wollten. Dafür habe ich mir einige Angebote von verschiedenen Herstellern geben lassen. Durch ein Tipp von einem Mitglied kam ich schließlich zu unserem finalen Hersteller, der alles bietet, was wir wollten.

Besonders wichtig war uns, dass die Flaschen Kohlensäure halten können und lange halten, damit auch die zweifelnden Mitglieder überzeugt werden können. Schließlich habe ich mir Sponsoren im Verein gesucht, die Geld für die Anschaffung der Flaschen bereitstellen.

Nachdem das ganz gut funktioniert, können wir nun unseren Mitgliedern Vereinseigene Flaschen für 4€ verkaufen. Unser Vorstand hat in diesem Zuge auch beschlossen, dass PET-Flaschen und andere Einweg-Flaschen in unserem Verein verboten sind.

Weiter habe ich in unserer Vereinsküche, die viele Mitglieder nutzen, vor allem die Jugend an Trainingswochenenden, die Mülltrennung etwas vorangebracht. Nun sind für alle Müllsorten die entsprechenden Mülleimer vorhanden und auch dementsprechend beschriftet. Allgemein wird auch von den anderen Mitgliedern mit darauf geachtet, überall im Vereinsgebäude, erstmal Müll zu vermeiden, sowie den anfallenden Müll zu trennen.

Auch im Zusammenhang mit Müll steht die nächste Aktion, die ich im Frühjahr mit den Kindern und Jugendlichen unseres Vereins durchgeführt habe. Alle zusammen sind wir an unseren Trainingsstrecken am Dortmund-Ems-Kanal und der Hase entlang gelaufen und haben die Uferböschungen von sämtlichen Unrat befreit. Dabei sind fast 5 volle Säcke Müll zusammengekommen.

Im gesamten Emsland gibt es etwa 5-6 Rudervereine, die an Regatten teilnehmen. Die allesamt aber nur eine kleine Leistungssportabteilung haben. Mit diesen Vereinen habe ich mich zusammengesetzt und abgesprochen uns regelmäßig austauschen zu welchen Regatten wir fahren. Damit wir alle zusammen einen gemeinsamen Anhänger beladen können, sodass zu einer Regatta nicht 5-6 nur halb beladene Anhänger fahren müssen. Dadurch kann man zum einen Spritkosten senken und zum anderen ein wenig Nachhaltigkeit im Regattabetrieb erreichen. Wie das nun wirklich umgesetzt wird, kann ich bis jetzt noch nicht sagen, da nun erstmal aufgrund des Coronavirus alle Regatten bis zum August ausfallen.

Insgesamt schätze ich, habe ich mit allen die mir auch geholfen haben, vor allem unser Vorstand im Verein, einen kleinen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit bei uns im Verein erreicht. Vielleicht sogar Mitglieder angestoßen, im privaten Haushalt auch etwas mehr auf dieses Thema zu achten.

# Projektbericht

## Organisation des Anfängertrainings im Berliner Ruder-Club

- Projektvorstellung und -ziel:

Die Idee für das Projekt entstand, als ich von meiner Einsatzstelle die Aufgabe bekam, mich beim Anfängertraining des Berliner Ruder-Clubs einzubringen.

Ich wollte ein Projekt machen, das über den Rahmen meines Bundesfreiwilligendienstes weiterhin nützlich für die Einsatzstelle ist.

Der thematische Schwerpunkt meines Projektes liegt in der Kinder- und Jugendarbeit.

Das Ziel des Projektes war es, einen einheitlichen Ablauf für das Anfängertraining zu entwickeln und dabei möglichst vielen Kindern und Jugendlichen das Spaßhaben am Rudersport zu ermöglichen.

Ich persönlich habe hohe Erwartungen an mein Projekt und die Ergebnisse, die es bringt, da die Jugendarbeit im Rudersport eine wichtige Rolle spielt, um den Nachwuchs der kommenden Jahrgänge für den Verein zu sichern.

- Projektplanung und -durchführung:

Der Mittelpunkt meines Projektes, das Anfängertraining ist im Berliner Ruder-Club natürlich kein neues Thema. Das Ziel meines Projektes ist es daher, aus den bereits vorhandenen Strukturen zu lernen und ein einheitlich anwendbares System zu entwickeln.

Der Inhalt meines Projektes beginnt bei der Anmeldung für das Anfängertraining. Neben den Infos auf unserer Website hoffen wir über sogenannte „Schulsichtungen“ neue Mitglieder für unseren Verein zu gewinnen. Hinzu kommt eine Tabelle mit verschiedenen Funktionen zur Anwesenheitsübersicht, die Aufteilung der Termine unter den Trainern, eine Liste mit Voraussetzungen die von den Kinder erfüllt werden muss, bevor sie in eine höhere Gruppe geschickt werden können und die Organisation eines Anfängertrainingscamp in den Osterferien.

Wer	Wann	Projektschritt
Simon Grissinger Lucas Raatz	01.10.2019	Erstellung der Anwesenheitstabelle
Simon Grissinger	01.10.2019	Erstellung der „Doodle-Tabelle“
Simon Grissinger	02.10.2019	Erstellung einer Checkliste mit Voraussetzung zum Weiterschicken der Kinder in höhere Gruppen

Simon Grissinger	01.11.2019	Nachtrag der Anwesenheit von März bis September in die Anwesenheitstabelle
Simon Grissinger	03.11.2019	Erstellung eines gemeinsamen Google Drive Ordner
Simon Grissinger Eva Ammermann	03.11.2019	„Schulsichtung“ in der Martin-Buber-Oberschule
Simon Grissinger	05.12.2019	Planung Schulsichtungen
Simon Grissinger	15.01.2020	Erstellung des Ablaufplans für das Anfängertraining
Simon Grissinger	19.02.2020	Planung für das Ostertrainingscamp
Simon Grissinger Hans-Jürgen Grüttner	21.02.2020	Erstellung Plakat Ostertrainingscamp

- Fazit/Reflexion:

Das Projekt lief bis auf wenige Ausnahmen reibungslos. Durch die Hilfe der anderen Trainer und meiner Kontaktperson in der Einsatzstelle, die bereits viel Erfahrung im Bereich Kinder- und Jugendarbeit gesammelt haben, konnten Schwierigkeiten und Probleme schnell überwunden werden.

Besonders gut gefallen hat mir die Zusammenarbeit der Trainer und die Leidenschaft und das Engagement, das sie für das Anfängertraining aufbringen.

Ein Problem das nicht nur mein Projekt, sondern auch den Rudersport an sich betrifft, ist das Corona Virus, aufgrund welchem das Trainingscamp in den Osterferien 2020 leider ausfallen musste.

Ich persönlich habe durch mein Projekt gelernt in einem Team zu arbeiten und im Umgang mit Kindern geduldig zu sein.

Verbessern hätte Ich meine Absprache mit den anderen Trainern, um Unklarheiten frühzeitig aus dem Weg zu schaffen.

Ich hoffe, dass die Neuerungen, die Ich im Rahmen meines Projektes für das Anfängertraining geschaffen habe, auch nach meinem Bundesfreiwilligendienst noch von Nutzen für meine Einsatzstelle sind.

# Osnabrücker Ruder- Verein e.V.



Glückaufstraße 16 49090 Osnabrück Tel./Fax: 0541 / 12 29 57 [www.orv.de](http://www.orv.de)

## Thore Goralczyk, Osnabrücker Ruderverein

### Projekt: Ergo Challenge

Nachdem auch in Deutschland uns das Corona-Virus erreicht hat und die Ruderer in Osnabrück weder Rudern, noch Ergo fahren gehen konnten musste umgedacht werden. Da kam die Idee mit einer Ergo Challenge für alle Sportler in Osnabrück. Das Ziel dieser Challenge war es, einen Wettkampf für die Jungen Athleten zu gestalten und somit die „Corona Ferien“ zu überbrücken. Zudem konnten sich die Sportler untereinander messen und vergleichen. Die Teilnehmer des Wettkampfes bestanden aus Schülern des Ratsgymnasiums, der Angela Schule, des Gymnasium Carolinum und der Leistungssportler des Osnabrücker Rudervereins. Insgesamt kam eine Zahl von 30 männlichen und 13 weiblichen Teilnehmern zustande. Durch die Schulen und dem ORV konnten alle Sportler mit einem eigenen Ergometer der Firma „Concept2“ ausgestattet werden.

Die Ergo Challenge lief wie folgt ab, ab dem 21. März 2020 gab es jeden Sonntag eine neue Distanz auf dem Ergometer zu bewältigen. Die Teilnehmer hatten eine Woche Zeit die Distanz bewältigen. Die Distanzen variierten von 100 Metern bis 12 Kilometern. Am Ende jeder Woche wurden alle Ergebnisse gesammelt und zu einer Rangliste zusammengesetzt. Es gab sowohl Wochenergebnisse, als auch ein Gesamtergebnis. Für die Wertung wurde ein Punktesystem ausgearbeitet. Bei den männlichen Teilnehmern gab es von Platz eins bis Platz zehn jeweils Punkte von eins bis zehn (Platz 1 = 1 Punkt, Platz 2 = 2 Punkte, Platz 3 = 3 Punkte usw.). Ab dem zehnten Platz gab es für jeden Sportler zehn Punkte, um die Chancengleichheit aufrecht zu halten, falls ein Sportler mal krank ist oder ähnliches. Außerdem gab es dadurch ein engeres Feld. Bei den weiblichen Athletinnen gab es eine Punkteverteilung von Platz eins bis Platz fünf mit jeweils einen bis fünf Punkten. Ab dem fünften Platz gab es wieder für jede Teilnehmerin fünf Punkte.

# Osnabrücker Ruder- Verein e.V.



Glückaufstraße 16 49090 Osnabrück Tel./Fax: 0541 / 12 29 57 www.orv.de

In der ersten Woche gab es als Aufgabe 2x 500m mit 2 Minuten Pause dazwischen und einer Schlagfrequenzvorgabe von 26.

## Kalenderwoche 13

2x500m mit 2min Pause sf 26

Männlich:

Schule	JG	Zeit	Zeit	Gesamt	Rang	Punkte
Rats	4	01:29,7	01:30,8	01:30,2	1	1
ORV	2	01:31,8	01:30,8	01:31,2	2	2
Angela	3	01:29,2	01:37,3	01:33,2	3	3
Rats	3	01:34,8	01:33,9	01:34,3	4	4
ORV	2	01:33,4	01:35,9	01:34,6	5	5
Carolinum	3	01:34,8	01:37,1	01:35,9	6	6
Carolinum	3	01:37,0	01:37,0	01:37,0	7	7
Carolinum	3	01:37,5	01:36,8	01:37,1	8	8
Angela	3	01:36,6	01:37,9	01:37,3	9	9
Carolinum	4	01:39,4	01:39,2	01:39,3	10	10
ORV	2	01:39,5	01:40,2	01:39,8	11	10
Carolinum	4	01:41,5	01:40,3	01:40,9	12	10
Angela	3	01:40,4	01:42,2	01:41,4	13	10
Carolinum	5	01:41,8	01:41,4	01:41,5	14	10
Carolinum	3	01:41,9	01:41,1	01:41,9	15	10
Carolinum	5	01:41,8	01:42,2	01:42,0	16	10
Angela	3	01:42,7	01:42,9	01:42,8	17	10
Angela	3	01:46,5	01:47,5	01:47,0	18	10
Rats	3					10
Rats	3					10
Rats	4					10
Rats	5					10
Rats	4					10
Rats	4					10
ORV	2					10
Carolinum	4					10
Carolinum	4					10
Angela	3					10
Angela	4					10

# Osnabrücker Ruder- Verein e.V.



Glückaufstraße 16 49090 Osnabrück Tel./Fax: 0541 / 12 29 57 www.orv.de

Weiblich:

Schule	JG	Zeit	Zeit	Gesamt	Rang	Punkte
Rats	4	01:47,3	01:47,8	01:47,5	1	1
ORV		01:48,8	01:48,8	01:48,8	2	2
Rats	4	01:50,1	01:48,8	01:49,2	3	3
Caro	3	01:50,6	01:50,3	01:50,4	4	4
Angela	3	01:50,7	01:50,8	01:50,7	5	5
Caro	4	01:50,9	01:50,9	01:50,9	6	5
Caro	5	01:55,4	01:55,9	01:55,6	7	5
Caro	5	01:56,2	01:55,7	01:55,9	8	5
Angela	4	01:58,5	01:58,1	01:58,3	9	5
Rats	5	01:59,7	01:58,1	01:58,8	10	5
Rats	5	01:58,8	02:01,6	02:00,2	11	5
Rats	3	02:00,5	02:00,5	02:00,5	12	5
Angela	4	01:59,1	02:05,2	02:02,1	13	5
Angela	3	02:05,5	02:08,0	02:06,7	14	5

# Osnabrücker Ruder- Verein e.V.



Glückaufstraße 16 49090 Osnabrück Tel./Fax: 0541 / 12 29 57 www.orv.de

In der zweiten Woche gab es die Aufgabe, 5000m zu fahren. Bei den Männern mit der Schlagzahl 30 und den Frauen mit der Schlagzahl 28.

## Kalenderwoche 14

5000m SF w:28 m:30

Männlich:

Schule	JG	Schnitt	Gesamt	Rang	Punkte
ORV	2	01:38,3	16:23,8	1	1
ORV	2	01:38,6	16:26,9	2	2
Rats	3	01:42,7	17:07,1	3	3
Rats	4	01:43,8	17:18,9	4	4
Rats	3	01:43,9	17:19,3	5	5
Rats	3	01:46,5	17:45,1	6	6
Angela	3	01:47,6	17:56,4	7	7
Carolinum	3	01:49,5	18:15,6	8	8
Rats	4	01:49,8	18:18,4	9	9
Carolinum	4	01:51,8	18:38,7	10	10
Angela	3	01:52,0	18:40,1	11	10
Rats	4	01:52,4	18:44,9	12	10
Carolinum	5	01:53,6	18:56,3	13	10
Angela	3	01:53,7	18:57,2	14	10
Angela	3	01:54,7	19:07,9	15	10
Angela	3	01:56,8	19:28,3	16	10
Carolinum	4	01:57,2	19:31,6	17	10
Carolinum	5	01:58,6	19:46,2	18	10
ORV	2				10
Carolinum	3				10
Carolinum	3				10
ORV	2				10
Carolinum	3				10
Angela	3				10
Rats	3				10
Rats	5				10
Carolinum	4				10
Carolinum	4				10
Angela	4				10

# Osnabrücker Ruder- Verein e.V.



Glückaufstraße 16 49090 Osnabrück Tel./Fax: 0541 / 12 29 57 www.orv.de

Weiblich:

Schule		schnitt	Gesamt	Rang	Punkte
Rats	4	01:59,6	19:56,8	1	1
Rats	4	02:00,4	20:04,0	2	2
Caro	3	02:04,3	20:43,1	3	3
Angela	3	02:04,4	20:44,1	4	4
Caro	4	02:06,0	21:00,2	5	5
Angela	4	02:12,2	22:02,8	6	5
Caro	5	02:13,5	22:15,3	7	5
Rats	5	02:15,2	22:32,6	8	5
Angela	4	02:19,8	23:24,6	9	5
Rats	3	02:27,5	24:34,5	10	5
Caro	5				5
Rats	5				5

# Osnabrücker Ruder- Verein e.V.



Glückaufstraße 16 49090 Osnabrück Tel./Fax: 0541 / 12 29 57 www.orv.de

In der dritten Woche sind die Sportler eine 2000m Strecke gefahren. Die Männer mit einer Schlagzahl von 30 und die Frauen mit der Schlagzahl 28.

## Kalenderwoche 15

2000m SF w:28 m:30

Männlich:

Schule	JG	Schnitt	Gesamt	Rang	Punkte
ORV	2	01:34,4	06:17,8	1	1
ORV	2	01:34,8	06:19,5	2	2
Rats	4	01:36,8	06:27,4	3	3
Rats	3	01:39,4	06:37,8	4	4
Angela	3	01:40,2	06:41,0	5	5
Carolinum	4	01:44,7	06:59,1	6	6
Angela	3	01:44,8	06:59,5	7	7
Rats	3				10
Rats	3				10
Carolinum	3				10
Rats	4				10
Rats	4				10
Carolinum	5				10
Angela	3				10
Angela	3				10
Angela	3				10
Carolinum	4				10
Carolinum	5				10
ORV	2				10
Carolinum	3				10
Carolinum	3				10
ORV	2				10
Carolinum	3				10
Angela	3				10
Rats	3				10
Rats	5				10
Carolinum	4				10
Carolinum	4				10
Angela	4				10

# Osnabrücker Ruder- Verein e.V.



Glückaufstraße 16 49090 Osnabrück Tel./Fax: 0541 / 12 29 57 www.orv.de

Weiblich:

Schule		schnitt	Gesamt	Rang	Punkte
Caro	3	01:55,1	07:40,7		1
Rats	4	01:55,4	07:41,7		2
Rats	4	01:57,3	07:49,2		3
Caro	4	01:57,7	07:50,8		4
Angela	3	01:59,0	07:56,0		5
Caro	5	01:59,1	07:56,4		5
Angela	4	02:02,1	08:08,4		5
Caro	5	02:02,9	08:11,7		5
Rats	5	02:09,5	08:36,6		5
Rats	3	02:12,8	08:51,2		5
Angela	4	02:14,1	08:56,7		5
Angela	4				5
Rats	5				5

In den darauffolgenden Wochen gab es folgende Aufgaben:

Kalenderwoche 16: 100m Sf offen

Kalenderwoche 17: 12000m Sf v22

Kalenderwoche 18: 4x 20 Sekunden Sf offen

Die Ergebnisse für diese Wochen stehen noch aus. Aus Gründen des Datenschutzes konnte ich nur die Zeiten und nicht die dazugehörigen Namen veröffentlichen.

Als Zwischenfazit kann man die Ergo Challenge sehr positiv sehen. Dadurch haben viele junge Sportler weiterhin ein Ziel vor Augen in der durch das Corona Virus geprägte Zeit. Außerdem können die Teilnehmer ihre Zeit durch Sport und einen Wettkampf überbrücken und spannender gestalten. Zudem haben noch einmal sowohl Sportler, als auch Trainer einen Überblick über alle Junior Sportler in Osnabrück. Da die Challenge zum jetzigen Zeitpunkt noch andauert kann man noch kein endgültiges Fazit ziehen, aber bis hierhin verläuft dieses Projekt sehr gut. Teilweise ist es schwer die Sportler bei sehr gutem Wetter dazu zu motivieren Strecken auf dem Ergometer fahren. Dennoch gelingt dies durch die gute Zusammenarbeit aller Trainer in Osnabrück und der Sportler gut.

# BFD Projekt-Bericht: Jugendwanderfahrt in den Sommerferien

Ich hatte eigentlich eine Jugendwanderfahrt in den Sommerferien geplant, dieser Plan wurde leider durch die derzeitige Pandemie verworfen. Es war schon alles für die Wanderfahrt organisiert und die Anmeldungen verschickt. Auch wenn es keine Ausführung der Jugendwanderfahrt gibt, kann ich über die Planung berichten.

Ich hatte im Herbst 2019 ein Trainingslager in München auf der Regattastrecke organisiert. Mir hat das so viel Spaß gemacht und ich bekam so gutes Feedback, sodass ich auch die Jugendwanderfahrt in den Sommerferien organisieren durfte. Mein Ziel für die Fahrt, war einfach nur Spaß zu haben und den Jugendlichen eine möglichst unvergessliche Fahrt zu ermöglichen. Der thematische Schwerpunkt wurde hier auf die Förderung der Jugendgemeinschaft gelegt und natürlich auf der Organisation der Wanderfahrt:

Als erstes hatte ich eine Exceldatei erstellt, in der ich grob alle Informationen zusammentragen konnte.

Mein nächster Schritt war die Festlegung eines Budgets für die Wanderfahrt. Hierbei wollte ich diese Wanderfahrt so günstig wie möglich anbieten, damit jedes Mitglied aus der Jugend die Möglichkeit hat mitfahren zu können. Ich hatte mich dann auf 290 Euro pro Person festgelegt. Die Trainer und Betreuer hätten eine Vergünstigung von 150 Euro bekommen und diejenigen aus der Jugend, die sich den Ausflug nicht leisten könnten, hätten eine Unterstützung vom Verein bekommen. Der Verein hätte auch die Kosten für die An- und Abreise getragen.

Als nächstes war die Überlegung nach der Art der Wanderfahrt. Dabei hatte ich mich gegen eine Wanderfahrt von Unterkunft zu Unterkunft und für eine Wanderfahrt mit einer festen Unterkunft entschieden, da es immer Probleme mit dem Wetter und den allgemeinen Begebenheiten geben kann und ich so etwas mehr Sicherheit hatte.

Die Suche nach der Unterkunft war sehr schwer, da ich eine möglichst große Wanderfahrt mit vielen Teilnehmern organisieren wollte. Außerdem wollte ich aus allen Leistungsklassen und Altersklassen Teilnehmer erlauben, somit hatte ich ein möglichst sicheres Gewässer gesucht. Die Unterkunft sollte einen direkten Zugang zum Wasser haben, damit man dort seine Boote lagern und Wassern könnte. Ich hatte mich gegen Leihboote entschieden, da ich lieber die Verantwortung über Vereinsboote trage und wir dann höchstens unsere Boote zerstören würden. Außerdem hätte ich dadurch auch Möglichkeiten eine Unterkunft ohne Steg oder Ruderverein zu wählen. Die Unterkunft musste auch Ausweichmöglichkeiten für schlechtes Wetter bieten und Möglichkeiten für ein bisschen Bildung und Kultur bereitstellen.

Nach langwieriger Suche auf verschiedenen Internetseiten, fiel meine Wahl auf die Lutherstadt Wittenberg an der Elbe und der Unterkunft im Ruder-Club Wittenberg e.V.



Durch die Festlegung der Unterkunft konnte ich meine maximale Personenzahl auf 30 Personen festlegen, hatte nähere Informationen über mein Restbudget und hatte das Datum von der An- und Abreise (02.08.2020-09.08.2020) bestimmt. Die Unterkunft hätte 2327 Euro gekostet. Außerdem hatte ich 3000 für Verpflegung, 1500 Euro für Freizeitaktivitäten und 450 Euro für Wanderfahrtshirts eingeplant. Damit hatte ich mein Budget von 8100 Euro fast aufgebraucht.

Um dem Verein eine Pauschale für die Reisekosten nennen zu können, hatte ich nach Zugverbindungen gesucht. Zu den Fahrtkosten mit der Bahn kam noch ein Leihwagen dazu, da wir möglichst viel Ladekapazität und Zugkraft für Gepäck und Boote benötigt hätten. Hier hatte ich mich für einen Pick Up zu unserem Vereinsbus entschieden, da wir dadurch eine gute Kombination zum Ziehen und Transportieren hätten. Zum Schluss kam ich auf Kosten von ungefähr 800 Euro.

Jetzt hatte ich noch das Problem mit der Suche nach Betreuern. Ich habe mit 4 gerechnet und hatte nach langer Suche auch eine perfekte Gruppe gefunden, die aus unserer Trainerin Julia und zwei Masters bestand.

Jetzt waren es nur noch Kleinigkeiten, wie die Erstellung einer Packliste und der Reservierung von Booten. Ich hatte eine Kombination aus Rennbooten und Gigbooten erstellt und einen Verladungsplan für den Hänger gemacht. Für die mögliche Freizeit hatte ich einen Actionbound organisiert und mich nach Schwimmbädern etc. erkundigt. Außerdem hatte ich mögliche Ausfahrten geplant.

Zum Schluss hatte ich noch eine Anmeldung geschrieben und verschiedenste Pläne für den Küchendienst etc. gemacht.

Durch die Absage habe ich mir jedoch etwas anderes Überlegt um die geplante Zeit trotzdem zu füllen. Ich habe noch eine weitere Fahrt geplant. Diese wird aber nur spontan durchgeführt, je nach Lockerung der Regelungen, und benötigt nur kurzfristige Planung.

Wenn bis dahin Ausflüge zugelassen werden, habe ich eine Flusswanderfahrt auf dem Rhein von Rastatt nach Speyer geplant. Bei der wir 2-mal Zelten wollen und eine Übernachtung in Germersheim im Ruderverein geplant haben. Das ist eine sehr günstige Alternative, die sehr spontan geplant werden kann und trotzdem Abwechslung und Spaß für die Jugend bereitstellt.

Falls ich die Wanderfahrt für 2021 auch planen darf, greife ich auf meine schon geplante Wanderfahrt zurück und werde sie dann vielleicht auch durchführen können 😊

## BFD-Projekt „Corona-Training via Skype“

Während der Einschränkungen des öffentlichen Lebens aufgrund der Corona Pandemie haben wir uns Gedanken gemacht, in wie weit das Training für unsere Kinder/C-Junioren weiter geht. Während die A/B-Junioren vom Verein Ergos gestellt bekommen, konnten wir nur zwei Kinder mit Ergos versorgen. Da unsere Kindergruppe etwa 20 Kinder umfasst, würde das bedeuten, dass es kein flächendeckendes Training geben würde. Einfach einen Trainingsplan für allgemeines Training (Laufen, Rad fahren, etc.) zu verteilen kam nicht in Frage. Viel der Kinder sind noch nicht lange dabei und auch die Erfahrenen tun sich in diesem Alter meist sehr schwer stupide einen Plan abzutrainieren. Deshalb haben sich die Kindertrainer und der Vorstand Sport dazu entschieden ein Online-Training anzubieten. Ziel sollte einerseits sein, dass die Kinder während der Trainingsunterbrechung nicht aus der Form kommen, andererseits sollten besonders die Grünschnäbel an die Trainingsgruppe gebunden werden. Wir wollten unseren Sportlern also ein abwechslungsreiches Training bieten, und gleichzeitig den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft aufzubauen bzw. zu stärken.

In der Planung des ersten Trainingstermins galt es mehrere Fragen zu beantworten. Zum einen war zu klären wer das Training durchführt, welche technische Basis verwendet wird und wie oft wir Termine anbieten wollen. Die erste Frage war schnell geklärt, Matthias Auer (Kindertrainer) und ich würden das Training planen und durchführen. Als technische Plattform hatten wir unterschiedliche Empfehlungen eingeholt. Nach einigen Testdurchläufen war für uns Skype die beste Variante. Im Vergleich zu anderen Anbietern war Skype am benutzerfreundlichsten für uns und vor allem für die Kinder und deren Eltern. Da weder Matthias, noch ich Experte in Sachen Informatik sind, ist eine möglichst einfache Plattform Schlüssel zum Erfolg und zu einem reibungslosen Trainingsablauf. Als letzter Diskussionspunkt stand die Taktung der Termine an. Nach einigem Überlegen entschieden wir uns die Trainingstage unseres Sommerplans (Dienstag, Donnerstag und Samstag) als Trainingstage zu übernehmen. Nachdem den Stundenplänen der Kinder oder dem Zeitpunkt des Sonnenuntergangs keine Beachtung geschenkt werden muss, wurden als Termine Dienstag, Donnerstag und Samstag um 17:00 als Trainingszeitpunkt gewählt.

Nach anfänglichen Bedenken, ob man genug Übungen für eine Stunde Training zu einer vernünftigen Einheit verbinden kann, hatten wir eine Trainingslänge von 45-60min gewählt. Schnell war aber klar, dass wir eher mehr Zeit brauchen. Im Schnitt liegen wir bei 70min. Innerhalb dieser 70min finden die folgenden Abschnitte statt: Aufwärmen, Hauptteil in Form eines Zirkels, Tabata, Pyramide und am Ende ein kleiner Dehn- und Mobiblock. Im erstellen des Trainingsplans teilen wir die Einheit in zwei Teile, klären vorher was wir etwa machen wollen und dann übernimmt jeder einen Teil. Dabei hat keiner einen festen Teil, den er plant. Einmal die Woche bauen wir zusätzliche Materialien ins Training ein (Stab, aufgerollte Matte, Stuhl). Damit können wir andere Trainingsreize setzen und Sachen machen, für die man im normalen Trainingsbetrieb nicht die Zeit findet. Aufgrund unserer Kontakte in andere Rudervereine, konnten wir zusätzlich Sportler aus meinen Heimatverein RV Esslingen, sowie dem befreundeten Karlsruher RV Wiking gewinnen.

Bisher läuft das Training sehr gut. Das einzige Problem ist, dass die Skype-Server zurzeit ausgelastet sind und deshalb nicht in allen Haushalten eine stabile Verbindung sichergestellt werden kann. Auch die Internetverbindung am Club ist nicht die beste. Generell sind unsere Probleme rein technischer Natur. Und daran können wir kurzfristig nichts ändern.

Über unser Training per se erhalten wir aber geschlossen positives Feedback. Wir lernen auch dazu, unser Übungsrepertoire erweitern wir regelmäßig mit Übungen aus den Medien (Esslinger Zeitung, SRF; YouTube) oder von anderen Trainern. Wir werden das Projekt bis zum Ende der

Coronabeschränkungen fortführen. Wenn alle wieder normal trainieren können, ist es nicht mehr nötig.

