

BFD-Projekte 2020/2021



Kenneth Carow	AG RR Friedrich-Schiller-Gymnasiums Preetz	Videosammlung zur Orientierung für junge Trainer/ Sportler
Noura Yahfoufi	ARC zu Münster	Moderne Sportstätten
Shayan Hamidzadeh	ARV Hanseat Hamburg	Instandsetzung eines Bootes
Jonas Florian Hilbert	Berliner Ruder-Club	Indoor-Cycling: Der BRC kommt ins Rollen
Jonas Stäcker	Hamburger und Germania Ruder Club	Heimschwitzen: Fit bleiben im trotz Corona
Jannis Matzander	Hamburger und Germania Ruder Club	Umbau Werkstatt
Selma Michel	Heidelberger Ruderklub 1872	Rugby trifft Rudern
Sophie Hacker		
Christina Maria Heuer	Lübecker Ruder-Klub 1907	Zusammenlegung/Annäherung zweier Jugendabteilungen
Mareike Stölzner	Mainzer Ruder-Verein 1878	Umgestaltung des Kraftraums
Nicola Blumenröder	Mannheimer Ruder-Club von 1875	Restauration und Folieren von allen Skulls und Riemen
Finn Bogendörfer	Miltenberger Ruder-Club 1900	Neugestaltung und Umstrukturierung der Clubwebsite
Younes Götz	Ruder-Club Favorite Hammonia	Die Fari aus LEGO®
Lena Hansen	Ruder-Gesellschaft Hansa Hamburg	Neugestaltung vom Kraftraum der RG Hansa
Immanuel Dorneich	Ruderverein Erlangen	Ruderspezifische Trainer-Stoppuhr-App (iOS)
Laurin Kipp	Ruderverein Münster 1882	#Heimat-Scheck Der Dortmund-Ems-Kanal als Heimat
Lena Radke	Stuttgarter Rudergesellschaft von 1899	Winterspendenaktion
Clara Oberdorfer	Ulmer Ruderclub Donau	Fit durch den Lockdown: 6 Tage die Woche Online-Training

Videosammlung

Die Idee:

Nachdem mehrere meiner Projektideen aufgrund der speziellen Situation in diesem Jahr nicht umsetzbar waren beschloss ich, eine Videosammlung für Trainer unseres Vereins zu erstellen.

Schon immer besteht in Preetz ein Großteil der Trainerstabs aus Schüler*innen im Alter von ca. 16-19 Jahren. Die meisten dieser Trainer*innen bleiben dem Verein nur in sehr seltenen Fällen nach dem Abitur erhalten. Aus diesem Grund gibt es in der Jugendabteilung nur wenige Trainer*innen mit langjähriger Erfahrung und diese sind oft vorwiegend koordinativ tätig.

Zudem haben viele der Trainer*innen keine weitergehende Erfahrung im Leistungssport, da die meisten Leistungssportler*innen den Verein oder sogar den Sport verlassen, bevor sie ihre Erfahrung weitergeben können.

Aus diesem Grund möchte ich versuchen, mit meiner eigenen Erfahrung eine Hilfestellung und Orientierung für zukünftige (oder aktuelle) Trainer*innen zu geben, sodass sie ihr Training möglichst effektiv und sinnvoll gestalten können.

Für mich war als Athlet und auch als Trainer immer das „Warum?“ hinter allen Trainingsinhalten wichtig. Ich denke, dass es Trainer*innen helfen wird, zu verstehen warum bestimmte Technikmerkmale etwa in den Checklisten des RVSH oder im DRV Leitbild Beachtung finden sind und in welcher Weise sie die Effektivität des Schlages und die Gesundheit von Sportler*innen verbessern.

Mein Ziel ist es, den Schlag als komplexe und Bewegung und die Interaktion seiner verschiedenen Teilbewegungen möglichst leicht und verständlich zu erklären.

Zudem möchte ich einige Technikübungen im Boot erklären, einen grundlegenden Überblick zu Bootseinstellungen geben und kurz auf Techniktraining am Ergometer eingehen.

Der Prozess:

Die Idee für diese Projekt wurde erst im November konkretisiert, als klar war, dass meine ursprüngliche Idee (ein Ergowettkampf an der Schule) wohl nicht umsetzbar sein würde. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits keine Möglichkeiten mehr, Videos im Einer aufzunehmen, sodass ich die Zeit zunächst vor allem mit der Recherche und Vorbereitung der Themen verbrachte.

Als ich dann im Frühling wieder Videos auf dem Wasser aufnehmen konnte, konkretisierte ich die Auswahl and Beispielvideos und ergänzte sie mit einigen Videos aus anderen Quellen.

Nachdem die technischen Fragen rund um die Aufnahme der finalen Videos geklärt sind, beginnt jetzt der wichtigste Schritt: mich selbst zu filmen und die Beispielveideos zu kommentieren.

Hier hätte ich sicherlich eine Möglichkeit finden können, die mich weniger Aufwand kosten würde aber ich hatte von Anfang an eine bestimmte Vorstellung davon, wie die Videos aufgebaut sein sollten. Ich hoffe, dass ich auf diese Weise eine mehr oder weniger kurzweilige und verständliche Präsentation erreichen kann.

Nachdem die Videos aufgenommen und geschnitten sind, sollen sie in einem offenen Archiv bereitgestellt werden, sodass andere Trainer*innen oder BfDler in der Zukunft eigene Videos zu anderen Themen hinzufügen können.

Fazit:

Nachdem ich im Winter nicht rudern und dementsprechend keine Beispielveideos aufnehmen konnte, verbrachte ich eine Menge Zeit mit der Planung. Einen Teil dieser Planung habe ich dann jedoch im Nachhinein wieder verworfen oder geändert als ich die konkreten Beispielveideos vorliegen hatte.

Wie erwähnt hatte ich von Anfang an bestimmte Vorstellungen und Ansprüche an mich selbst, von denen einige in der Praxis nicht einfach zu erreichen sein werden. Jedoch denke ich, dass ich mit etwas Zeit und Übung vor der Kamera sehr nach an meine Vorstellungen herankommen werde.

Moderne Sportstätten

Mein Projekt für den Bundesfreiwilligendienst 2020/2021 ist der Umbau unseres Bootshauses. Mithilfe von finanziellen Fördermitteln für moderne Sportstätten, ein paar tatkräftigen Handwerkern und einer Menge Eigenleistung durch engagierte Vereinsmitglieder konnten wir ende Sommer 2020 mit der Renovierung beginnen. Leichter gesagt als getan, denn Jahre lang diente das Bootshaus als Schäfer Gebäude in der Schirlheide, stand anschließend als Kötterhaus in der Nähe des heutigen Standortes und wurde erst 1914 am Dortmund-Ems-Kanal aufgebaut. Unser schönes, altes Fachwerkbootshaus hat also schon einiges miterlebt. Kein Wunder, dass sich die Suche nach einem Rechtenwinkel da schwierig gestaltet. Nichtsdestotrotz haben wir uns der Aufgabe gestellt und sie, bisher wie ich finde hervorragend gemeistert. Plan ist es aus dem hinteren Bereich des Hauses, der vorher teils Wohnbereich war, nun den neuen Club Raum samt Küche, Umkleiden und Bäder zu machen. Aus dem ehemaligen Vereinsbereich sollen eine Trainer- und Bufdi-Wohnung /Jugendraum werden. Mit dem Umbau wollen wir das Miteinander und das Vereinsleben stärken und eine Atmosphäre schaffen, in der sich jedes Mitglied wohlfühlt.

Um einen großen, lichtdurchfluteten Clubraum zu schaffen haben wir im hinteren Teil des Gebäudes begonnen die alten Fachwerkbalken freizulegen. Die Balken habe ich anschließend mit einem Winkelschleifer mit Fächerscheibe geschliffen, um den Charme des Fachwerkhauses zu erhalten und weiter hervorzuheben.



Eine recht langwierige Aufgabe, war wohl die Decke im neuen Clubraum, die wie wir nach dem Tapeten abziehen feststellen mussten, mit einer wasserlöslichen Farbe gestrichen wurde, auf der leider keine Spachtelmasse hält. Also habe ich die nächsten Tage damit verbracht die Farbe von der Decke zu waschen und zu kratzen.

Zeitgleich haben wir begonnen die ehemalige Vereinsküche in die neue Trainerwohnung umzubauen, das heißt also, Tapeten abziehen, Decke und Wände spachteln, schleifen, grundieren und streichen. Alles Dinge, die ich bei BFD gelernt habe und inzwischen ziemlich gut beherrsche.

Das absolute Mammutprojekt war jedoch der schöne Holzboden, welcher sich fast im ganzen Haus befindet und den wir komplett in Eigenleistung in mehreren

Durchgängen mit verschiedenen Schleifmaschinen geschliffen und anschließend einmal grundiert und zweimal lackiert haben.



Gesprächsthema Nummer eins am Kanal sind wir jedoch durch die wunderschönen, neuen, bodentiefen Fenster geworden, die uns ein herrliches Panorama auf das Wasser bieten.



Durch die Arbeit im Bootshaus hatte ich die einmalige Chance in viele Berufe wie zum Beispiel Tischler, Maler, Elektriker, Zimmermann, Sanitär, Architekt reinzuschmecken und konnte sogar an vielen Stellen helfen und mit anpacken. Weil mir die handwerkliche Arbeit bei der Renovierung und die Verbindung von Kreativität, Feingefühl und Aktivität bei den Malerarbeiten am meisten gefallen haben, habe ich mich dazu entschlossen nach meinem BFD eine Ausbildung zur Malerin zu beginnen. Ich habe das große Glück diese bei der Malerfirma absolvieren zu dürfen, die uns im Bootshaus tatkräftig unterstützt hat.

Auch wenn es bei mir nach dem BFD in eine ganz andere Richtung geht, bin ich dennoch unfassbar froh und dankbar das vergangene Jahr bei dem ARC zu Münster verbracht zu haben.



Instandsetzung eines Bootes

Projektvorstellung und -ziel:

Mein Jahresprojekt beinhaltet die Instandsetzung eines Bootes. Die Idee für dieses Projekt hatte ich als ich vermehrt in der Bootswerkstatt gearbeitet habe. Als ich erfahren habe, dass an einem Boot wieder was gemacht werden muss, dachte ich mir ich könne dies als Projekt nutzen. Einerseits um ein BFD Projekt zu haben, andererseits um den Bootswart ein bisschen in der Werkstatt zu entlasten.

Meine eigenen Erwartungen sind, dass nach der ganzen Arbeit alle zufrieden mit diesem Boot sind.

Da die Werkstatt bis vor kurzem voll mit Skulls und Riemen war, musste ich leider mein Projekt recht spät anfangen.

Projektplanung und -durchführung:

Bei dem Boot handelt es sich um ein Baumgarten Gig-Dreier.

Das Projekt hat damit angefangen, dass ich das Boot abgeriggert habe, in die Werkstatt gebracht habe und von innen und außen von grobem Dreck gesäubert habe.

Dann haben der Bootswart und ich uns das Boot genauer angeschaut und haben festgestellt, dass am Bug etwas geleimt werden muss, da es ziemlich brüchig war.

Dies taten wir auch, haben es trocknen lassen und anschließend geschliffen.



Ganz am Anfang, unbearbeitet



Nachdem es geleimt wurde



Nachdem es geschliffen wurde

Natürlich wurde danach das ganze andere Holz auch geschliffen, die Kanten mit der Hand und die obere Fläche mit der Maschine. Das Schleifen dauert tatsächlich länger als ich gedacht habe. Ich habe immer wieder Stellen übersehen. Der Bootswart hat mich öfter auf diese hingewiesen.



Sobald ich mit dem Schleifen fertig bin, werde ich alles mit Klarlack lackieren. Danach darf ich nochmal alles schleifen (natürlich nicht so intensiv wie beim Ersten mal), um dann eine weitere Schicht Lack drauf zu packen. Insgesamt sind 5 Lackschichten geplant. Wenn das geschafft wurde, schauen der Bootswart und ich die Rollsitze, Rollschienen, Stemmbretter etc. an und entscheiden was damit gemacht werden sollte. Bis dies passiert, wird es aber noch dauern.

Fazit:

Zusammenfassend kann ich sagen, dass die Arbeit an einem Boot nicht wenig ist und auf jeden Fall nicht unterschätzt werden sollte! Ich habe dieses Projekt auf die leichte Schulter genommen und die Arbeit ein wenig unterschätzt.

Was ich hätte besser machen können, ist einen Zeitplan zu erstellen.

Von wann bis wann ich z.B. schleifen will usw. Um nicht mit meiner Arbeit hinten zu liegen, weil dies ist jetzt der Fall. Leider kann ich kein komplettes Vorher Nachher Bild zeigen, da ich noch lange nicht fertig bin.

Schaffung eines neuen Sportangebotes im Berliner Ruder-Club e.V.

Indoor-Cycling: Der BRC kommt ins Rollen

Ein Projekt von Florian Hilbert



Das Erste, was mich begrüßte, als ich den Berliner Ruder-Club e.V. im Herbst letzten Jahres das erste Mal betrat, war eine riesige Baustelle. Wenige Tage zuvor hatte der lang geplante Umbau des Clubhauses am kleinen Wannsee begonnen. Ein Teil des groß angelegten Bauvorhabens ist die Unterkellerung der PKW-Stellplätze vor dem Clubgebäude. In dem neu geschaffenen Raum werden nach Fertigstellung die Umkleieräume angesiedelt sein. Mit der dadurch freiwerdenden Fläche der ehemaligen Umkleieräume ergibt sich ein deutlich vergrößerter Indoor Sportbereich. Dieser wird zusätzlich um eine Ergohalle, in Form eines Wintergartens, in Verlängerung des zukünftigen Kraftraumes erweitert.

Bisher war der Indoor Sportbereich auf zwei Ergoräume und einen Kraftraum beschränkt, die sich in den letzten Jahren als der gestiegenen Nachfrage nicht mehr gewachsen zeigten. Für die neu geschaffene Fläche kam schnell die Idee vom Aufbau eines qualitativ und quantitativ hochwertigen Indoor Cycling Angebotes. Auf meinen Wunsch hin wurde mir die Verantwortung für die Planung und Durchführung dieses Projektes übertragen. Als finanzieller Rahmen wurden vom Vorstand 6.000 Euro festgesetzt, durch die Förderung des LSB Berlin ermöglicht dies eine Anschaffung von Rädern im Wert von 22.000 Euro.

Projektverlauf:

Der erste Schritt war die Auswahl von geeigneten Geräten. Dabei waren folgende Kriterien zu beachten:

- Die Fahrräder müssen einen geeigneten Kompromiss aus technischer Ausstattung und gleichzeitig materieller Robustheit bieten.
- Falls die Geräte einen Stromanschluss benötigen, ist dies bei der Verlegung der Stromleitung im Rahmen des Bauvorhabens zu beachten.
- Die Räder müssen der intensiven Nutzung durch das alltägliche Sporttreiben der Mitglieder gewachsen seien.
- Allerdings müssen sie sich preislich in einem Segment bewegen, dass eine ausreichende Anzahl an Fahrrädern beschafft werden kann, sodass auch Gruppentraining möglich ist.

Nach ausführlicher Recherche und vielen Gesprächen mit dem Architekten, den Lieferanten und Kennern der Indoor Cycling Branche fiel die Wahl auf 4 Wattbike Pro und 8 Concept 2 BikeErg. Diese benötigen keinen Stromanschluss und ermöglichen es qualitativ und quantitativ alle Anforderungen abzudecken. Insbesondere vereinen sie eine solide bis gute technische Ausstattung mit einer für den Vereinsgebrauch notwendigen hohen Robustheit.

Der nächste Schritt war die Einholung von Angeboten, sowie die Angebotsverhandlungen mit den verschiedenen Lieferanten. Nach den ersten Angeboten lag der Gesamtpreis für die 12 Fahrräder bei knapp über 24.000 Euro. Durch die Verhandlungen ist es gelungen den Gesamtpreis auf 21.500 Euro

zu reduzieren. Dabei haben auch die mehrmalige Veränderung der Zölle zwischen EU und USA, sowie EU und Großbritannien eine wichtige Rolle gespielt.

Danach habe ich beim Landessportbund Berlin über das Vereinsentwicklungsprogramm einen Antrag auf einen Zuschuss zu diesem Projekt gestellt. Dazu musste eine ausführliche Projektvorstellung inklusive der Zielstellung des Projektes, der Zielgruppe, sowie des Innovationsfaktors des Projektes eingereicht werden. Dieser Antrag wurde genehmigt und ermöglicht uns somit eine Förderung des Projektes in Höhe von 16.000 Euro.

Der aktuelle Stand des Projektes ist, dass die 4 Wattbike Pro in Kalenderwoche 20 geliefert werden. Bei den 8 Concept 2 BikeErg ist mit einem Liefertermin in frühestens 9-10 Wochen zu rechnen.

Die nächste logistische Herausforderung wird die Zwischenlagerung der Räder. Da die Abrufmöglichkeit der Fördermittel des LSB Berlin befristet ist, mussten die Räder bereits bestellt werden. Allerdings ist der Umbau noch in vollem Gange und soll erst zum Ende des Jahres abgeschlossen werden, sodass die Räder erst einmal zwischengelagert werden müssen. Dies ist zum einen aus platztechnischen Gründen notwendig und zum anderen um die Räder nicht den Belastungen durch die Umbauarbeiten auszusetzen.

Bisher lief das Projekt recht reibungslos, allerdings ist es natürlich schade, dass das Projekt in seiner Ganzheit in meiner Zeit als Bundesfreiwilligendienstleistender im Berliner Ruder-Club e.V. nicht abgeschlossen sein wird.

Es war durchaus anspruchsvoll die Interessen von allen beteiligten Parteien (Architekt, Vorstand, Mitglieder) unter einen Hut zu bringen und auch Räder zu finden, die alle Anforderungen erfüllen und trotzdem im finanziellen Rahmen bleiben.

Zusätzlich sind die Fördermittel des LSB Berlin an mehrere Fristen geknüpft, die es bei der Planung und Umsetzung zu beachten gilt. Die Einhaltung dieser Fristen erfordert eine akribische Planung und genau Absprachen mit allen Projektbeteiligten.

Gelernt habe ich wie wichtig durchgehende Kommunikation und klare Absprachen bei der Umsetzung einer solchen Anschaffung sind. Überraschend war es zu sehen wie viele Faktoren so ein Projekt beeinflussen. Ich hätte vorher zum Beispiel nicht gedacht, dass die US-Präsidentenwahlen einen Einfluss auf mein BFD-Jahresprojekt haben werden.



Zeichnungen des neuen Indoor Sport Bereiches (Zeichnungen: Hans Grüttner, Hans Witschurke)

Heimschwitzen: Fit bleiben im trotz Corona



Gegen Ende des letzten Jahres haben Jannis und ich mit der Planung eines Homeworkouts für Clubmitglieder und deren Familien begonnen. Das Ganze wurde durch die weitreichenden Einschränkungen der Coronaschutzverordnung in den Ruderbetrieb initialisiert. Es zeigte sich, dass es gerade am Wochenende mehr Interesse am Rudern als Rollsitze gab. Da in der Dunkelheit nur Rudern mit Steuermann oder mit Trainer (was durch die Einschränkungen im Punkt Gruppentraining weites gehend ausfiel) erlaubt ist, konnte man nun unter der Woche auch Abends nicht mehr Rudern gehen. Die Coronamaßnahmen erlaubten nämlich nur das Rudern im Einer und Zweier. Beide Bootsklassen war es durch die Clubsatzung nicht gestattet im Dunkeln Rudern zu gehen (was für das Wohl der Boote wahrscheinlich auch besser so ist). Zu der früh einsetzenden Dunkelheit und den kalten Temperaturen kamen bald sehr kalte Temperaturen und Eis hinzu. Man konnte den gesamten Februar nicht rudern gehen. Das Eis wurde so dick, dass es sogar einen Jannis Matzander trug. Das Ziel war es ein gutes Angebot zur Fitnesserhaltung und Fitnessaufbau trotz der widrigen Umstände an zu bieten, dass für alle Altersklassen ansprechend ist und eventuell auch ein herkömmliches Gruppentraining ersetzt.

Das ganze Onlinetraining war eine Premiere für den Club. So mussten wir zunächst einmal die technischen Rahmenbedingen klären. Die erste Frage war, ob wir das ganze aus dem Clubkraftraum streamen durfte. Diese wurde schnell und einfach mit Ja beantwortet. Dann haben wir uns mit Ruben (einem unser Kindertrainer) kurzgeschlossen und einen Raum bei Zoom erstellt, sodass wir nicht jedes mal einen neuen Link schicken müssen. Als Kamera haben wir dann Jannis Smartphone genommen und ich habe einen Laptop als Kontrollbildschirm mitgenommen auf dem wir die Mitglieder sehen konnten, welche die Kamera anhatten(was leider wenig waren). Ein zweiter Kamerawinkel war nicht nötig, da Jannis und ich gleichzeitig „vorgeturnt“ haben. Einen von uns hat man von vorne gesehen, den anderen von der Seite. Das WLAN im Club war zum Glück stabil und wir hatten in der Zeit nur einmal Probleme mit dem Internet. Mit unser technischen Lösung bin ich immer noch sehr zufrieden.

Durch die gegeben Umstände war das Interesse an dem Training recht hoch. An den ersten Terminen waren knapp 30 Leute da. Die Teilnehmerzahl sank mit der Zeit ein wenig, aber es hat sich ein harter Kern gebildet aus ca. 10 Leuten gebildet, die bis zum Schluss drangeblieben sind.

Beim Schreiben des Trainingsplans lag das Hauptaugenmerk darauf, dass jeder die Übungen ohne Fitnessgeräte zu Hause machen kann. Daher braucht man für die meisten Übungen lediglich eine Gymnastikmatte/Handtuch und das eigene Körpergewicht. Vereinzelt haben wir noch Wasserflaschen als Zusatzgewicht eingesetzt, aber mehr brauchte man nicht, um bei dem Plan mit machen zu können. Dadurch, dass die Gruppe sich aus vielen Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitnessstand zusammensetzte, mussten die Übungen

für dieses weite Spektrum auch machbar sein. Zum Glück gibt es für die meisten Übungen mit dem Körpergewicht Variationen, welche die Übung z.T erschweren, aber auch leichter machen. Hier fand das erworbene Wissen aus der Trainer C Lizenz, welche wir im letzten November absolviert haben, direkt Anwendung.

Alles in allem ist das Projekt gut gelaufen. In den dunklen Monaten konnten wir ein gutes Angebot zum Sport machen schaffen. Die technischen Lösungen, die wir gefunden haben waren sehr gut und das Angebot wurde gerade in der Eiszeit im Februar sehr gut angenommen. Das schöne an den Stabbiübungen mit dem eigenen Körpergewicht ist auch, dass man zügig Fortschritte dadurch merkt, dass die Übungen leichter werden. Dieses Feedback haben wir tatsächlich bekommen. Einige, die öfter da waren, fanden, dass das Training angeschlagen hat und das Training leichter wurde. Der schnell sichtbare Fortschritt hilft sicherlich auch dem ein oder anderen, motiviert am Ball zu bleiben.

Aber ich fand auch einige Sachen schade. Zum einen hätte ich den Gruppenaspekt gerne weiter hervorgehoben, aber viele haben sich bereits direkt nach dem Zirkel (vor dem kurzen Cooldown Part) ausgeloggt. Und die die den Cooldownpart noch mitgemacht haben, haben sich dann direkt nach diesem ausgeloggt. Nach dem Training zum Quatschen (und sei es nur kurz) ist leider kaum einer geblieben. Es haben sich leider alle zügig ausgeloggt. Dadurch hat das ganze ein Gruppentraining nicht wirklich ersetzt.

Trotzdem empfinde ich und unser Kapitän für Sport das ganze als Erfolg, da gerade die Teilnehmerzahlen der ersten Male und während der Eiszeit im Vergleich mit einem normalen Hallentraining für Erwachsene sehr gut waren.

Bundesfreiwilligendienst Projektbericht DHuGRC

Umbau Werkstatt

Es begab sich zu einer Zeit, in der die Rennboothalle bzw. die Werkstatt des Hamburger und Germania Ruderclubs so kalt war wie Elsas Eispalast. Aus diesem Grund sollte besagte Halle im Herbst 2020 isoliert werden. Des Weiteren sollte eine Fußbodenheizung installiert werden, damit es zum einen angenehmer wird im Winter dort zu arbeiten, und zum anderen damit z.B. Lack oder ähnliches trocknen kann. Neben der Fußbodenheizung sollte noch eine Trennwand mit einem Garagentor in die Bootshalle gebaut werden, um die Werkstatt von der Bootshalle zu trennen. Damit diese Maßnahmen umgesetzt werden können, war es vonnöten die gesamte Rennboothalle bzw. die gesamte Werkstatt auszuräumen. Das hat uns vor eine logistische Herausforderung gestellt, da wir nur noch drei von vier Bootshallen nutzen konnten. Dementsprechend mussten wir die Rolllager in die verbliebenen Hallen stellen. Da es nun zu eng war, um die Boote einfach so herauszuholen, musste man die Rolllager tagsüber auf den Steg schieben. Dies wurde uns in den ersten drei Stunden zum Verhängnis, nachdem ein Windstoß drei Einer von den Lagern gefegt hat. Dabei sind zwei Einer kaputt gegangen, welche beide in die Werft mussten.



Während wir die Werkstatt ausgeräumt haben, konnten wir die Werkstatt ausmisten und unnütze Dinge entsorgen. Dazu gehörten auch die Regale, in denen die vielen Materialien einer Werkstatt (Werkzeug, Ersatzteile...) gelagert wurden. Nachdem die ursprünglich geplante Bauzeit von ca. 4 Wochen um drei Monate verlängert wurde, konnten wir unsere neue Werkstatt Ende Januar aufbauen und in Betrieb nehmen. Eine weitere Herausforderung sind die Deckenlager, die bisher locker in die Halle gepasst haben. Allerdings ist der Platz mit der neuen Trennwand knapper geworden, weshalb wir exakt per Augenmaß die neuen Positionen der Deckenlager bestimmen mussten. Diese sind bisher noch nicht angebracht worden.

Abschließend habe ich durch den Umbau der Halle einige neue handwerkliche Fähigkeiten erworben, und alles in allem hat es mir viel Spaß gemacht der positiven Veränderung beizuwohnen.

Vorher:



Nachher:





Rugby trifft Rudern

Projektvorstellung und -ziel

Auf die Idee, genau dieses Projekt zu machen, kamen wir, da wir gemeinsam als Bufdi's sehr viel im Verein zusammen tätigen. Dabei ist uns aufgefallen, dass RuderInnen und RugbyspielerInnen sich nur sehr wenig kennen und verstehen. Genau diese Barriere möchten wir durchbrechen, damit das Vereinsleben mehr aufblühen kann und künftige Veranstaltungen noch mehr Spaß machen als zuvor.

In unserem Projekt "Rugby trifft Rudern" möchten wir vor allem die Jugend der beiden Abteilungen der HRKs (Rugbyabteilung und Ruderabteilung) zusammenbringen.

Das Ziel dabei ist, durch gegenseitigen Austausch der Sportarten einen Zusammenhalt der Jugend des Gesamtvereins zu schaffen, neue Freundschaften entstehen zu lassen und das Interesse an der jeweils anderen Sportart zu wecken.

Samstags lernen die Kinder und Jugendlichen das Rudern näher kennen, am Sonntag geht es auf den Rugbyplatz.

Projektplanung und -durchführung

Unser Projekt streckt sich über ein Wochenende, vorgesehen ist es im Zeitraum zwischen Ende Juli bis Anfang August.

Geplant ist, mit bis zu 30 TeilnehmerInnen aus beiden Abteilungen das Rudern kennen zu lernen.

Die 12-14-Jährigen werden in 4 Gruppen aufgeteilt und lernen so das Rudern auf dem Wasser kennen. Am Ende des Tages wird sogar ein Rennen über 500m ausgefahren, die SiegerInnen bekommen kleine Preise wie Caprisun und ein T-shirt.

Für die 8-11-Jährigen ist eine Ergometer Einheit geplant, auch hier wird es am Ende ein kleines Rennen geben.

Auf dem Rugbyplatz lernen die RuderInnen mithilfe der RugbyspielerInnen die Basics des Rugbys kennen. Geplant ist auch hier am Ende ein kleines Spiel mit Preisen. Bei gutem Wetter auch eine Wasserschlacht auf dem Platz. Dazu soll es abends noch ein Herren/Frauenspiel geben, um den Kindern und Jugendlichen zu zeigen, wie Rugby im Erwachsenenbereich aussehen kann.

Zur Verpflegung gibt es Brezeln, Kuchen, Obst und Getränke.

Dieses Projekt gab es in unserem Verein noch nie. Deswegen ist hier die Unterstützung der Sponsoren, vor allem die der Wildwerke (Caprisun) und das Organisieren von HelferInnen wichtig einzuholen.

Außerdem müssen bedruckte T-shirt's rechtzeitig bestellt werden und das Datum für "Rugby trifft Rudern" rechtzeitig bekannt gegeben werden.

Es ist mit einem finanziellen Aufwand zwischen 300-500€ zu rechnen, um für Verpflegung und Preise zu sorgen. Diese Kosten hoffen wir durch Spenden und Einnahmen vom Kuchenverkauf zu decken.

Ob all dies so stattfinden kann, ist aufgrund der aktuellen Situation jedoch ungewiss.



Wer hat was wann durchgeführt?

Brainstorming	November 2020	Sophie & Selma
Absprechen mit dem Vorstand	November 2020	Selma
Anschreiben Sponsoren		
Anschreiben Mitglieder		
Organisation HelferInnen		
Bedrucken von T-shirts		
Einkaufen von Verpflegung		Sophie & Selma

Fazit/Reflexion

Da unser Projekt noch nicht stattgefunden hat, können wir demzufolge auch kein Fazit erschließen. Wir können allerdings jetzt schon sagen, dass die erste Veranstaltung sich vermutlich als schwieriger erweisen wird, als wir denken, da aller Anfang schwer ist.

Unser größter Ausblick ist, dass aus diesem Projekt eine jährliche Veranstaltung wird und der Verein mehr zusammenwächst und sich künftig sowohl in Erfolgen, als auch in Niederlagen gegenseitig unterstützt!



BFD Projektbericht

Lübecker Ruderklub 1907

Christina Heuer

Zusammenlegung/Annäherung zweier Jugendabteilungen

Projektvorstellung und Ziel

Unter meinem Projekt stellte ich mir eine Arbeit vor, welche verschiedene Themen im Jugendbereich abdeckt. Teils Papierkram aber teils auch etwas kreativere Dinge. Welche Bereiche genau darunter fallen war am Anfang noch recht unklar, aber wurden mit der konkreten Zielsetzung einfacher zuzuordnen. Da eine richtige Zusammenlegung der beiden Jugendabteilungen rein rechtlich schon nicht möglich ist, wurde daraus als Ziel eine Annäherung der beiden Abteilungen. Man muss dazu wissen, dass in Lübeck zwei Vereine quasi unter einem Dach leben (Lübecker Ruderklub und Lübecker Frauenrunderklub) und die Vereine jeweils eine eigene Jugendabteilung besitzen...zumindest auf dem Papier. In der Realität trainieren alle Jugendlichen zusammen und sehen sich auch als eine gemeinsame Gruppe. Deshalb wollte ich den veralteten Status aufheben und auch nach außen das Bild einer gemeinsamen, zeitgemäßen Jugendabteilung stärken.

Projektplanung und Durchführung

Zur Projektplanung habe ich mich einmal mit meinen Anleitern zusammengesetzt und überlegt, was für Bereiche wir gerne abdecken wollten. Am Ende des Tages kamen diese vier Schwerpunkte dabei heraus, welche wir in einem Text erläuterten und an den Vorstand gaben, da ohne Zustimmung des Vorstands meine Art von Projekt schwer umsetzbar gewesen wäre:

- Änderung der Jugendsatzung
- Design gemeinsamer Kleidung (Pullis)
- Geschlossener/übergreifender Auftritt in den sozialen Medien
- Prävention sexualisierter Gewalt

Nachdem das Okay von beiden Vorständen gegeben wurde habe ich mich zuerst an die Jugendsatzung gesetzt. Das war viel Papierkram und in erster Linie einfach Schreibarbeit. Danach folgten die sozialen Medien und PSG. Das war wieder etwas kreativer aber lief häufig über 10 Ecken, was für produktive Arbeit etwas ungünstig ist. Als letztes habe ich das Thema Pullis in Angriff genommen, sodass aktuell alle Themen begonnen und unterschiedlich weit sind und somit aktuell parallel laufen.

Projektfazit

Als Fazit ziehe ich aktuell, dass das Projekt zwar notwendig und wichtig ist, aber mit den vier gewählten Schwerpunkten sehr umfassend und innerhalb eines BFDs kaum zu schaffen ist. Damit es zum Abschluss des Projekts zum Ende des Jahres kommt, hätten wahrscheinlich zwei Schwerpunkte gereicht. So wird es eher darauf hinauslaufen, dass das Thema Pullis abgeschlossen wird und das Thema Jugendsatzung mit Glück ebenfalls. Die anderen beiden Schwerpunkte werden vorgearbeitet sein und hoffentlich Anstoß zum Weiterarbeiten bieten. Vielleicht nimmt sich ja sogar der nächste BFDler der Sache an, wer weiß. Ich kann euch also nur sagen, nehmt euch gerne wichtige Themen vor, aber passt auf, dass die Sache nicht zu groß wird und denkt auch dran, dass manche Themen doch viele Leute auf den Plan rufen können und Sachen auf einmal über 10 Ecken laufen, sodass es vielleicht nicht Mal bei euch hängen bleibt, sondern andere auf sich warten lassen. Das braucht etwas Geduld und manchmal auch gute Nerven 😊



Umgestaltung des Kraftraums

Projektvorstellung:

Ich entschied mich als Langzeitprojekt unseren Kraftraum umzugestalten. Da kürzlich einer der letzten mobilen Spiegel zerbrochen ist, beschloss ich, neue Spiegel zu installieren und in diesem Zug den Kraftraum umzugestalten. Mit diesem Projekt versuche ich langfristig die Nutzungsmöglichkeiten für alle Vereinsmitglieder zu verbessern, da Spiegel beim Krafttraining oder Ergofahren zur Kontrolle der Technik und somit auch zur Verletzungsprävention sinnvoll sind. Da nur wenige und hauptsächlich kaputte Spiegel da waren und immer nur wenige Athleten diese nutzen konnten, erhoffe ich mir, durch eine große Spiegelfront, mehrere Teile und mobile Spiegel ein großes Angebot für Leistungssportler, Freizeitler und Anfänger. Seit dem Neubau des Bootshauses wurde wenig an der Spiegelsituation geändert und über die Zeit gingen Spiegel im regulären Gebrauch kaputt, weshalb das Projekt ganz neu war.

Planung und Durchführung:

Nachdem das Vorhaben mit dem Vorstand abgeklärt war, fing ich an nach kostengünstigen Spiegeln zu suchen und konnte mit Hilfe von Momo, einem Trainer bei uns, fünf Spiegelelemente a 1,60x2m aus einem ehemaligen Tanzstudio abmontieren und mit dem Hänger abholen. Das Einladen und die 40km Fahrt hatten die Spiegel gut überstanden, lediglich beim Ausladen ist eine Ecke gebrochen. Beim Aufhängen der Spiegel hatten wir dann noch mehr Unterstützung, Eike, unser alter Bufdi, half auch noch mit. Wir entschieden uns nur unterhalb der Spiegel eine Führungsschiene anzubringen, damit wir die Spiegel leicht nach vorne kippen können. So benötigten wir weniger Materialien, zudem sieht man sich beim Trainieren durch den Neigungswinkel besser. Vor der ersten Ergoreihe konnten wir mit vier Elementen eine durchgängige, 8m lange Spiegelfläche installieren. Das übrige Element wurde im Hantelbereich angebracht. Die alten und noch guten Spiegel konnten wir trennen und brachten diese auf der gegenüberliegenden Seite der Ergoreihe an. Passend dazu veränderten wir die zweite Ergoschiene, sodass wir eine weitere Ergoreihe direkt vor Spiegeln haben. Am Ende hatten wir noch einen guten und leichten eingerahmten Spiegel übrig, der überall in verschiedenen Winkel hingestellt werden kann, um noch eine bessere Kontrolle zu haben. Danach mussten nur noch die Kanten der alten Spiegel von Kleberückständen befreit und alle nochmal geputzt werden.

Gerade arbeite ich noch daran, dass über die Front ein Banner kommt. Meine anderen Pläne konnte ich wegen Corona leider nicht umsetzen, da unser Kraftraum momentan durch eine große Plane in zwei Räume geteilt ist und nur zwei Personen pro Seite erlaubt sind. Geplant war alle Spinner zwischen die beiden Ergoseiten zu stellen, um dann an die ursprüngliche Stelle der Spinner eine große Yogamatte zum dehnen, etc. zu legen.

Fazit:

Das Endergebnis ist total gut geworden und ist sehr gut bei den Athleten angekommen. Mittlerweile wird sogar der Kraftraum ohne die Kraftecke zum Hanteln vorgezogen, da dort mehr Spiegel sind.

Ohne die super spontane und mega Hilfe von ein paar Trainern wäre das Projekt aber nicht möglich gewesen. Besonders, dass vieles so spontan geklappt hat, half sehr. So hat Momo angeboten, die Spiegel noch in der Woche zu holen, was dann geholfen hatte, den Preis der Spiegel herunter zu handeln. An manchen Stellen wäre aber eine bessere Planung sinnvoll gewesen. Zum Beispiel mussten die Spiegel bei der Abholung durch ein schmales Treppenhaus aus dem ersten Stock getragen werden, jedoch sind die Elemente sehr schwer gewesen und wir waren nur zu zweit. So musste dann leider noch jemand zum Helfen nachkommen, was vermieden hätte werden können. Auch der gesamte Transport war ein wenig riskant, obwohl wir die Spiegel sehr gut in mehr als zehn Matratzen eingepackt hatten und bestens gesichert waren, ist eine Autobahnfahrt doch nicht 100%ig sicher gewesen. Mir hat das Projekt gezeigt, wie viele im Verein sofort dabei sind und helfen, aber auch wie viel mit nur wenigen Personen umgesetzt werden kann. Ich konnte für mich aber auch lernen, dass nicht alles durchgeplant sein muss, damit es klappt, sondern dass es funktionieren kann wenn alles spontan abläuft. In der Zukunft kann natürlich noch an dem Projekt weitergearbeitet werden, je nachdem wie es mit Corona weitergeht und wieder viele Sportler im Kraftraum parallel trainieren können.



Vorher:

Nachher:



Der Prozess:



Von links: Der geladene Hänger, Vorbereitung der Wand, Montage, das Endergebnis seitlich



Restauration und Folieren von allen Skulls und Riemen

Projektvorstellung und -ziel

Schon ein paar Jahre bevor ich den Bundesfreiwilligendienst antrat, war das Thema „Skulls und Riemen folieren“ sehr präsent in meinem Ruderclub. Hin und wieder wurde das ein oder andere Paar foliert, wenn es für das einheitliche Rudern in Vereinsfarben notwendig war. Die Projektidee entstand also schon bevor ich überhaupt BUFDI wurde, da ich dann genug Zeit habe um mich diesem Projekt zuzuwenden.

Mit meinem Projekt möchte ich erreichen, dass an den Wänden unserer Bootshallen keine ramponierten oder einheitlich weißen Ruderblätter hängen, sondern Skulls und Riemen in schönen Vereinsfarben zu sehen sind.

Meine Erwartungen an das Projekt bezogen sich hauptsächlich auf das Erlernen neuer handwerklicher Fertigkeiten, darauf den Verein und das Rudererlebnis nachhaltig zu verschönern und natürlich auch darauf den Sportler:innen eine Freude zu bereiten.

Projektplanung und -durchführung

Bevor es an die Umsetzung ging, erhielt ich eine durch ein Vereinsmitglied organisierte, professionelle Einführung zum Thema Folieren. Nach dem Besorgen der Materialien und mithilfe unseres Bootsbauers folierte ich dann das erste paar Skulls und bekam direkt positives Feedback zu hören. Nachdem die ersten Skulls fertig foliert waren, wurden diese direkt auf dem Wasser getestet. Jedoch löste sich die Folie bereits nach wenigen Benutzungen an den Kanten ab und wir standen vor einem Problem. Ich probierte verschiedenes, wie zum Beispiel, die Kanten nach Folieren noch einmal zu schleifen, bei höheren Temperaturen zu folieren oder auch andere Reinigungsmittel zu verwenden. Zum jetzigen Zeitpunkt bin ich mithilfe meines Anleiters und unseres Bootsbauers dabei, eine Lösung zu finden, wie die Folie am besten hält.

Vorgehen beim Folieren:

Schritt	Welche Materialien benötige ich?	Was mache ich genau?
1	Folie, Zollstock	Ruderblatt ausmessen und die Folie mit circa 2-3 cm Überstand ausschneiden
2	Reinigungsmittel, Schwamm oder Lappen	Das Ruderblatt von Dreck- und Kalkrückständen befreien
3	Bleistift, Zollstock	(Bei Ruderblättern, die in mehreren Farben foliert werden sollen) Begrenzungen aufzeichnen
4	Flasche mit Wasser	Etwas Wasser auf das Ruderblatt auftragen
5	Folie	Das Papier auf der Folienrückseite abziehen und auf das Ruderblatt auflegen
6	Rakel	Mit einer Rakel das Wasser unter der Folie wegstreichen und die Folie um die Kanten kleben
7	Cuttermesser	Die Folie auf der Rückseite circa 0,5-1 cm vom Rand entfernt abschneiden

Vorgang mit jeder Farbe wiederholen



Bildergalerie zum Projekt



Prozess des Folierens



Vorher



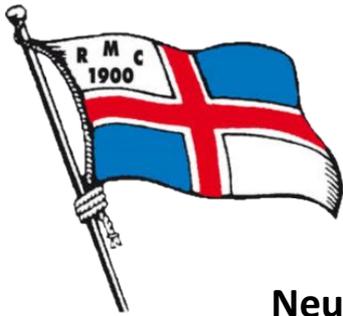
Nachher

Fazit/ Reflexion

Obwohl ich während des Projektes vor einigen Problemen stand und immer noch stehe, konnte ich schon einigen Vereinsmitgliedern eine Freude durch schön folierte Ruderblätter bereiten, weshalb ich den Ablauf des Projektes weitgehend als gut bewerten würde.

Ich selbst habe aus diesem Projekt gelernt, dass manches doch nicht so einfach ist, wie man es sich vorher vorstellt. Jedoch lernte ich aufkommende Probleme selbstständig zu lösen und wo ich mir Hilfe holen kann, falls es einmal wirklich nicht mehr voran geht.

Da ich ein Erklärvideo gefilmt und eine Anleitung ausformuliert habe, würde ich mir wünschen, dass Vereinsmitglieder nach meiner Zeit als BUFDI die Möglichkeit haben, selbstständig ihre Skulls oder Riemen zu folieren und ich somit nachhaltig eine Verbesserung im Verein erreichen kann.



BFD-Jahresprojekt
Finn Bogendörfer
Miltenberger Ruderclub von 1900 e.V.

Neugestaltung und Umstrukturierung der Clubwebsite

Projektvorstellung und -ziel

Der thematische Schwerpunkt meines Projekts liegt in der Öffentlichkeitsarbeit, um genauer zu sein in der Präsenz und Modernität bzw. Aktualität des Miltenberger Ruderclubs im Internet.

Die Website des MRC ist/war nicht mehr unbedingt die allerschönste und hatte definitiv mal eine Erneuerung verdient. Daher kam die Idee zur Neugestaltung und Umstrukturierung der Clubwebsite als mein BFD-Projekt zustande.

Die Website soll einen neuen, frischen und ansprechenderen Look erhalten, natürlich auch mit der entsprechenden Funktionalität, um im Internet als Verein präserter und aktueller zu sein. Ziel ist es, so mehr Leute über das Internet auf den Verein aufmerksam zu machen und mit einem positiven Eindruck für das Rudern zu interessieren und damit auch potentiell neue Mitglieder zu gewinnen.

Projektplanung und -durchführung

Ein Projekt dieser Art gab es vorher noch nicht und so habe ich keine Vorlage, was ich wie oder wann am besten mache. Dies war allerdings nicht allzu schlimm, da es ja eigentlich „nur“ um die Erneuerung einer Website geht. Jedoch weitaus komplizierter war es für mich, als zwar technisch Versierter, aber ziemlicher Laie auf dem Gebiet Websites, mir ohne wirkliche Hilfe grundlegende Kenntnisse in der Websiteerstellung beziehungsweise vor allem dem Websitedesign anzueignen. Außerdem konnte ich mit meinem Projekt erst verspätet so richtig beginnen, weil es zu ein paar Komplikationen in Sachen Webdomain, Zugang zur Website, nicht aktualisierte Software, etc. gab. So hatte ich aber immerhin genug Zeit die nötigen Fähigkeiten zu erlernen.

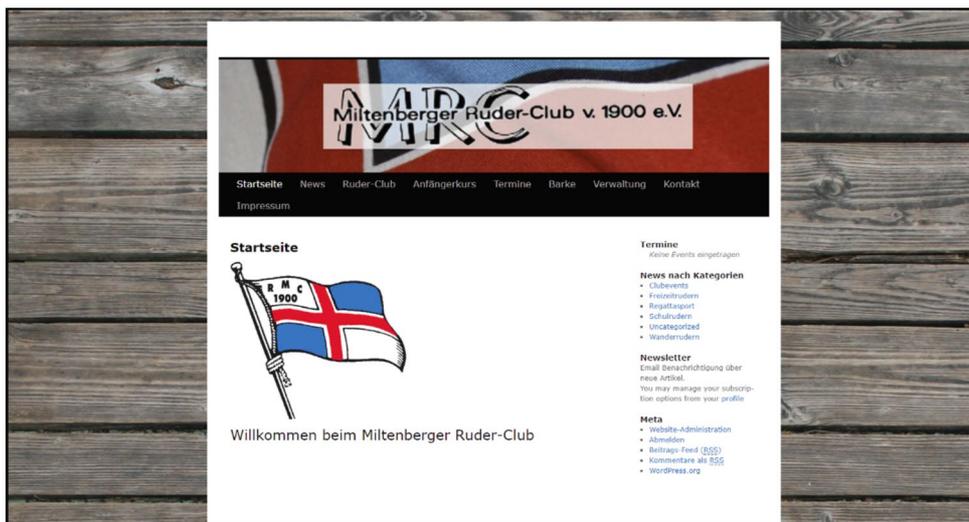
Nach und nach habe ich also zuerst das grundlegende Design der Website geändert. Danach war die Menü- und Seitenführung dran. Momentan arbeite ich noch am Inhalt und der Anordnung der einzelnen Beiträge, Plugins und Widgets. Hierbei kam es auch zu einem fatalen Fehler im Code, der zu einem Parse-Error führte, der mir die Arbeit schwer gemacht hat. Z.B. hatte ich durch diesen Error einige Zeit überhaupt keinen Zugriff auf das Admin-Board und die Website war insgesamt auch nicht erreichbar. Erst mit einem neuen SFTP Zugang des Hosting-Providers konnte ich den Fehler beheben und den Zugriff zurückerlangen.

Weiter muss ich noch passende Bilder und / oder Videos für als Header-Medien für die Website aufnehmen und anpassen.

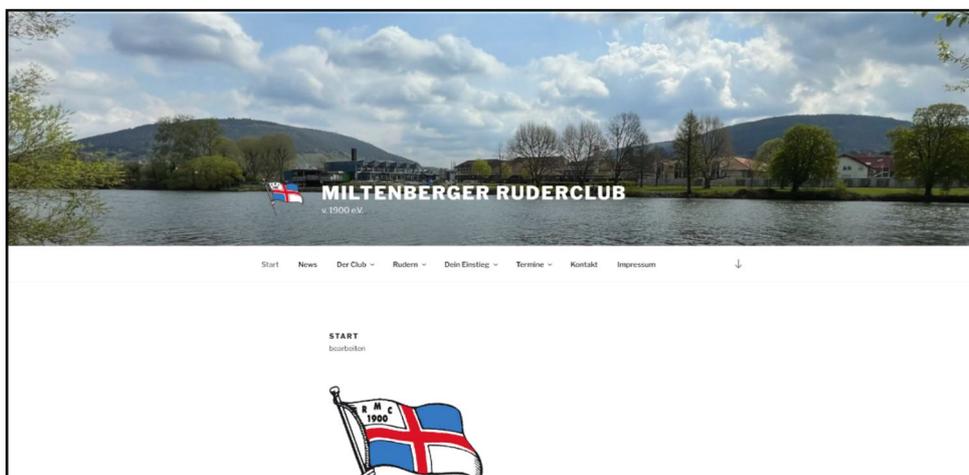
Fazit / Reflexion

Zusammenfassend kann ich sagen, dass es definitiv nicht ganz so einfach ist eine Website neu zu gestalten, wie ich es mir gedacht hatte. Schon der kleinste Fehler, z.B. ein fehlender Strichpunkt oder eine nicht aktualisierte Softwareversion kann riesige Probleme bereiten. Die Website ist definitiv noch nicht perfekt und kann immer weiter verbessert werden, was durch mich und hoffentlich auch noch nach meiner Zeit als BFDler geschehen wird. Was ich hätte besser machen können, wäre bessere Planung. Sprich wann ich was mache und bis wann ich etwas fertig haben will. Außerdem häufigere Backups, wenn man etwas an der Website ändert. Sonst kann einen das, wenn es schlecht läuft bis an den Anfang der Arbeit zurückwerfen... Trotzdem freue ich mich durch dieses Projekt neue Kompetenzen im Websitedesign entwickelt zu haben.

Vorher:



Nachher / momentan:



BFD-Projekt: Die Fari aus LEGO®

Das Projekt, was ich mir ausgesucht habe, besteht darin das Gebäude der Fari in Lego nachzubauen. Dabei besteht der Mehrwert für den Verein darin, dass man ein physisches, maßstabsgetreues Modell des Gebäudes hat, was vor allem in Hinsicht einer geplanten Aufstockung des Gebäudes eine Möglichkeit ist, die bauliche Zukunft des Gebäudes auf spielerische Art und Weise zu Visualisieren.

Für mich persönlich bietet das Projekt die Möglichkeit viel Erfahrung mit strukturierter Planung und Umsetzung eines komplett eigenständigen Projektes zu sammeln, für das ich alleine verantwortlich bin. Außerdem verlangt so eine Art Projekt viel Kreativität und Problemlösungsbereitschaft von einem ab. Vor allem, wenn man sowas nicht regelmäßig macht.

Die größte Motivation für mich ist dabei meine Verbindung zu der Marke Lego aus meiner Kindheit und der spielerisch-kreativen Arbeit am PC.

Methodik:

Wie plant, entwickelt und baut man aber ein Gebäude aus Lego ohne große Vorerfahrung. Klar ist, dass man heutzutage nichtmehr in die Legosteinsammlung greifen muss, um mit den bunten Steinchen ein mehr oder weniger stimmiges Ergebnis zu erzielen. Nein, heutzutage hat man sämtliche Möglichkeiten der Technologie um ein Projekt dieser Art zu planen und Umzusetzen.

Ich bin aber bevor ich ein Stein digital gesetzt habe erstmal an die Planung ran gegangen. Wie plant man ein Legogebäude und in welchem Maßstab? Die Antwort fand ich ziemlich schnell im Internet. Wie jedes erdenkliche Hobby gibt es auch zum Legomodellbau Terabyte an Informationen, wie man genau ein Gebäude nachbaut. Hier die wichtigsten Informationen einmal zusammengefasst:

- Beim Maßstab muss man sich entscheiden, ob man im sogenannten „Microscale“ oder im „Minifigscale“ arbeiten möchte. (Der Begriff „Minifig“ leitet sich vom Wort „Minifigure“ ab was der Name für die bekannten Legofigürchen ist.) Da „Microscale“ einen Maßstab beschreibt, bei dem ein Gebäude nur aus wenigen Steinchen „skizziert“, kommt nur der „Minifigscale“ in Frage. Der „Minifigscale“ hat einen Maßstab zwischen 1:42 und 1:50, je nachdem wo man guckt. Ich habe mich für 1:42 entschieden.
- Das Programm mit dem ich gearbeitet habe, ist ein CAD-Programm (Computer-Aided-Design), welches auf den Namen „Studio 2.0“ hört. In der Legocommunity ist es das gängigste Programm um Modelle zu entwickeln.
- Das Programm hat alle gängigen Legosteine im Angebot und zeigt einem immer sofort die Anzahl der verbauten Steine an.
- Praktisch ist auch, dass „Studio 2.0“ mit der Plattform „Bricklink“ verbunden ist, was eine Internetbörse für sämtliche Klemmbausteine ist. So kann man während des Baus sehen, wieviel jeder Stein und das Modell insgesamt kostet.

Herausforderungen und Probleme:

Bei dem entwickeln des Modells wurde ich vor einige Herausforderungen gestellt, die mir in der Vorplanung nicht bewusst geworden sind. Zum Beispiel: Die gängige Längeneinheit in der Legowelt sind die sogenannten „Noppen“. Man muss also beim Umrechnen der echten Längen in den ungefähren Maßstab 1:42 immer beachten, wie viele Noppen das jetzt in Centimetern sind. Dann sucht man sich den Stein der von der Länge/Anzahl der Noppen am ehesten an die Länge rankommt.

Ein weiteres Problem war eher wirtschaftlicher Natur. In so einem Gebäude sind bestimmte Materialien verbaut, die es zwar auch als Legosteine in der Optik gibt, bei denen der einzelne Stein

aber massiv den Kostenrahmen sprengt. Als Beispiel möchte alle ich Messing Applikationen am Gebäude anführen. Dazu zählt der Eingangsbereich, die Überdachung des Curt-Grass-Raums und natürlich das Dach über den Bootshallen. Ein einzelner 4x4 Noppenstein in Messingoptik kostet alleine schon 2€(!).

An einigen Stellen stieß auch die Software an den Rand ihrer Möglichkeiten. Es ist zum Beispiel nicht möglich Fenster an Scharnieren aufzuhängen und diese dann auf in einer bestimmten Höhe aufzulegen, damit der Eindruck entsteht, die Fenster würden in einem bestimmten Winkel eingebaut. Diese Bautechnik ist mit echten Legosteinen natürlich ohne Probleme umzusetzen.

Ergebnis:

Das Modell der Fari ist derzeit rein Digital, die 6653 Teile hätten im Moment ein Wert von ca. 560€. Die die reinen Gebäudeabmessungen sind 47,8 cm x 56,2 cm x 11cm.

Fazit:

Der Nachbau eines echten Gebäudes in Lego für mich mit CAD war ein echtes Novum und eine große aber schaffbare Herausforderung. Vor allem der Konflikt zwischen kreativer Freiheit und Authentizität im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten durch die Steinauswahl war erstmal ein Hindernis, dass aber nach und nach einfacher zu bewältigen war. Spannend war für mich zu sehen, dass man beim Entwickeln so eines Modells auch wirtschaftlich handeln muss, auch wenn es „nur“ ein Legomodell ist.

Nächste Schritte:

Ich hoffe ich kann vielleicht noch während meiner Zeit in meiner Einsatzstelle das Modell in echt bauen, um meine Vision aus dem Computer in der Realität sehen zu können. Das Ziel ist es mit einigen motivierten Kinderruderern zusammen, dieses Modell zu bauen.

Leider werden die meisten Legosteine in China produziert, was die Lieferzeiten der Steine aufgrund der Pandemie um mehrere Monate verzögert.

Bild:





Neugestaltung vom Krafraum der RG Hansa

Projektvorstellung:

Mein BFD-Jahresprojekt befasst sich mit der Neugestaltung und der Renovierung des etwa 20 Jahre alten Krafraums der Ruder-Gesellschaft Hansa im schönen Hamburg.

Ende des Jahres 2020 war das Vereinshaus fast wie ausgestorben. Rudern durfte man maximal im Einer oder Zweier und nur zu vorher ausgewählten Zeiten. Alle indoor Sportbereiche waren für die Mitglieder tabu und stehen auch jetzt noch leer. Somit entstand mit ein paar engagierten Mitgliedern und Cheftrainer Stephan Froelke die Idee eines „Tapetenwechsels“, da der Raum ein Makeover dringend nötig hatte.

Der Krafraum war ursprünglich ein Ruderbecken, das Anfang des neuen Jahrhunderts zugemacht wurde. Damals wurde dort ein Boden rübergelegt und so ausgelegt, dass Krafftraining an Geräten und nicht auf dem Boden ausgeübt werden konnte. Für den Umbau setzten wir uns ganz klar den Schwerpunkt den Raum effektiver zu nutzen, einen neuen Bereich zum Freihanteln zu schaffen und eine große Spiegelfront zu integrieren.

Meine Erwartungen befassten sich damit, für die Leistungssportler, sowie für die Breitensportler einen neuen Raum zu schaffen in dem es Freude macht zu trainieren und Krafftraining auf hohem Niveau möglich ist.

Projektdurchführung:

Das Projekt „neuer Krafraum“ kam in der Hansa schon des Öfteren von einigen jungen Sportlern auf. Es scheiterte oft an der Umsetzung, der Zustimmung des Vorstandes und dem normalen Trainingsbetrieb. Da aufgrund von Corona dieser Raum nicht in Benutzung war, hatten wir genug Zeit um uns Gedanken zu machen wie wir das Projekt angehen wollten. Grundsätzlich sollte ein neuer Boden, eine Langhantelplattform und eine neue Verteilung der Geräte Platz finden.

Schritt 1	Brainstorming nach Möglichkeiten, Budgetkalkulierung, Absprache mit dem Vorstand und Hauswart, Unterstützung suchen, Präsentation für den GA vorbereiten
Schritt 2	Krafraum ausräumen, putzen, Spiegelwände demontieren, alte Gewichtscheiben zum Verkauf bereit machen
Schritt 3	Abkleben, Wände/Decke streichen, Geräte abschleifen, Material vom Baumarkt holen
Schritt 4	Alle Holzbretter lackieren, Geräte lackieren
Schritt 5	Boden auslegen, Freihantelbodengerüst bauen
Schritt 6	Hansawappen malen, Siebdruckplatten montieren, Gummimatten auslegen
Schritt 7	Geräte neupositionieren, Musikboxen und Wandregal anbringen
Schritt 8	Alle Hantelstangen auf 50mm Aufnahme umrüsten und neue kaufen, neue Gewichtscheiben kaufen
Schritt 9	Rigs auf der Plattform montieren

Fazit:

Das Projekt ist gut verlaufen. Mit am anspruchvollsten war die Planung und Organisation im Vorfeld, da viele Absprachen getätigt werden mussten. Welches Material ist am besten? Wie soll die neue Raumaufteilung aussehen? Wie schaffen wir es den kleinen Raum größer wirken zu lassen? Was wollen wir verändern? All diese Fragen und noch mehr mussten vorher sorgfältig durchgesprochen werden, da wir den Krafraum nachhaltig verbessern wollten.

Mit einer kleinen engagierten Gruppe sind wir zügig vorangekommen, sodass das Streichen und die Montage des Bodens innerhalb von einer Woche fertig war. Da wir allen Sportgeräten einen neuen Anstrich verpasst haben, hat dieser Prozess wesentlich mehr Zeit in Anspruch genommen. Außerdem mussten wir unseren Zeitplan an Lieferzeiten von Materialien anpassen, sodass mehrere spätere Schritte eher langsamer voran gingen.

Die Absprachen in der Gruppe waren gut und alle waren motiviert dabei.

Persönlich habe ich viel an meinen handwerklichen Fähigkeiten gearbeitet. Viele Maschinen sind jetzt nicht mehr fremd für mich und das Lackieren habe ich auch gelernt.

Das Projekt befindet sich in den letzten Zügen. Die Rigs sind das letzte große Element, das in dem Krafraum noch fehlt. Außerdem steht noch in Frage ob wir ein neues Lichtsystem im Krafraum installieren wollen.

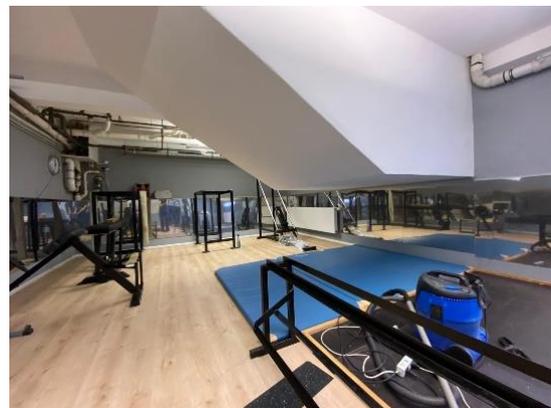
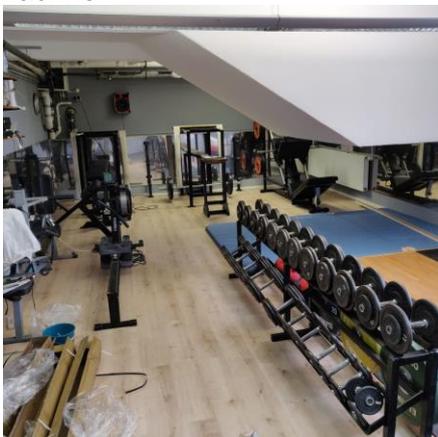
Der fertige Krafraum bietet für alle Sportler*innen und Vereinsmitglieder eine neue Möglichkeit sich sportlich zu betätigen. Mit dem neuen Langhantelboden haben wir in der Qualität des Krafttrainings und in der Art einen großen Schritt nach vorne gemacht. Außerdem sorgt die große Spiegelwand für mehr Raum und die Sportler können sich während des Trainings anschauen und an technischen Punkten arbeiten.

Bis jetzt sind wir schon mehr als zufrieden mit dem aktuellen Ergebnis und hoffen, dass wir bald unseren neuen Krafraum nutzen können.

Vorher:



Nachher:



BFD Projekt - Ruderspezifische-Trainer-Stoppuhr-App (iOS)

Immanuel Dorneich - Ruderverein Erlangen

Ziel

Das Ziel des Projektes ist es eine Applikation zu entwickeln, die für den durchschnittlichen Rudertrainer einer Leistungsmannschaft, die Stoppuhr ersetzen kann.

Ich musste zu Beginn meines BFDs eine Belastung der Junioren bei uns im Verein betreuen und musste, da ich keine Stoppuhr besitze, diese mit der integrierten Stoppuhr-App meines Handys stoppen. Als ich mich danach im AppStore umgeschaut habe, ob es eine Lösung für mein Problem gibt habe ich etwas ähnliches für 7,99€ gefunden und den Gedanken gehabt: „Das kann ich auch“.

Die Personengruppe im Verein die, grundsätzlich von dem Projekt einen Nutzen ziehen kann ist zunächst einmal recht klein (die Trainer der Leistungsmannschaft), allerdings lässt sich das Projekt mit genug Zeit und Lust auf eine „Onboard Ruder-App“ à la StrokeCoach erweitern.

Mein eigener Anspruch an das Projekt ist es mir etwas neues im Bereich Informatik beizubringen und Erfahrung zu sammeln, da ich sehr daran interessiert bin und auch nach Abschluss meines BFD vor habe Informatik zu studieren.

Herangehensweise

Zu Beginn des Projektes gab es drei Dinge die ich festlegen musste:

1. Womit ich die App überhaupt „erstelle“
2. Die Funktionen der Applikation
3. Finanzielle Voraussetzungen

Es gibt sehr viele Möglichkeiten Apps zu programmieren. Nach einer Internetrecherche bin ich zum Entschluss gekommen, dass die von Apple empfohlene und entwickelte Programmiersprache Swift in der von Apple empfohlenen und entwickelten Umgebung Xcode am besten und einfachsten zu verwenden sind. Zum einen, weil viele „Everyday-Apps“ damit geschrieben sind (zB WhatsApp), zum anderen weil ich nicht sehr viel von Android etc. halte und somit auf eine Funktionalität in den Betriebssystemen verzichten kann.

Als ich den Entschluss gefasst habe, die App zu programmieren, hatte ich zunächst zwei Funktionen im Sinn: Eine Stoppuhr mit der es einem leicht gemacht wird eine Belastung mit mehreren Booten und verschiedenen Startgruppen zu stoppen und auszuwerten und einfach eine Funktion die Schlagzahl eines Bootes von außen zu erfassen. Im Laufe der Entwicklung bin ich allerdings aufgrund von hin und wieder aufkommender Frustration vom Arbeiten an diesen beiden Funktionen abgekommen und habe mit weiteren Ideen herumgespielt.

Die Finanziellen Voraussetzungen um eine iOS App im AppStore zu halten sind für Privatpersonen 99€/Jahr. Als gemeinnützige Organisation, die ein Verein schließlich ist, bekommt man 100% Rabatt vorausgesetzt, man bietet die App gratis an.

Ausführung

Ich hatte zwar zu Beginn des Projektes schon Erfahrung, was Programmieren allgemein betrifft, aber noch keine in der Programmiersprache Swift oder Appentwicklung. Von Swift habe ich mir die Grundzüge mit einem schnellen Internetkurs beigebracht, der Rest war „Learning by Doing“ mithilfe von YouTube und StackOverflow (ein Forum für frustrierte Programmierer). Das Programmieren der Schlagzahluhr ging relativ schnell, schon als ich noch quasi nicht mit der neuen Sprache und Umgebung zurecht kam, die Stoppuhr so hinzubekommen, wie ich mir es vorgestellt hatte war anspruchsvoller. Bis jetzt ist sie noch nicht ganz richtig. Das Stocken der Arbeit an der Stoppuhr hat hin und wieder kleinere Seitenprojekte geboren, zB eine in die App integrierte Wasserwaage und ein „Tacho“. Die Wasserwaage war eher eine Übung um besser mit der Programmiersprache umgehen zu können und ist in der Hinsicht sehr erfolgreich gewesen. Allerdings habe ich keine Möglichkeit gefunden sie besser oder „ruderspezifischer“ zu machen als die herkömmliche Wasserwaage, die bei iOS mit integriert ist. Aufgrund dessen ist sie zunächst nicht für das finale Produkt geeignet. Der Tacho ist zwar nicht eindrucksvoller als die Wasserwaage, aber da es sonst keine einfache Möglichkeit gibt bei iOS die Geschwindigkeit des Geräts zu bestimmen bleibt er dabei.

Funktionsweisen der Funktionen

Schlagzahluhr:

Mehrfaches drücken auf einen Button gibt die durchschnittliche Frequenz über die letzten vier Clicks wieder.

Stoppuhr (aktueller Stand):

Zu Beginn wird man aufgefordert eine Anzahl an Startgruppen festzulegen, also wie viele verschiedene Gruppen hintereinander gestartet werden sollen. Außerdem kann man sich entscheiden, ob man diese selbstständig variabel starten will oder ob man vorher

die Startzeiten festlegen will. Bei vorher festgelegten Startzeiten gibt es zudem die Möglichkeit zwischen gleichbleibenden Intervallen oder verschiedenen Intervallen zu entscheiden (siehe Screenshot 1: 3 Gruppen, die in 10 Sekunden Abständen gestartet werden sollen). Darauf wird man auf eine Seite mit einem „Startbutton“ und einem „Stoppbutton“ weitergeleitet. Das erste Tippen auf den Startbutton startet eine Uhr und die erste Gruppe. Wenn die Startzeiten festgelegt sind erfolgen die weiteren Starts automatisch, sonst werden die weiteren Gruppen durch erneutes Tippen auf den Startbutton gestartet. Um eine Endzeit für einen Teilnehmer zu stoppen muss auf den Stoppbutton getippt werden. Man kann theoretisch soviel Teilnehmer stoppen wie man will (siehe Screenshot 2: Die erste Gruppe ist gestartet die nächsten beiden erfolgen bei 10 und 20 Sekunden; es ist noch kein Boot im Ziel angekommen) (das User Interface für die eigentliche Stoppuhr hat auf Übersichtlichkeit noch kein Makeover bekommen). Sobald man sich ausgetobt hat, wird man auf eine weitere Seite gebracht in der alle Boote, wie sie ins Ziel eingelaufen sind, aufgelistet sind. Diese kann man dann benennen und ihnen eine Startgruppe zuordnen. Sobald das geschehen ist wird die Differenz zwischen der speziellen Gruppenstartzeit und der individuellen Stoppzeit gebildet um eine Gesamtzeit anzuzeigen (siehe Screenshot 3: die Boote sind nach ihrem Einlauf ins Ziel, also der Stoppzeit, geordnet; allen Booten ist eine Gruppe zugeordnet worden, so kann allen eine Startzeit und Differenzzeit gegeben werden).

Tacho:

Wenn man sich an die Geschwindigkeit eines Ruderbootes mit seinem Motorboot oder Fahrrad anpasst, kann man sich etwa jede Sekunde die durchschnittliche Geschwindigkeit über die letzten paar Sekunden anzeigen lassen (natürlich im „min/500m“ Format).

Fazit

Zurückblickend auf den bisherigen Verlauf des Projekts habe ich gemischte Gefühle: In letzter Zeit ist es recht glatt gelaufen, dennoch hat es einen wesentlich größeren Zeitaufwand benötigt als dafür eingeplant. Das hat hauptsächlich zwei Gründe: Zum einen habe ich das Projekt einfach unterschätzt, zum anderen hätte ein wenig mehr Planung deutliche Zeitersparnisse gebracht. So hätte ich schon im Voraus schon bei der ein oder anderen Idee wissen können, dass sie nicht funktionieren wird. Diese Fehler haben mich allerdings hinsichtlich meines anderen Ziels, Erfahrung zu sammeln, weiter gebracht und ich werde sie bei weiteren Projekten dieser Art vermeiden können.

Screenshots

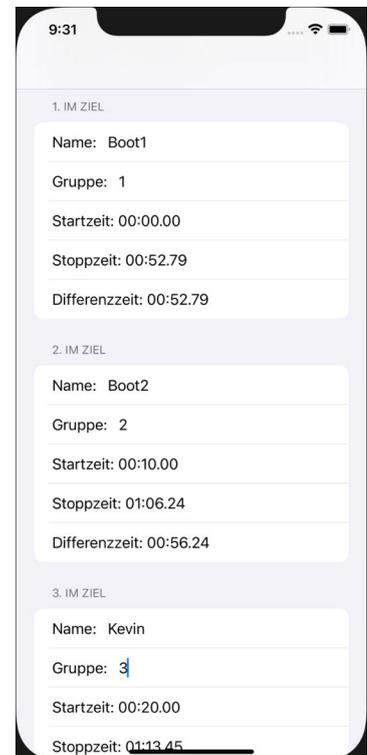
1



2



3



Projektbericht BFD im Rudern

Laurin Kipp

Ruderverein Münster von 1882 e.V.

Projektvorstellung und Projektziel:

Mein Projekt "Der Dortmund-Ems-Kanal als Heimat", in Zusammenarbeit mit dem #Heimat-Scheck, ist ein Video, das das Ruderrevier der Münsteraner aus Sicht eines Ruderbootes zeigt. Die Idee entstand durch den Kauf einer 360Grad Kamera, die "GoPro MAX". Um damit ein 360Grad Video zu filmen und die Funktionen zu nutzen, die diese Kamera mit sich bringt, kam mir die Idee, die Sicht eines Ruderers und das täglich befahrene Ruderrevier auch für "Nicht-Ruderer", anschaulich zu gestalten. In Kombination dazu, lässt sich auch die Geschichte einiger Abschnitte in dem Ruderrevier aufzeigen, in dem Video vor allem an der Entwicklung des Hafens zu sehen. Dieser wurde lange Zeit als Industriegebiet genutzt, ist heutzutage aber ein urbaner Raum, zentraler Treffpunkt und mittlerweile ein Wahrzeichen von Münster. Also wollte ich ein finales Video haben, was zeigt, wie schön der Blick auf den Dortmund-Ems-Kanal von der Wasserseite aus sein kann.

Projektplanung und Projektdurchführung:

Also habe ich mich direkt an die Planung gesetzt und mir ein Konzept geschrieben. In dem Konzept habe ich Punkte auf der Ruderstrecke festgehalten, die in dem Video aufgenommen werden sollten. Hierzu gehörte der oben genannte Hafen, der Dreieckshafen, die lange gerade bis zum Ballonlandeplatz und die Insel, die bei langen Trainingsfahrten auch gerne umrundet wird. Auch im Konzept waren verschiedene Ideen in Bezug auf Kamerawinkel oder Zeitraffer. Als wir die GoPro gekauft haben, schafften wir zusätzlich verschiedene Halterung, darunter einen "Selfiestick", um aufnahmen nah über der Wasseroberfläche zumachen oder von weiter aus der Luft, an. Auch gab es ein Kopf band, um die GoPro aus einer Art "POV-Blick" (Point of View, in dem Fall aus Sicht eines Ruderers) filmen zu können. Diese Ansicht findet man in dem finalen Video auch wieder. Neben den beiden Halterungen haben wir auch einen Saugnapf gekauft. Den Saugnapf konnte ich gut auf dem Boot befestigen, um einen nahen Blick über der Wasseroberfläche von Bug oder Heck aus zu haben, wie auch in dem Video zu sehen. Auch lässt sich nach befestigen der Kamera auf dem Heck, ein guter Winkel auf den Sportler filmen.

Neben Orten die mit in das Video müssen oder Dem Kamerawinkel, gehört auch die Vermarktung des Videos zum Konzept. In Zuge dessen, dass es sich um die Zusammenarbeit mit dem Land NRW und dem #Heimat-Scheck handelt, mussten sowohl ein Trailer des Videos als auch Ankündigung des Projektes auf Youtube und Instagram publiziert werden. Auf Instagram habe ich dazu noch Accounts wie den der Stadt Münster makiert, die diesen Beitrag geteilt haben. Dadurch haben wir zusätzliche Aufmerksamkeit bekommen.

Da es so ein Projekt bislang noch nicht gegeben hat, war das nicht nur für mich, sondern für jeden der mitgewirkt hat, sowohl eine neue Erfahrung, aber auch eine Herausforderung.

Nach der Planung habe ich angefangen zu Filmen. Dabei habe ich mich an den Plan so gut wie möglich gehalten, habe aber beim Filmen auch gemerkt, dass ich einige Sachen ändern sollte, damit es einfacher wird.

Zunächst habe ich damit angefangen, mit dem Motorboot unser Ruderrevier abzufahren. Ich habe dabei die GoPro auf dem Motorboot befestigt und bin mehrere Male die Strecke abgefahren, um verschiedene Blickwinkel und Aufnahmevarianten zu bekommen. Hierzu zählen Zeitrafferaufnahmen, Aufnahmen mit dem Selfiestick um einen Blick von oben zu bekommen, Aufnahmen nah über der Wasseroberfläche und Aufnahmen mit dem Saugnapf, der vorne auf dem Motorboot befestigt ist, um einen Blickwinkel wie aus dem Ruderboot zu Symbolisieren. Glücklicherweise hatte der Ruderverein zu dieser Zeit einen Praktikanten, der mir beim Filmen zur Seite gestanden ist. Neben der Kameraeinstellung auf dem Wasser haben wir im Hafen zusätzlich angelegt und die Hafenkullise von Land aus gefilmt.

Wie oben schon beschrieben, haben wir auch ein Kopfband für die Kamera. Um einen Blickwinkel direkt aus dem Boot zu bekommen und wie oben schon erwähnt, den so genannten POV-Blick zu bekommen, bin ich zusätzlich mit einem Ruderer rausgefahren und habe ihm die Kamera aufgesetzt. Auch auf dem Ruderboot haben wir dann verschiedene Ansichten ausprobiert, um möglichst viele verschiedene Blicke zu bekommen. Wir hatten dabei auch Glück mit dem Wetter und konnten unter mehr oder weniger perfekten Bedingungen filmen.

Nachdem ich fertig gefilmt habe, ging es an den Videoschnitt. Ich habe zunächst alle Videos in das GoPro-eigene Programm gezogen und die 360Grad Videodateien so formatiert, dass ich den gewünschten Blockwinkel bekomme. Nach ca 4 Stunden rohem Videomaterial, bin ich dann nach einer Vorauswahl bei 30 Minuten Video rausgekommen. Diese 30 Minuten Videomaterial habe ich dann in das Schnittprogramm übertragen und habe mit dem finalen Videoschnitt losgelegt. Doch bevor ich damit starten konnte, musste ich noch eine Copyrightfreie Musik auswählen, auf die ich das Video schneiden kann. Nachdem ich diese ausgewählt habe, konnte ich dann wirklich mit dem Videoschnitt beginnen. Als ich die 30 Minuten auf die letzten Endes 3 Minuten und 21 Sekunden gekürzt habe und noch ein paar Effekte eingefügt habe, war das Video dann fertig. Aus diesem fertigen Video habe ich dann kurze Ausschnitte als Trailer genommen und diese angepasst. Die haben wir dann mit einem Zeitabstand auf Instagram und Youtube veröffentlicht und anschließend dann das finale Video publiziert.

Fazit:

Abschließend lässt sich auf jeden Fall festhalten, dass so ein "kurzes" Video nicht zu unterschätzen ist. Nicht nur das Filmen, sondern vor allem die Aufgaben drumherum.

Meine Struktur und der Plan den ich mir vorher gemacht habe, waren mir dabei trotzdem eine große Hilfe. Ich hatte viel Spaß dabei, was sich auch in dem nächsten Projekt, welches gerade in Planung mit dem #Heimat-Scheck steht, wieder spiegelt.

Auch das Feedback auf dem Video und die Resonanz die ich von meinen Mitmenschen bekommen habe ist durchweg Positiv. Alles in Allem also eine Arbeit, die nicht nur Spaß gemacht hat, sondern sich zusätzlich auch gelohnt hat.



Winterspendenaktion

Projektvorstellung-/ziel:

Die Idee für mein Projekt kam mir schon in 2018. Wir hatten in der Jugendkasse mal wieder kein Geld und wollten der Jugend einen Ausflug finanzieren. Wie also kommt die Jugend zu Geld um gemeinsame Aktionen durchzuführen?

Ich habe das Konzept eines Spendenlaufes abgewandelt, um es fürs Rudern zu nutzen. Jeder Teilnehmer, hat einen Steckbrief erstellt, mit dem mein Team und ich dann auf Sponsorensuche gegangen sind. Die Sponsoren haben entschieden entweder einen Festbetrag an die Jugend zu spenden oder den Sportler mit einem geringen Geldbetrag pro km zu unterstützen.

Meine Erwartung an das Projekt war, dass wir damit die Jugendkasse etwas befüllen und die Jugend über die kalten Wintermonate die Motivation auf dem Wasser zu Rudern behält.

Projektplanung-/durchführung:

Im Jahr 2018/2019 wurde die Winterspendenaktion bereits erfolgreich durchgeführt. Wir haben damals über 4000 Euro eingenommen.

Damals wie auch jetzt haben wir einen Steckbrief der teilnehmenden Sportler erstellt, in dem der Sportler sich vorstellt. Wir haben die wichtigsten Informationen für den Sponsor zusammengetragen, wie z.B. das Alter, die Ziele der Sportlers, wie viele Jahre der Sportler bereits trainiert, die größten Erfolge,...

Mit dem Steckbrief haben wir dann am Verein die Sportler vorgestellt und für jeden Teilnehmer einen Sponsor gesucht, der sie in dem gegebenen Zeitraum unterstützt.

Im Zeitraum zwischen dem 01.12.2020 und dem 01.03.2021 haben die 35 Teilnehmer dann Kilometer gesammelt, die in einer extra dafür angelegten Statistik im Fahrtenbuch festgehalten wurden. Die Sponsoren wurden per Mail über den Stand der Ruderkilometer ihres Sportlers auf dem Laufenden gehalten.

Unser Verein war Corona bedingt leider über Weihnachten und Neujahr einen Monat geschlossen, deshalb wurde in Absprache mit den Sponsoren beschlossen, den Zeitraum, in dem die Aktion läuft bis zum 01.04.2021 zu verlängern.

Am Ende unserer Winterspendenaktion wurden die Sponsoren per Mail über den Endkilometerstand ihres Sportlers informiert. Für den, der vergessen hat, wie sein Sportler hieß, kam auch eine personalisierte Email mit dem Namen des Sportlers, dem Kilometerstand und dem erruderten Betrag, den der Sportler erreicht hat.

Die Jugend hat auch dieses Jahr, trotz Corona Bedingungen, über 3000 Euro eingenommen.



14.10.2020 – 01.11.2020	Informieren der Jugend über die Aktion und nach dem Interesse zur Teilnahme fragen
01.11.2020 - 14.11.2020	Erstellen der Steckbriefe, mit Foto der Teilnehmer
14.11.2020 - 30.11.2020	Sponsorensuche am Verein per Mail und persönlich Erstellen der Statistik im Fahrtenbuch
01.12.2020 – 01.04.2021	Sammeln der Ruderkilometer
02.04.2021	Verschicken des Endkilometerstands
07.11.2021 – 16.11.2021	Erinnerungsmail an die Sponsoren verschickt

Fazit:

Insgesamt lief die Winterspendenaktion gut. Jeder Sportler hatte mindestens einen Sponsor und die Jugend wurde, trotz des kalten Wetters und den geänderten Trainingsbedingungen durch Corona, motiviert im Boot zu bleiben und rudern zu gehen.

Die Erstellung der Steckbriefe und die Sponsorensuche hätte schneller gehen können und es hätten auch mehr Sponsoren gefunden werden können.

Durch das Projekt habe ich gelernt, dass, wenn man sich Aufgaben teilt, einen Zeitplan gemacht werden muss und es wichtig ist, diesen auch zu verfolgen, auch, wenn man die Helfer, mit ständigen Erinnerungen und Aufforderungen nervt.

Die Winterspendenaktion könnte die nächsten Jahre wieder an unserem Verein durchgeführt werden, wenn sich jemand dafür interessiert und sich darum kümmert.





Fit durch den Lockdown

6 Tage die Woche Online-Training im RCN, MRV und URCD

Clara Oberdorfer, Bundesfreiwilligendienstleistende am Ulmer Ruderclub Donau

Kurzbeschreibung:

Mit der zweiten Coronawelle kam auch der zweite Lockdown auf uns zu, bei dem die Sportvereine ebenfalls auf ein neues geschlossen wurden. Damit wir unseren Mitgliedern trotzdem eine Möglichkeit bieten können zu trainieren, sollte mein BFD Projekt ein Online-Trainingsprogramm sein. Die Idee war daher mit anderen Vereinen aus Badenürttemberg zusammen zu arbeiten, um gemeinsam möglichst ein großes Angebot mit kleinen Einheiten die jede*r zuhause vor dem Laptop mit machen kann anzubieten. Zusammen mit dem Marbacher Ruderverein und dem Ruderclub Nürtlingen wurde daher ein Plan zusammen gestellt welcher Verein jeweils was, wann und über welche Plattform anbietet. So konnte sich dann jeder zur entsprechenden Uhrzeit über einen Link dazu schalten und bei Kraft, Stabi, Aerobic oder sogar CrossFit mit machen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Marbacher Ruderverein	Ulmer Ruderclub Donau	Marbacher Ruderverein	Ulmer Ruderclub Donau	Marbacher Ruderverein	Ruderclub Nürtlingen
20 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	17:15
Tabata	Stabi	Kraft	Stabi	Aerobic	CrossFit

Durchführung

Für mich war das ganze Projekt mit dem Online-Training in dieser Form etwas neues, da wir uns innerhalb meiner Trainingsgruppe zwar schon regelmäßig während dem Training per Skype zusammen schalteten Ich bis jetzt aber noch nie in der Rolle des Trainers war während einer online Einheit. Während der Marbacher Ruderverein



schon seit Anfang November mehrmals wöchentlich ein Online Training anbot ging es für mich m 15.12.2021 das erste mal los.

Um mich auf die Einheit vorzubereiten, erstellte ich jeweils im voraus für jeden Termin einen eigenen Plan. Meine Workouts setzten sich immer aus einem Warm up, bisschen Mobilisation, dem Hauptteil und einem Cool down zusammen.

Da das Training Anfangs von vielen Vereinsmitgliedern mit unterschiedlichem Fitnesszustand genutzt wurde, war es vor allem schwierig die Ansprüche aller abzudecken. Die meisten meiner Übungen war zur Rumpfkraftigung und konnten daher durch verschiedene Variationen einfacher oder schwieriger durchgeführt werden.

Gerade Anfangs war das Interesse groß und viele Leute nutzen das Angebot des Trainings. Auch die Einheiten der anderen Vereine wurden von vielen Leuten besucht. Nachdem die Vereine leider immer noch geschlossen sind, wurde das Angebot bis zum 30.03.21 fortgesetzt. Durch die Umstellung auf die Sommerzeit und das besser werdenden Wetter wurde das Online-Training beendet, da auch die fallenden Teilnehmerzahlen zeigten dass das Interesse an den Workouts weniger wurde.

Fazit

Das Online-Training wurde von vielen Leuten vor allem Anfangs regelmässig angenommen. Als das Wetter besser wurde, nahmen immer weniger Leute teil, weswegen wir es dann letztendlich auch ganz beendeten. Anfangs ist es mir schwergefallen die Schwierigkeit der einzelnen Übungen richtig einzuschätzen und den Plan für alle passend zu gestalten. Mit jedem mal wurde es dann für mich auch einfacher Variationen für die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade zu finden. Durch die Zusammenarbeit mit dem MRV und dem RCN bekamen wir von vielen Mitgliedern ein positives Feedback, da sich sich sehr freuten eine Auswahl an verschiedenen Einheiten und Tagen zu haben.

Alles in Allem hat es aber viel Spass gemacht zum einen die Vereinsmitglieder such während der Verein geschlossen war ab zu zu sehen und zum anderen auch bei den anderen Vereinen mit machen zu können.