

# WIE GEHT'S WEITER NACH DEM SCHNUPPERKURS ?

## Übergang / Freischuss:

Der Kurs war gewissermaßen unverbindlich – das Weiterrudern ist allerdings an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Wenn Ihr *ernsthafte* Interesse habt, könnt Ihr noch ein paar Versuchsballons starten, ob Euch neben den motorischen und materiellen Aspekten des Ruderns auch „d'Leit“, also die Vereinskollegen liegen, d.h. Ihr könnt – **bis Ende Juli** – bei den [Allgemeinen Ruderzeiten](#) (s.u.) reinschauen. Wer kommt, wird eingeteilt; die feste Mannschaftsbindung der Anfängerkurse entfällt. Darüber hinaus ist jedoch ein Eintritt nötig; ebenso für die **Zusatztermine** (wegen des höheren Betreuungsaufwandes).

## Aufnahme / Kosten:

Aufnahmeanträge gibt's im Bootshaus oder zum Selberausdrucken auf der Vereinsseite unter „Infos“. (Hier sind auch die Tarife im Detail aufgeführt.)

Der Jahresbeitrag beträgt (inklusive „Bauumlage“) 305,- €, für Studenten 205,- €, was noch relativ überschaubaren 84 bzw. 56 Cent pro Tag entspricht (der Kilometerpreis hängt von Eurem ruderischen Einsatz ab). Bei Eintritt ist nur der anteilige, auf den Monat gerundete Rest des Jahres fällig; und nach dem Anfängerkurs entfällt auch noch die Aufnahmegebühr.

## Eigenständiges Rudern?

Frei nach Radio Eriwan: „Im Prinzip ja, AAABER ...“

Inhalt des Anfängerkurses war ja primär die reine Rudertechnik, doch mit dem Steuern haben wir Euch kaum oder eher gar nicht behelligt. Auch liegt unser Revier an einer öffentlichen (Bundes-)Wasserstraße. Daher muss in jedem Boot ein Obmann als „Schiffsführer“ sitzen. So seid Ihr am Anfang auf die Bootsgenossenschaft von erfahreneren und streckenkundigen Vereinskollegen angewiesen.

Eine grobe „Hausnummer“ für ausreichende Erfahrung sind 500 geruderte Kilometer. Es ist halt einiges an Ruderpraxis nötig, bis sich die Bewegung im „Kleinhirn“ verankert, damit man sich auch noch aufs Navigieren konzentrieren kann. (Aber Vorsicht: Man kann auch über 1000 km *mit*-fahren, ohne sich ein einziges Mal um den Kurs zu kümmern!)

## Fortgeschrittenenkurse und andere Eskapaden:

Es kann auch mal ganz entspannend sein, den rudertechnischen „Input“ sich setzen zu lassen, ohne dass einem dauernd jemand in den Ohren liegt. Aber wer interessiert ist, kann auch noch mit „Nachschlag“ rechnen – OHNE weitere Kurskosten! Die größten Chancen für technische Tipps bestehen bei den Zusatzterminen.

Spezielle Themenbereiche, die je nach Nachfrage und oft projektweise angeboten werden, auch wenn einige (wie z. B. Fußsteuern und Schmalboot) nicht unbedingt gleich im ersten Jahr angeraten sind:

**Handsteuern:** Bootsmanöver ansagen ist wieder etwas anderes, als nur darauf zu hören.

**Fußsteuern:** Rudern, Umschauen UND Lenken hat's auch in sich; „Multitasking“!

**Feinmotorik:** Speziell, wenn sich ein paar Gleichgesinnte (evtl. auch Neulinge der letzten Jahre) zu einer festeren Mannschaft finden, macht es mehr Spaß, an der Technik, also beispielsweise Rhythmus, Schlagdynamik und Mannschaftskoordination zu feilen. Hin und wieder kann sich auch die Gelegenheit für eine Videokontrolle bieten.

Für ganz eifrige: Es gibt Regatten, die sich auch für Spätberufene eignen.

**Schmalboot:** Im Einer hat man das beste „Feedback“ für die Balance und die Verantwortung für einen sicheren Kurs. Weil mit dem Wasserwiderstand auch die Stabilität sinkt, gilt es hier, einen guten Kompromiss zu finden. „Akklimationierung“ via Doppelzweier empfohlen.

**Riemenboot:** Was vor einer Generation noch gang und gäbe war, gehört heute schon fast auf die Rote Liste. Inzwischen tauchen aber wieder vermehrt Freunde des Riemenruderns auf. Obwohl – oder eher *weil* jeder nur ein Ruder in Händen hat, ist ein gutes Gleichgewichtsgefühl auch hier von großem Vorteil.

**Wanderfahrten:** Es werden auch diverse Wanderfahrten unterschiedlicher Länge in allerlei fremden Revieren angeboten. Zum Lernen empfehlen sich Ein- bis maximal Zweitagesfahrten am besten in der Nähe.

**Paddeln:** Wer mal wieder vorwärts fahren will: Der Verein hat auch eine Kanuabteilung (ca. 10% der Mitglieder), wenn auch mit nur sehr wenigen Vereinsbooten.

Je nach Spezialisierung bzw. Vorliebe sind hier verschiedene Leute Ansprechpartner.

Weil aber die Dicke unserer „Personaldecke“ „überschaubar“ ist – und im letzten Jahr leider „noch überschaubarer“ geworden ist, führt eigentlich kein Weg um das Einfädeln in den allgemeinen Ruderbetrieb herum.

## Die Allgemeinen Ruderzeiten sind: (frei für den Probemonat Juli)

<b>Dienstag,</b>	<b>17:30 Uhr</b>	zur Sommerzeit (April – September, Vorverlegung im Oktober)
<b>Donnerstag,</b>	<b>17:30 Uhr</b>	zur Sommerzeit (April – September, Vorverlegung im Oktober)
<b>Samstag,</b>	<b>14:00 Uhr</b>	„ganzjährig“ (solange es Wetter und Eisschollen zulassen)
<b>Sonntag,</b>	<b>9:30 Uhr</b>	„ganzjährig“ (solange es Wetter und Eisschollen zulassen)

Über die Strecken oder nötige Pausen lässt sich sicher verhandeln; ein gängiges Maß sind ca. 12 - 14 km.

## Zusatztermine: (je nach Engagement der „Anbieter“ / nur für Mitglieder)

<b>Dienstag,</b>	<b>19:00 Uhr</b>	„Rudertreff“ <sup>1)</sup> ab Mai, Vorverlegung und Auslaufen Mitte August bis Ende September [ <a href="mailto:daniel.baruth@web.de">daniel.baruth@web.de</a> ]
<b>Mittwoch,</b>	<b>18:00 Uhr</b>	Schmalboot-Treff <sup>2)</sup> (Für „motorische Fuchse“ u.U. schon im 1. Sommer mögl.; sehr viel Gleichgewichtsgefühl erforderlich!!!) [ <a href="mailto:daniel.baruth@web.de">daniel.baruth@web.de</a> ]
<b>Donnerstag,</b>	<b>18:00 Uhr</b>	Schmalboot-Treff <sup>3)</sup> (Für „motorische Fuchse“ u.U. schon im 1. Sommer mögl.; sehr viel Gleichgewichtsgefühl erforderlich!!!) [ <a href="mailto:benedikt.sonnleitner@web.de">benedikt.sonnleitner@web.de</a> ]
<b>Samstag,</b>	<b>16:00 Uhr</b>	Gig-Doppelachter-Angebot (evtl. auch klassischer Riemen-Achter) <sup>4)</sup> ; auch für technisch <b>und</b> energetisch ambitionierte Neulinge (mit Regatta-Option für 9 aus dem größeren Teilnehmerpool); [ <a href="mailto:Matthias_Dinnbier@gmx.de">Matthias_Dinnbier@gmx.de</a> ]

- 1) Der „Rudertreff“ wurde einst „ausgelobt“ für
- Interessierte, denen noch an rudertechnischen Korrekturen gelegen ist; *auch für Euch als Neumitglieder.*
  - Interessierte am Hand- oder Fußsteuern.
  - „Bootsgenossen“, die sich zu einer festeren Mannschaft zusammenfinden wollen.
  - Leute, denen halb sechs zu früh ist, damit sie „arbeiterfreundlich“ auch später noch eine offene Halle vorfinden.
  - „Feingühler“, die auch mal ein Schmalboot ausbalancieren möchten (Doppelzweier, Einer); wegen der Großboot-Sachzwänge (höhere Teilnehmerzahl) meist gesonderte Verabredungen (evtl. 2)) nötig.
  - am Riemen-Rudern Interessierte (aber eher selten; evtl. auch 2) oder 4))
- 3) Tendenziell, aber wegen momentan dünner Nachfrage nicht zwingend für studentische Altersgruppen „18-30“.

## Winterangebot:

Wenn dann doch einmal Väterchen Frost das Rudern vereitelt, kann man auch noch auf diverse innerhäusige Aktivitäten ausweichen:

Es gibt einen Turnhallen-Termin (Von-der-Tann-Schule) für Leute, die gerne Ball spielen, und auch einen Hallenbad-Termin (kostet aber einen ermäßigten Eintritt).

Im Bootshaus wird die eine oder andere Gymnastik (für die Mobilität), Ergometerfahren (für die Puste) oder Kraft(-Ausdauer-)Training (für den Schub) angeboten.

Mit einzelnen Alpin- und/oder Langlaufaktionen ist auch zu rechnen.

## Geselligkeiten:

Donnerstags ist der Stammtermin für den „Vereinsabend“; bewirtschaftet wird dieser seit einem  $\frac{3}{4}$  Jahr von einigen engagierten Mitgliedern. Die Getränkeversorgung ist aber auch an den andern Tagen gesichert. Es spricht auch nichts gegen das Mitbringen von Brotzeiten. Speziell wenn die Wochentagstermine wegfallen, bietet sich nach dem Samstagsrudern hin und wieder ein Kaffeeklatsch an.

Einige größere Fixpunkte im Jahresplan sind Anrudern (war heuer schon), Sommerfest und Herbstfest; öfters hatten wir auch ein „Ruderfrühstück“ (eher ein „Brunch“).

Mitglieder können den Saal (Wirtschaft + Ergoraum) bei Termin-Kompatibilität auch für private Festivals mieten.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit sollen diese 2 Seiten einstweilen reichen.