

Rudersfibel

des Ruderclub Hamm von 1890 e.V.

3. Ausgabe – Juli 2002 -



Liebe Leserinnen und Leser dieser 3. Ausgabe unserer Ruderfibel!

Die Erstausgabe der Ruderfibel wurde an 20 interessierte Anfänger meist gereifter Jahrgänge verteilt und dankbar angenommen. – Dem Übungsleiter erspart das Vorstudium der Anfänger wesentliche Zeit für den theoretischen Unterricht.

Meine zwischenzeitlich geübte Ausbilderpraxis hat mich in dieser 2. Ausgabe im wesentlichen die Seiten 18 – 21 neu fassen lassen. – Inzwischen hat auch der Deutsche Ruderverband Bewegungsabläufe standardisiert, die ich eingearbeitet habe (Seite 19).

Nach wie vor bin ich für weitere Anregungen dankbar.

Gute Fahrt und viel Freude beim Rudern wünsche ich allen Lesern, die sich für unseren Sport entschieden haben. Die Freude am Rudersport wächst mit der technischen Perfektion und damit der Maximierung des gewünschten Krafteinsatzes zum Vortrieb des Bootes.

Allzeit „Gute Fahrt“ !

Eberhard Eickenbusch

Impressum: Redaktionsleitung: Eberhard Eickenbusch
Zusammenstellung, Gestaltung und Druck: Margrit Leimbach
Der Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit Genehmigung
der Redaktionsleitung gestattet.
Schutzgebühr: EUR 2,50/Stück

Inhaltsverzeichnis

I	Wesentliche Voraussetzungen für die Freude am Rudersport	Seite 4-5
II	Hygiene	Seite 5
III	Bootsarten	Seite 6
IV	Fachbegriffe am Ruderboot	Seite 7
V	Bootsgattungen	Seite 8
VI	Bezeichnung der Bootsteile	Seite 9
VII	Behandlung des Bootsmaterials	Seite 10 – 13
VIII	Individuelle Vorbereitung zum Rudern	Seite 14 - 15
IX	Reinigung und Instandhaltung der Boote	Seite 16
X	Grundkenntnisse des Ruderns	Seite 17 – 23
XI	Ruderkommandos und Fahrtenordnungen	Seite 24 - 25
XII	Das Rudersportfertigungsabzeichen	Seite 26 - 28
XIII	Altersklassen und Leistungsgruppen	Seite 29
XIV	10 Regeln für das Rudern in der Natur	Seite 30
XV	Grundregeln für das Wanderrudern	Seite 31
XVI	Ergometer-Rudern..., aber richtig!	Seite 32 - 33
XVII	Aufnahmeformular und Mitgliedsbeiträge	Seite 34 - 35

I - Wesentliche Voraussetzungen für die Freude am Rudersport:

1. Rudern erfordert als Mannschaftssport Rücksichtnahme und Disziplin aller Beteiligten. – Pünktlichkeit ist angesagt ! - Denke immer daran: Mannschaftskameradinnen und –kameraden, Ausbilder und/oder Trainer warten stets auf den Letzten! Die verabredete Ruderzeit einzuhalten, ist Gebot.

In außergewöhnlichen Fällen **m u ß** ein rechtzeitiger Anruf im Ruderclub – 02381/32671 - möglich sein zur Weitergabe an den Ausbilder. – Auch sollte in solchen begründeten Ausnahmen die fortschrittliche Technik des Handyfonierens benutzt werden!

Disziplin heißt auch: Ruhe im Boot!

Konzentriertes Rudern!

Beachtung der ausgegebenen Regeln und erteilter Kommandos.

2. Richtige Ruderkleidung.

Bei warmem Wetter:

- kurze Hose
- T-Shirt
- Turnschuhe mit schmalen Absätzen (keine Basketballstiefel oder Laufschuhe)
- Kopfbedeckung (Sonnen- und Kälteschutz)

Bei kühlem Wetter:

- Sweat-Shirt
- Unterziehhose
- Jogginghose
- Kopfbedeckung
- Turnschuhe usw. s. o.

Bei Regen:

- Regenjacke als zusätzliche Bekleidung zur Grundausrüstung s.o.

Wichtige Hinweise:

Es empfiehlt sich enge Kleidung, da man sonst in der Rollbahn oder an den Griffen hängen bleiben kann.

Steige nicht mit der Straßenkleidung in das Boot, denn sie kann naß werden durch Regen und/oder Schwitzen. – Ruderkleidung ist keine Frage vereinsbezogener Uniformierung sondern Erfordernis der Hygiene!

Fortsetzung von I – Wesentliche Voraussetzungen....

Im Ruderclub Hamm kann geeignete Ruderbekleidung im Clubsekretariat erworben werden, nämlich:

- T-Shirt
- Sweat-Shirt
- Windbreaker
- Kopfbedeckung

Im Ruderclub Hamm gibt es eine beschränkte Anzahl von Spinten. – Es empfiehlt sich jedenfalls, nasse und verschwitzte Kleidung regelmäßig mit nach Hause zu nehmen zum Trocknen bzw. zur Reinigung.

II - Hygiene

Körperreinigung nach dem Sport muß selbstverständlich sein. Im Ruderclub Hamm stehen hierfür großzügige Umkleieräume mit angegliederten Duschräumen zur Verfügung. Seife und Handtuch sind von Zuhause mitzubringen. – Die Benutzung unserer Duschen und der Föns ist kostenlos. Badelatschen beugen dem Fußpilz vor!

Merke: Sparsamer Wasserverbrauch hilft, Energie **und** Geld sparen!

Nach der Nutzung der Dusche Lüfter und Licht ausstellen!

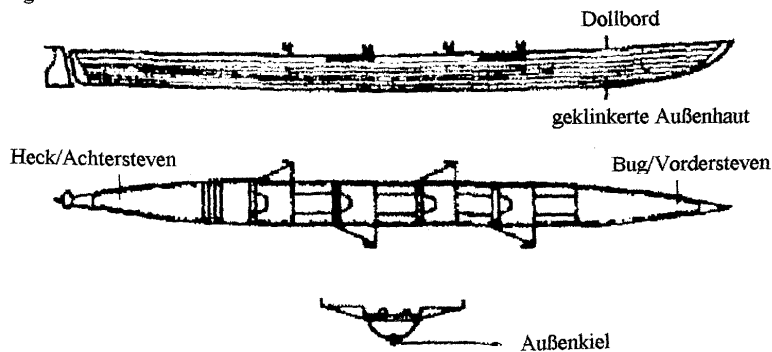
Der Letzte im Umkleideraum löscht auch dort das Licht.

III - Bootsarten

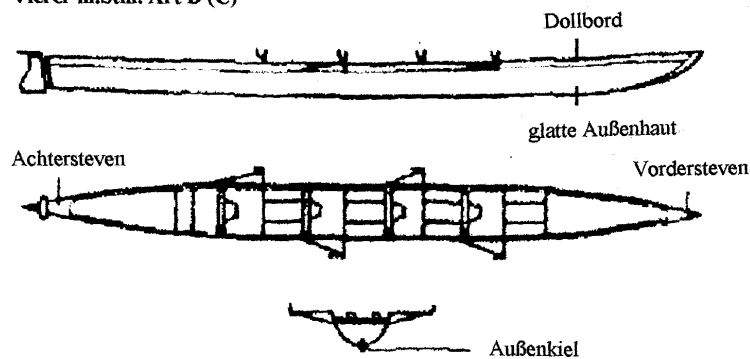
Gigs

Breite und kürzere Sportruderboote in Klinker- und Schalenbauweise mit Außenkiel, Bug- und Heckbereich sind nach oben offen (Ausnahme: Trimmi – Einer).

Gig – Vierer m.Stm. Art A (B)



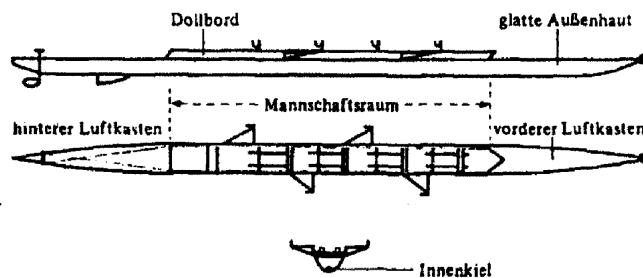
Gig – Vierer m.Stm. Art D (C)



Rennboote

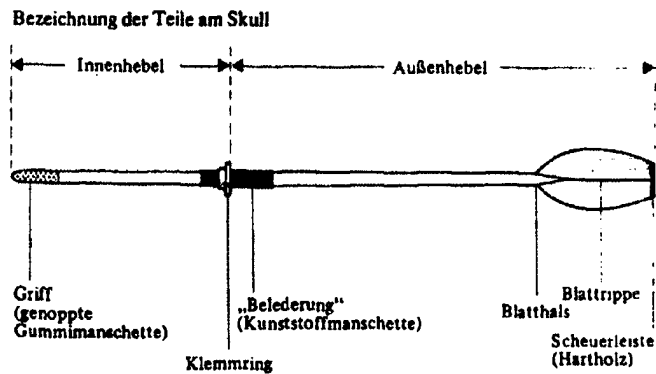
Schmale und längere Sportruderboote in Sperrholzausfertigung oder Verbund- Schalenbauweise mit Innenkiel und Schwertflosse, Bug- und Heckbereich sind nach oben mit einer Kunststoff-Folie geschlossen. Das sind Rennboote.

Im Gegensatz zu Gig-Booten sind Rennboote um etwa 1/3 schmaler.



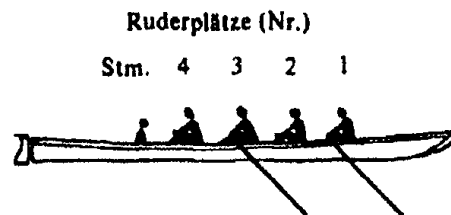
IV - Fachbegriffe am Ruderboot:

a)



Die Blattformen entwickeln sich ständig nach jeweils neuesten physikalischen Erkenntnissen.

- b) - Der Bug ist die Bootsspitze, die in Fahrtrichtung zeigt.
- Das Heck ist der Bootsteil an dem das Steuer befestigt ist.
 - Backbord ist in Fahrtrichtung gesehen links, vom Ruderer her gesehen rechts. Die Backbordseite ist rot markiert.
 - Steuerbord ist in Fahrtrichtung gesehen rechts – also vom Ruderer her gesehen links – und ist grün markiert.
 - Skullboote werden Boote genannt, die mit zwei Rudern von jeweils einer Ruderin/einem Ruderer der Bootsbesatzung angetrieben werden.
 - Im Riemenboot betreibt eine Ruderin/ein Ruderer mit beiden Händen nur ein Ruder entweder auf der Backbord- oder auf der Steuerbordseite.
 - Die Bootsplätze sind vom Bug aus gezählt mit Nr. 1 im Bug sitzend, dann zum Heck aufsteigend bis hin zum Steuermann.



V - Bootsgattungen

Skullboote

- Einer	Abkürzung:	1 x
- Doppelzweier	Abkürzung:	2 x
- Doppeldreier	Abkürzung:	3 x
- Doppelvierer mit Steuermann	Abkürzung:	4 x +
- Doppelvierer ohne Steuermann	Abkürzung:	4 x -
- Doppelfünfer	Abkürzung:	5 x
- Doppelachter	Abkürzung:	8 x

Skull-Boote

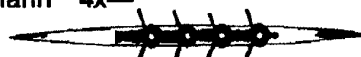
Einer (auch „Skiff“ genannt) 1x



Doppelzweier 2x



Doppelvierer ohne Steuermann 4x-



Riemenboote

- Zweier ohne Steuermann	Abkürzung:	2 -
- Zweier mit Steuermann	Abkürzung:	2 +
- Vierer mit Steuermann	Abkürzung:	4 +
- Vierer ohne Steuermann	Abkürzung:	4 -
- Achter mit Steuermann	Abkürzung:	8 +

Riemen-Boote

Zweier ohne Steuermann 2-



Zweier mit Steuermann 2+



Vierer ohne Steuermann 4-



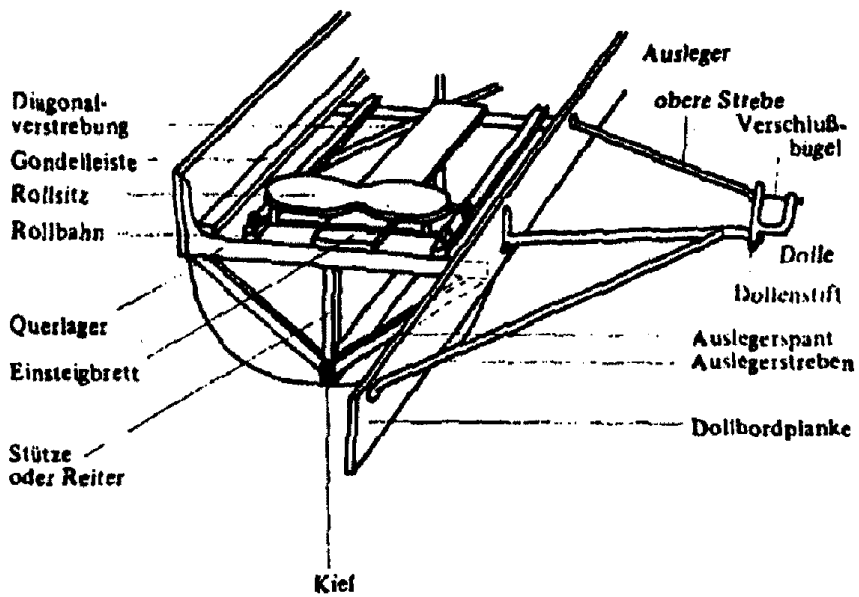
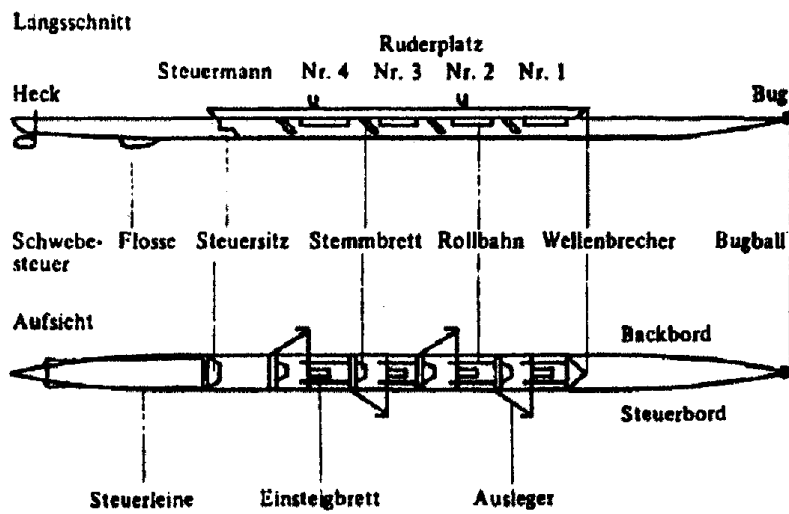
Vierer mit Steuermann 4+



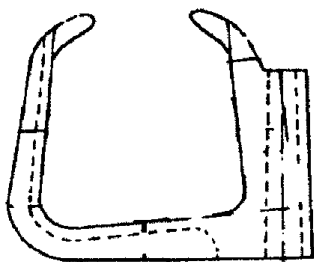
Achter 8+



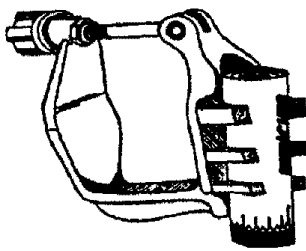
VI - Bezeichnung der Bootsteile



Die Bezeichnung der Bootsteile



Gig - Dolle
 (heute nur noch an Booten
 älteren Baujahres)



Bügel - Dolle

VII - Behandlung des Bootsmaterials

Boote und Ruder (Riemen und Skulls) wie vor beschrieben gehören zu den teuersten Sportgeräten überhaupt. – Hier einige Beispiele für Rennboote:

- Einer	€ 7.000,00
- Doppelvierer	€ 16.000,00
- Achter	€ 26.000,00
- Skulls/je Paar	€ 500,00
- Riemen/Stück	€ 450,00

Es muß oberstes Gebot sein, das anvertraute Material – Boote, Skulls, Riemen – schonend und pfleglich zu behandeln.

Dazu gehören:

1) *Transportieren der Skulls und der Riemen:*

Nie mehr als ein Paar Skulls oder einen Riemen tragen! – Auch wenn es „erfahrene“ Ruderer so vormachen!

Das Blatt ist das empfindlichste Teil des Riemens/Skulls. Deshalb ist es beim Herausragen aus der Bootshalle oder beim Hereintragen in die Bootshalle stets nach vorne zu halten. – Skulls und Riemen sind immer mit dem Blatt nach unten abzustellen bzw. in der Bootshalle in den dafür vorgesehenen Regalen abzuhängen. – Skulls und Riemen sind nicht als Paket zu tragen!



So nicht!

Fortsetzung von VII – Behandlung des Bootsmaterials

2) Lagern und Transport der Boote

Grundsätzlich werden die Boote mit dem Bug zum Wasser liegend eingelagert.

Beim Ruderclub Hamm liegen alle Boote in schiebbaren Stellagen, d. h. nach dem Herausschieben aus der Liegeposition kann beidseitig zum Tragen optimal positioniert an das Boote herangetreten werden.

Nach den Gesetzen der Hebelwirkung ist es angebracht, daß jeweils in etwa gleichgroße Ruderinnen/Ruderer sich zum Tragen gegenüber positionieren, d.h. jeweils gegenüberstehend bei gleicher Anzahl der Träger. – Das heißt aber auch, versetzt tragend beim Rennzweier und selbstverständlich alleintragend beim Renneiner.

Die Boote liegen kieloben auf einem Rollenlager, das zunächst herauszuziehen ist.

Das Heraustragen von Rennbooten erfolgt grundsätzlich nur anfassend an der Bordwand.

Das Heraustragen von schweren Gigbooten ist dem Material bekömmlicher durch Anfassen an der Bordwand, allerdings wird die Wirbelsäule beim Tragen geschont, d.h. nicht verdreht, wenn an Heck bzw. Bug möglichst gleichgroße Ruderer gegenüberstehend tragen und dabei den Ausleger als Griff nutzen, wobei so nah wie möglich an der Bordwand zugepackt wird.

Generell ist hier der Weisung des Übungsleiters/Trainers zu folgen.

Wichtig: Im Ruderclub Hamm haben wir für schwere Boote elektrisch betriebene Hebe-/Wendevorrichtungen und eine Transportkarre! Dieses Hilfsmittel zur Schonung der Rücken bei Jung und Alt muß selbstverständlich sein. Die Transportkarre ist beim Achter etwa in Höhe des 2. Auslegers vom Heck aus gesehen zu positionieren und der Achter mit allen acht Ruderern von Platz 3 bis zum Bug verteilt zu tragen, um ein Durchbiegen des Bootes zu vermeiden.

3) Das Drehen der Boote

Verständlicherweise kann das nur auf Zuruf des Trainers/Übungsleiters/des Steuermanns erfolgen.

Wichtig dabei ist:

- Wenderichtung bekanntgeben.- Z.B. „zum Wasser“ oder „nach Osten“ oder ähnlich!

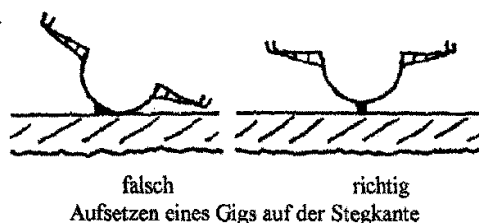
Fortsetzung von VII – Behandlung des Bootsmaterials

- Beim Wenden Oberschenkel zur Absicherung nützen, d.h. die Wende-seite auf die Oberschenkel verlegen als Abstützung/Absicherung. – Die gegenüberliegende Seite übernimmt den Rest der Wende!
- Die Dollen als äußerste Position der Ausleger dürfen den Boden nicht berühren. Genügend ausheben ist angesagt.

4) Zuwasserbringen der Boote bzw. das Wiedereinlagern nach dem Rudern

- a) Gigboote sind schwerer als Rennboote. – Beim Zuwasserbringen des Gigbootes kann an den Auslegern getragen werden, aber nur an der Innenseite, d.h. direkt an der Bordwand. – Soweit eine Einlaufrolle am Steg montiert wird, erfolgt das Einsetzen des Bugendes auf der Stegrolle und das Nachschieben dem Einschiebstrich folgend über den Kiel ins Wasser. – Die Balance ist zu halten, damit ein Schleifen der Bordwände auf der Rolle oder gar auf dem Steg vermieden wird. – Grundsätzlich ist das Gigboot auf dem Kiel zu führen.

Hebezeuge und Transportkarren sind – soweit für die Bootsablage verfügbar – jedenfalls zu nutzen.



Achtung!

Beim Einlegen des Gigbootes treten die Bug-Leute nach der Positionierung des Bootes auf der Rolle umgehend vom Boot weg, um Gefahren der Verletzung durch nachgeschobene Ausleger oder gar ein zu Wasserstoßen zu vermeiden.

Nachdem das Heck im Wasser liegt, wird das Boot parallel zum Steg in Fahrtrichtung gezogen und das Steuer eingesetzt.

- b) Rennboote sind leichter als Gigboote, aber auch weniger stabil als Gigboote, d.h. instabiler und damit **großer Sorgfalt** anvertraut. – Der Trainer/Übungsleiter/Steuermann teilt die Mannschaften zum Heraus- und Hereinheben ein. Die Kommandofolge z.B. beim Herausheben ist:
- „Mannschaft ans Boot
 - Boot vor die Knie hoch
 - Boot über Kopf hoch
 - 1/3/5/7 - Steuerbord heraus
 - 2/4/6/8 – Backbord heraus

Fortsetzung von VII – Behandlung des Bootsmaterials

Das Boot soll beim Ein- und Aussteigen frei im Wasser und nicht in der Schräglage mit den Auslegern auf der Stegkante liegen.

Richtige Lage von Booten am Bootssteg. Beim Ein- und Aussteigen in gleicher Weise sorgfältig zu beachten. – Läßt sich die Schräglage nicht vermeiden, ist Hilfe vom Steg angesagt, d. h. Aussteigehilfe mit Auslegerstütze in der Balance-Lage.

Sehr wichtig: Jeder hilft jedem beim Tragen und Einlegen/Herausheben der Boote! Kinder, Damen und Senioren sind für diese Hilfe und Entlastung des Rückens besonders dankbar!
(Siehe auch 4a!)

VIII – Individuelle Vorbereitung zum Rudern

a) *Einlegen der Skulls/Riemen in die Dollen*

Generell stehen die Dollen in Richtung zum Heck.

Die Dollenbügel/Überwürfe müssen *vor dem Einsteigen* sorgfältig verschraubt werden.

Für junge Ruderinnen und Ruderer ist das leicht machbar durch Betreten des Einstiegbrettes (mit dem linken Bein beim Ruderclub Hamm) und geschicktes langmachen des linken Armes. – Im fortgeschrittenen Alter darf man sich auch auf den Steg knien, um so die Dolle für den Schraubvorgang zu erreichen.

In entgegengesetzter Richtung, d.h. beim Aussteigen wird der Dollenbügel/Überwurf beim Aussteigevorgang erreicht.

Grundsätzlich: Beim Kommando „Fertigmachen zum Einsteigen“ liegen Skulls/Riemen in Position bei verschraubtem Bügel/Überwurf.

b) *Ein- und Aussteigen*

Ergreife mit der wasserseitigen Hand den Riemengriff oder beide Skull-Griffe. Die landseitige Hand stützt sich auf die Bordwand.



So erhält das Boot beim Einsteigen und Aussteigen eine stabile Lage.

Setze nun den wasserseitigen Fuß auf das Einstiegbrett, steige gemäß den folgenden Abbildungen ein bzw. aus:



Beginn des Einsteigens mit gleichzeitigem Abstoßen



Niederlassen auf dem Sitz beim Einsteigen. Erheben vom Rollsitze beim Aussteigen.

Den älteren Semestern fällt dieses Einsteigen ein wenig schwer. Hier kann der Übungsleiter „Einstieghilfe“ geben, indem sich auf die Fußbretter gestellt wird, soweit deren Unterbau stark genug ist, um das Gewicht des Ruderers zu halten. Gleiches gilt für das Aussteigen.

Fortsetzung von VIII – Individuelle Vorbereitung.....

c) *Einstellung des Stemmbrettes*

Die Einstellung des Stemmbrettes ist Körpermaß-individuell vorzunehmen.

Im Skullboot ist die Stemmbrettentfernung so zu wählen, daß die Hände in der Rückenlage nicht am Körper vorbeikommen.

Im Riemenboot wird die Einstellung so gewählt, daß in der Rückenlage die Außenhand mit der Schulter abschließt.

Merke aber: Grundsätzlich müssen die Knie in der Rücklage voll gestreckt sein.

Das nachfolgende Bild zeigt die Stemmbrettverstellung auf dem Wasser: Die Skulls / der Riemen werden in heckwärts bewegter Rollsitzeigposition zwischen Oberkörper und Oberschenkel gelegt, die Füße über die beidseitigen Bordwände. – Das ergibt eine stabile Bootslage mit sicherer Handwerksposition.



Nach der korrekten Positionierung des Stemmbrettes werden die Füße/Schuhe in die Stemmbretter eingeführt und mit den dort vorgesehenen Lederriemen bei leichtem Druck befestigt.

In Rennbooten sind heute am Stemmbrett montierte „Rennbootschuhe“ üblich, die in geeigneter Weise verschnürt werden müssen.

IX – Reinigung und Instandhaltung der Boote

- 1.1 Nach dem Rudern werden die Boote grundsätzlich kieloben auf die dafür vorgesehenen Böcke abgelegt. Die Boote sind dann mit Wasser abzuspitzen bzw. gleichzeitig mit der hierfür vorgesehenen wasserführenden Bürste zu säubern.

Merke: Der Schlauch ist nach dem Säubern auf der Schlauchrolle aufzuwickeln, damit die nasse Bürste nicht verschmutzt wird, was zu lackschädlichen Streifen beim Bürsten führt.

Auch ein Ausspritzen des zum Boden zeigenden Innenraumes ist angezeigt.

Sichtbare, durch einfaches Abspritzen oder Bürsten nicht entfernbare Schmutzzonen werden durch abreiben mit geeigneten Reinigungsmitteln entfernt.

Merke: Auch unsere Lippe ist nicht so sauber, daß wir auf diese Reinigungsprozedur verzichten könnten! – Jeder, der nicht reinigt und wäscht, schädigt unser Bootsmaterial und schwächt unsere Kasse!

Beim Rudern oder reinigen der Boote festgestellte Mängel sind

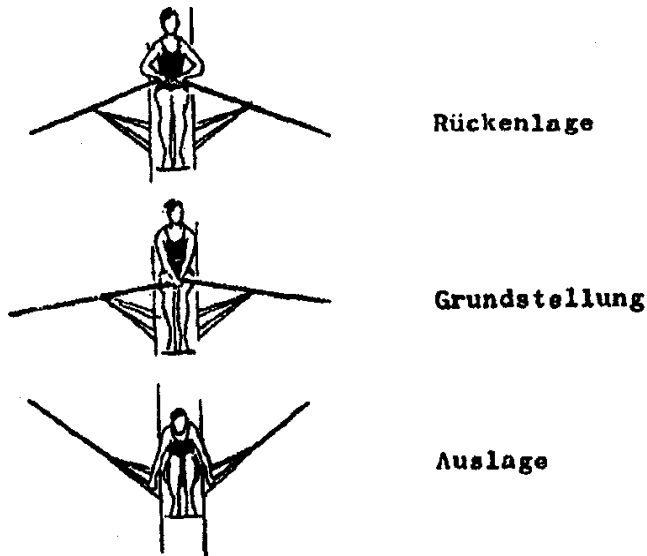
- am besten bei kleineren Gegebenheiten sofort selbst zu beheben **oder**
- im Fahrtenbuch zu vermerken.

Es ist falsch/verboten, Ersatzteile wie Stemmbretter, Stemmbrettriemen, Stemmbrettschrauben, Rollsitze aus anderen Booten zu entnehmen, wenn das eigene Boot defekt ist! – Wir haben damit letztendlich zwei nur bedingt einsetzbare Boote!

- 1.2 Zur Sicherung unseres Bootsparkes müssen die Hallen sorgfältig verschlossen sein! Jeder prüft, ob er der letzte Ruderer ist, der vom Wasser kommt. Der Letzte hat Schließpflicht einschl. der Löschung der Lichter!

X – Grundkenntnisse des Ruderns

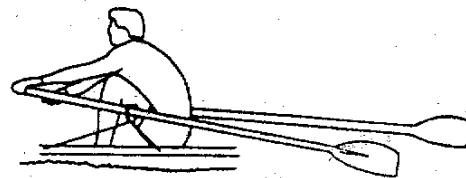
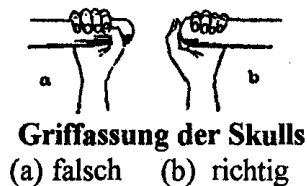
1) Ruderpositionen



2) Wie faßt man die Skulls/Ruder an?

2.1 Skulls

Die Daumen drücken die Skulls stets nach außen gegen die Dolle.



Skullführung – rechte Hand führt vor unter der linken Hand.

Die Lehre ist DRV-Einheitlich zur problemlosen Ermöglichung von Renngemeinschaften und Nationalmannschaften. – Im Ruderclub Hamm wird nach altem Muster zum Teil noch links vor rechts gezogen, was sich sicherlich dauerhaft gesehen auswächst.

2.2 Riemen

Außenhand am Griffende = Holm, Innenhand um ca. 2 Handbreiten nach innen versetzt. Der kleine Finger der Außenhand drückt den Riemen gegen die Dolle. – Die Innenhand führt beim Riemenrudern die Drehbewegung aus.



Griffassung des Riemens

Merke: Die Hände/Arme sind nur im geringsten Maße Krafterzeuger – im wesentlichen Kraftüberträger. – Skulls und Riemen stets locker fassen! Verkrampftes Halten mindert die Effizienz des Ruderschlages.

Ruderboot und Ruderskull/Ruderriemen sind so in der Konstruktion koordiniert, daß – ob Gig- oder Rennboot - nur das Ruderblatt, üblicherweise farblich markiert, durch das Wasser geführt wird.

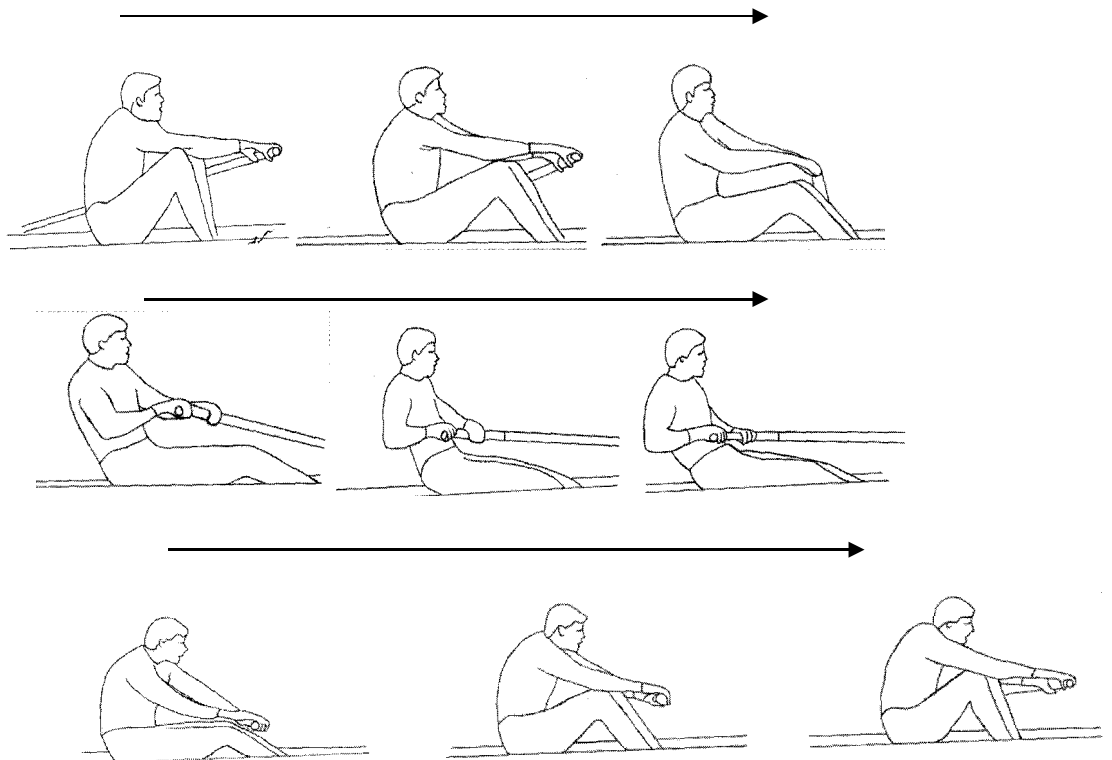
Ob Skull oder Riemen: Die Finger greifen den Holm!
Nicht die Hand umgreift, das würde
Verkrampfungen der Unterarmmuskulatur
erzeugen.

2.3 Wie rudert man richtig?

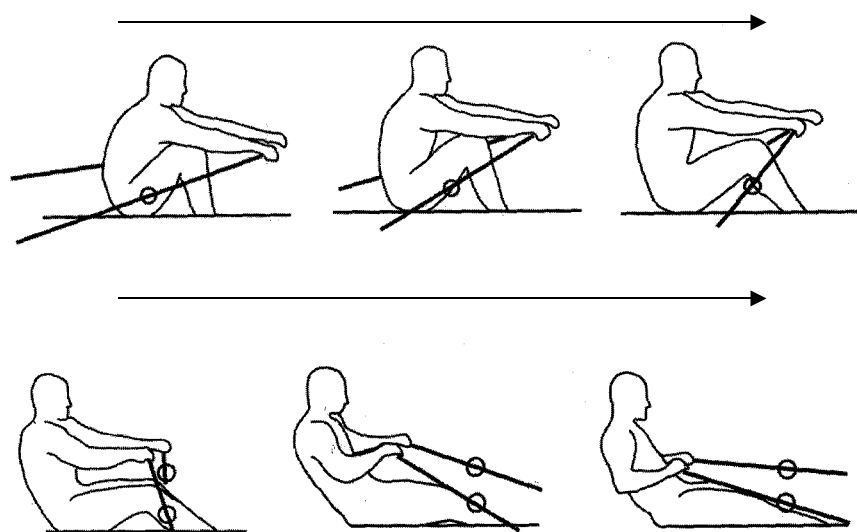
Der DRV hat das rudertechnische Leitbild in „Rudersport 1/2002“ veröffentlicht. – Auf der nächsten Seite sind für das Riemenrudern und das Skullen die einzelnen Phasen des Durchzuges dargestellt.

Rudertechnisches Leitbild des DRV Durchzug des Ruderschlages

I. Riemenrudern



II. Skullen



Fortsetzung von X – Grundkenntnisse des Ruderns

Treten vom Stemmbrett bei aufgerichtetem Oberkörper, Arme sind gestreckt und bleiben es, bis der Oberkörper in die Rückenlage (siehe Seite 17) schwingt, die Bauchmuskulatur hält den Oberkörper fest und verhindert Abknicken in der Rückenlage.

Sind die Beine gestreckt, der Oberkörper in Rückschwung, erst dann bewirken die Oberarmmuskeln zusätzliche Kraft, nämlich den Endzug, d.h. erst in der letzten Phase des Durchzuges werden die Ellenbogen gebeugt.

Nur die Ruderblätter tauchen ins Wasser! Das Blatt wird auf dem „natürlichen Weg“ *geführt!*

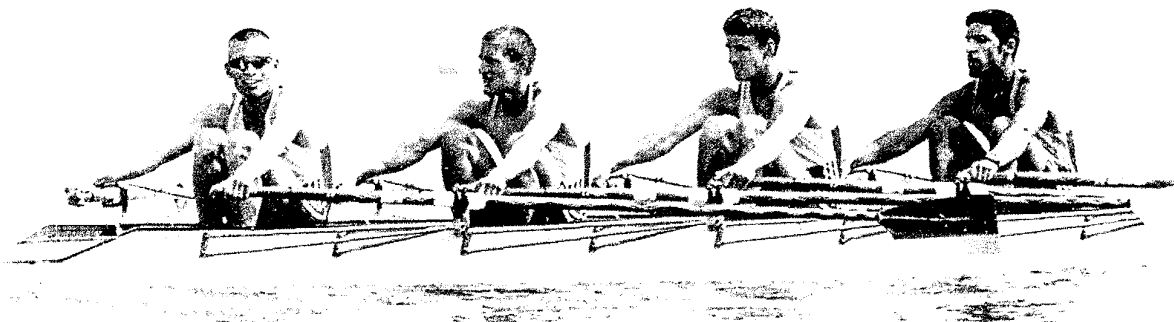
Das Blatt ist eigentlich immer durch Anstrich markiert.

Fehler der Blattführung sind:

- a) Unzureichend aufgedrehtes Blatt – das bewirkt Unterschneidung der Wasseroberfläche = „tiefes Tauchen“
- b) Hochziehen der/des Holme(s), das bewirkt „tiefes Tauchen“
- c) Führen der Holme in Richtung Schoß bewirkt zu frühes Abbrechen der Kraftübertragung = „Auswaschen“ in der letzten Phase des Schlages

Die Ruderkriterien a) und c) bedürfen steter Selbstkontrolle!

Handrücken und Armoberfläche bilden eine Ebene, wenn das Blatt aufgedreht ist (siehe nachstehendes Bild).

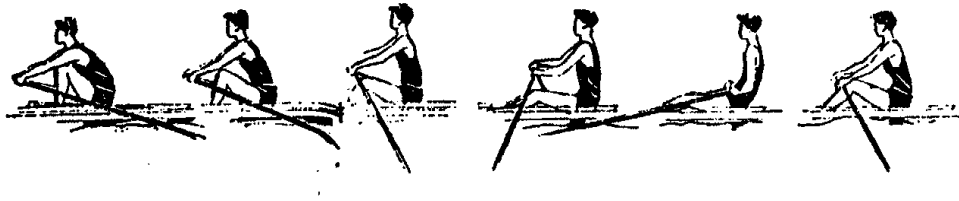


Zum Ausheben der Ruderblätter aus dem Wasser: Auf die Griffe drücken solange das Blatt senkrecht steht. Nach dem Ausheben des Blattes (Hebelgesetz!) die Ruderblätter flach drehen.

Ist das Blatt abgedreht, hängt das Handgelenk durch.

Fortsetzung von X – Grundkenntnisse des Ruderns

Hände aus der Rückenlage flott bei durchgedrückten Beinen über die Knie hinwegführen. Erst dann erfolgt das Vorrollen mit dem Rollsit in die Auslage.



Merke: Die Hände beschreiben in Rückenlage eine Ellipse. – Rudern ist ein „eleganter“ Bewegungsablauf.

Der Zeittakt lautet:

- Hände ran bis an den Sweater
- Senkrechtes Ausheben der Blätter
- Abscheren der Blätter, d.h. Abdrehen der Blätter in die Waagerechte
- Führen der Hände über die Knie bei gestreckten Armen.

Die vor beschriebenen Arbeitsvorgänge sind in der bereits erwähnten Ellipsenbewegung enthalten. – Erst dann folgen:

- Nachziehen des Oberkörpers **an den gestreckten Armen**. **Sehr wichtig!** Der Oberkörper kommt den Händen nicht entgegen.
- Kontinuierlich verzögertes Vorrollen bis in die äußerste Auslageposition – dabei werden die Blätter wieder senkrecht aufgedreht.

Das Vorrollen erfolgt vollkommen gleichzeitig, das ist die Kunst des Ruderns! Bei jeder Schlagzahl (Schlagzahl = Anzahl der Ruderschläge/Minute) braucht das Boot Zeit zum Durchlauf. Das Vorrollen ist eine Phase der Verzögerung. Das Vorstürzen nach dem Händeweg erzeugt eine gegenläufige Bootsbeugung und sorgt für Unruhe vor dem Einsatz, wenn einzelne Ruderer auf den Einsatz warten, anstatt harmonisch mit der Mannschaft vorzurollen und vorne angekommen unmittelbar einzusetzen.

Konzentration ist angesagt: Vorrollen, Einsatz, Durchzug, Rückschwung, Ausheben – stets absolut gleich mit dem Vordermann. „Wir sitzen all’ in einem Boot“ -Harmonie erzeugt Effizienz.

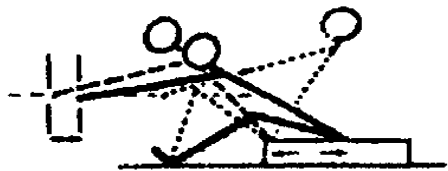
Merke: Der Oberkörper liegt in der Rückenlage leicht über der Senkrechten (das ist ausbilder-, trainer-individuelle Ansicht!). Die Schulterblätter werden zurück-/zusammengezogen (nicht hoch!) und die Ellenbogen bleiben leicht angewinkelt zum Körper (etwa wie beim Tauziehen zur optimalen Kraftübertragung), d.h. Ellenbogen nicht abzuwinkeln.

Merke: Nach dem Abscheren erfolgt das Aufdrehen der Ruderblätter etwa in Höhe der Dolle beim Vorrollen, so daß der Aufdrehvorgang in der Auslageposition komplett abgeschlossen ist. – Die Aufdrehposition ist trainer/ausbilder-individuell unterschiedlich und auch abhängig von der Wasseroberfläche: Je rauher die Oberfläche, je stärker der Gegenwind, je später das Aufdrehen!

Merke: Die Ellipse ist unser Vorbild.
Mache weder Pausen noch eckige Bewegungen, sondern rudere „elliptisch“.

2.4 Einige immer wiederholte, falsche Ruderpositionen

Kiste schieben“ falsch



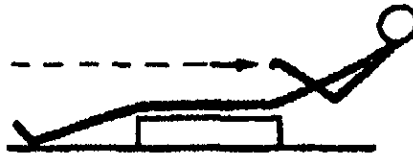
Ruderer, deren Rollstuhl bugwärts schießt, ohne daß sich gleichzeitig der Oberkörper aufrichtet, übertragen nicht den Beinstoß auf die Ruderblätter. Sie „schieben Kiste“. Außerdem erzeugt ein nicht auf die Ruderblätter übertragener Beinstoß einen Rückstoß im Lauf des Bootes und vermindert somit seine Geschwindigkeit.

In den Bauch ziehen ist falsch!



Ziehe die Skulle/Riemen nicht in die Magengrube sondern hoch an die Brust. Dann bleiben die Blätter im Endzug (Rückenlage) im Wasser. Die Skulle/Riemen müssen zum Körper kommen und nicht umgekehrt! – So wird das Auswaschen des Schlages vermieden!

**Weit schwingen ist gut –
Weit abducken ist falsch!**



Die Länge des *nutzbringenden* Wasserwegs der Blätter wird nicht durch die Weite des Oberkörper-Rückschwungs bestimmt. Ziehe lang aber schwinde nicht zu weit.

Merke: Erfolgt das Vorrollen vor dem Durchführen der Hände über die durchgedrückten Knie, so ergibt dies „Krebslage“, d.h. das Blatt/das Skulle/der Riemen bleiben im Wasser hängen.

Merke: Die Ellipse ist unser Vorbild:
Mache weder Pausen noch eckige Bewegungen, sondern rudere „elliptisch“.

Merke: „Kopf hoch beim Rudern“. – Mit eingeknicktem Kopf kannst Du schlecht Luftholen. – Vorbildliche Kopfhaltung siehe Seite 31.

2.5 Nach dem Rudern tut dem Rücken etwas „Aushängen“ wohl. Dafür gibt es links neben der Tür von Halle 2 die Reckstange: Klimmzüge sind nicht gefragt – Aushängen“! (Für kleinere Ruderinnen und Ruderer steht der Leitertritt hinter der Hallentür).

XI – Ruderkommandos und Fahrtenordnungen

Auszuführende Tätigkeit	Ankündigungs-kommando	Ausführungskommando	Anordnung
Ein- und Aussteigen	fertigmachen zum Einsteigen fertigmachen zum Aussteigen	- steigt ein !	
Vorwärts-rudern	Auslage	- los !	Fertigmeldung geben
Rudern beenden	Ruder Blätter	- halt ! - ab !	
Stoppen im Anschluß an „Ruder halt“	stoppen, d.h. einsetzen der Blätter in entgegengesetzter Ruderbewegung	- stoppt !	Beim einseitigen Stoppen: Bordseite angeben
Rückwärts rudern	alles rückwärts/streichen	- los !	
Wenden	Wende über Steuerbord (Backbord)	- los !	
Bei Wellen Überziehen einer Seite	Achtung, Wellen	- hochscheren z.B.: Backbord stärker, Steuerbord halbe Kraft!	
Weiterfahren	frei	- weg !	
Verlangsamung der Fahrt		langsame Fahrt	

- Fahrtenordnung

Auf dem Wasser herrscht nach der Wasserstraßenordnung generell der Rechtsverkehr, d.h. es wird auf der Steuerbordseite gerudert.

Überholende Boote passieren Dein Boot auf Backbord – also auf der Seite zur Flußmitte. Ihnen ist so weit wie möglich auszuweichen.

Wirst Du von einem schneller fahrenden Boot nicht gesehen, so gib rechtzeitig und laut eine Warnung, z.B. „Achtung, steuern!“ Fahre niemals nahe an das Wehr. – Wende stets rechtzeitig der Strömung entsprechend und vor allem nach dem Kommando des Trainers, Übungsleiters, Steuermanns, die alle erfahren sind!

Merke: Das Anlegen an den Steg erfolgt *immer* gegen den Strom! (Auch wenn das erfahrene Ruderer fälschlicher Weise anders vorführen!)

Bei dem Befahren fremder Gewässer gilt generell das Vorgesagte ganz besonders!! Es kann besondere Fahrtenregelungen geben, die allgemein im DRV-Wanderruderführer für die einzelnen Flüsse/Seen vermerkt sind oder aber beim ortsansässigen Ruderverein erfragt werden müssen.

Merke: Motor- und Segelboote haben grundsätzlich Vorfahrt.

Fortsetzung von XI – Ruderkommandos.....

- Merke:**
- Unser Bootsmaterial ist teuer!
 - Menschenleben dürfen nicht riskiert werden!
 - Die Natur will geschont sein!
 - Einmal mehr abgefragte Vorsicht sichert Leben und schont das Bootsmaterial!

Auf unbekanntem Gewässern sind Warnlampen/Warnbojen zu beachten! – Das Anlegen von Schwimmwesten ist auf unbekanntem Gewässern angezeigt.

- **Das Fahrtenbuch**

Auch im Ruderclub Hamm liegen in den Umkleieräumen Fahrtenbücher aus! Manchmal belächelt, ggf. wichtig für statistische Erfassungen, die wir für Meldungen an den Ruderverband, an die Wasserbehörde, als Unterlage für finanzielle Hilfen oder aber auch zur Abwehr von zusätzlichen Tretbootbefahrungen der Lippe benötigen! - Jede Fahrt einzutragen ist wichtig !

Merke: Auf fremden Gewässern muß die Eintragung der Abfahrtszeit mit dem Fahrtziel erfolgen zur sicheren Rückführung der Mannschaften falls die Zeit der Rückkehr am Abend offenbleibt! – Es hat schon seinen Sinn!

XII – Das Rudersportfertigungsabzeichen

(Amtliche Bekanntmachung des Deutschen Ruderverbandes Nr. 3766)

Mit Beginn des 01. Januar 1981 hat die DEUTSCHE RUDERJUGEND ein Rudersportfertigungsabzeichen für die 10- bis 16-jährigen Ruderinnen und Ruderer ausgeschrieben.

Das Rudersportfertigungsabzeichen gibt es in den Ausführungen Bronze, Silber und Gold. Die Abnahme der Prüfung wird vom Vereinsjugendwart/Übungsleiter vorgenommen. Die geforderten Übungsbedingungen sind für Jungen und Mädchen gleichermaßen zu erfüllen.

I: Rudersportfertigungsabzeichen in Bronze:

Aufgaben:

1. *Beherrschung des Kunststoff-Einers (Slalom).*

Gefordert wird eine Fahrt mit dem Kunststoff-Einer über eine Slalomstrecke. In dieser Slalomstrecke muß enthalten sein:

- a) Einsteigen und Ablegen
- b) je eine Wende über Backbord und Steuerbord
- c) Ansteuern und Durchfahren eines Tores
- d) Anlegen und Aussteigen

2. *Gewässerkunde:*

Es sind die Gefahrenstellen im örtlichen Übungsbereich zu benennen. Die interne Fahrordnung des Vereins muß gekannt werden.

3. *Steuern des Mannschaftsbootes*

Als Steuermann sind folgende Rudermanöver durchzuführen:

- a) das Boot anhalten
- b) das Boot backbord- und steuerbordseitig zu wenden
- c) mit dem Boot rückwärts zu rudern
- d) am Steg ab-/an den Steg anlegen

Das Rudersportfertigungsabzeichen in Bronze kann im Altersbereich 10 – 15 Jahre erworben werden.

II. Rudersportfertigungsabzeichen in Silber

Aufgaben:

1. Nachweis des Abzeichens in Bronze

2. Fahrt im Kunststoff-Einer oder Zweier o. St.

- a) Boot und Bootszubehör transportieren
- b) Zubehör einlegen und herausnehmen
- c) Einsteigen und Aussteigen
- d) Ablegen und Anlegen
 - Auf Anweisung des Prüfers sind folgende Manöver zu fahren:
 - das Boot aus der Fahrt anhalten
 - Fahrtrichtungsänderung durch Rudern
 - Rückwärtsrudern

e) Verhaltensweisen beim Kentern kennen.

Fortsetzung von XII - Rudersportfertigungsabzeichen

3. Fahrt im Skull-Mannschaftsboot
 - Ablegen und Anlegen vom Steg (ohne Hilfe)
 - Durchrudern einer kurzen Strecke mit zwei Wenden
 - das Boot anhalten
 - das Boot rückwärtsrudern

4. Steuern eines Mannschaftsbootes (II)

Der Nachweis einer verantwortlich als Steuermann geleiteten Ausfahrt im Mannschaftsboot ist zu erbringen. Dazu gehören Anleitung der Mannschaft beim Bootstransport zum und vom Wasser, Vorbereitung des Bootes zur Fahrt, säubern des Gerätes.

Nachweis der praktischen Kenntnisse eines Steuermanns. – Der Nachweis sollte möglichst im Rahmen eines Steuermanns-Lehrganges für die Übungsstunden erbracht werden.

Altersbereich für das Rudersportfertigungsabzeichen in Silber:
12 bis 16 Jahre.

III. *Rudersportfertigungsabzeichen in Gold*

Aufgaben:

1. Nachweis des Abzeichens in Silber. Zwischen dem Erwerb des Abzeichens in Gold und Silber muß eine Saison liegen.

2. Fahrt im Mannschaftsriemenboot

Gefordert werden.

 - Ablegen und Anlegen vom Steg (ohne Hilfe)
 - Durchrudern einer kurzen Strecke mit zwei Wenden
 - Boot anhalten
 - Rückwärtsrudern.

3. Kenntnisse der wichtigsten Schifffahrtsregeln/-zeichen. Hier sind die auf allen öffentlichen Schifffahrtsstrecken angebrachten Schifffahrtszeichen sowie Schifffahrtsregeln auf den Binnengewässern der Bundesrepublik Deutschland über einen Fragebogen abzufragen. Die Teilnahme an entsprechenden Lehrgängen der Landesruderverbände wird empfohlen.

4. Tages- oder Wanderfahrt im örtlichen Bereich. Mitarbeit bei der Vorbereitung und Teilnahme an einer Tagesausfahrt oder Wanderfahrt mit Übernahme kleinerer eigenverantwortlicher Aufgaben.

5. Teilnahme an den Junioren-Rennen, Rennen der Zweiten Wettkampfebene bzw. Wettbewerbern im Rahmen der JuM-Regatten.

Fortsetzung von XII - Rudersportfertigungsabzeichen

Altersbereich für das Rudersportfertigungsabzeichen in Gold:
14 bis 16 Jahre.

Die Durchführung der Rudersportfertigungsprüfung ist der

DEUTSCHEN RUDERJUGEND
- Jugendsekretariat -

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
Tel. 0511/9 80 94 30 – Fax: 0511/9 80 94 25
anzuzeigen. Es wird pro Teilnehmer eine Meldegebühr in Höhe von
€5,00 erhoben, die auf das Konto der DEUTSCHEN RUDERJUGEND
Nr. 123 862 bei der Sparkasse Hannover, BLZ 250 501 80
einzuzahlen ist. Nach Eingang des Meldegeldes erhält der Verein die Ur-
kunde und ein Abzeichen übermittelt. Eine Einzelabgabe der genannten
Auszeichnung ist nicht möglich.
DEUTSCHE RUDERJUGEND

Gerhard Walter
Vorsitzender

Interessenten im Ruderclub Hamm:

Melden Sie sich bitte beim Trainer, Herrn Dieter Müller, bei der Ausbilderin
oder beim Ausbilder oder beim Breitensportwart. – Die Abnahme erfolgt
durch den Abnahmeausschuß. – Die feierliche Verleihung des Rudersport-
fertigungsabzeichens erfolgt jeweils am Sommerfest eines Jahres.

XIII – Altersklassen und Leistungsgruppen

Die Altersgruppierung richtet sich nach dem Erreichen des jeweils für die Gruppierung entscheidenden Lebensjahres.

- Jungen und Mädchen fahren in den Altersgruppen 12, 13 und 14 Jahre.
- Juniorinnen und Junioren der Kategorie B sind 15/16 Jahre alt
- Juniorinnen und Junioren der Kategorie A sind 17/18 Jahre alt

Zur Leistungsgruppe III gehört jeweils, wer noch kein, zur Leistungsgruppe II, wer höchstens vier und zur Leistungsgruppe I, wer fünf und mehr Rennen im laufenden und vorangegangenen Ruderjahr gewonnen hat. Starts in einer höheren Leistungsgruppe sind immer möglich, Starts in der nächst höheren Altersklasse aber nur in besonderen Fällen.

Frauen und Männer rudern ab dem 19. Lebensjahr in ihren Leistungsklassen.

Für Rennen der Frauen/Männer der Altersklassen ab dem 27. Lebensjahr gelten ausschließlich folgende Kategorien:

A	Mindestalter 27 Jahre
B	Mindestdurchschnittsalter 36 Jahre
C	Mindestdurchschnittsalter 43 Jahre
D	Mindestdurchschnittsalter 50 Jahre
E	Mindestdurchschnittsalter 55 Jahre
F	Mindestalter 60 Jahre
G	Mindestalter 65 Jahre
H	Mindestalter 70 Jahre

Stichtag für die Altersklasse ist jeweils der 31. Dezember des Ruderjahres.

Leichtgewichte

1) Für Leichtgewichts-Rennen gelten folgende höchstzulässige Gewichte:

- a) Durchschnittsgewicht der Mannschaft ohne Stm/Stf.
- b) Einzelgewicht und Gewicht des Einerruderers/der Einerruderin

	Männer	Junioren		Frauen	Juniorinnen	
		A	B		A	B
a)	70,0 kg	65,0 kg	62,5 kg	57,0 kg	55,0 kg	52,5 kg
b)	72,5 kg	67,5 kg	65,0 kg	59,0 kg	57,5 kg	55,0 kg

- 2) Leichtgewichtsruderer/-rinnen sind frühestens 2 Stunden, spätestens 1 Stunde vor ihrer im Zeitplan der Rennen vorgesehenen ersten Startzeit in einem Leichtgewichts-Rennen oder einer Vorentscheidung nur einmal an jedem Regattatag auf einer geeichten Waage zu wiegen; dazu haben sich die Ruderer/Ruderinnen mit ihrem Obmann einzufinden. Maßgeblich ist das Gewicht in Rennkleidung. Entspricht das Gewicht nicht der Vorschrift, so darf die Mannschaft oder der Ruderer/die Ruderin nicht zum Start zugelassen werden.

XIV – 10 Regeln für das Rudern in der Natur

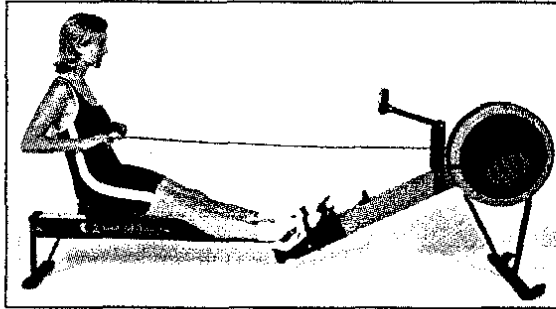
- 1. Informiere Dich gründlich vor der Fahrt!**
(Gewässerinfos, Schutzgebiete, Befahrverbote, Landkarten, Gesetze,...)
- 2. Befolge die Vorschriften!**
(Gesetze, Verordnungen, Richtlinien,.....)
- 3. Nutze nur Bootseinsatz-, Umtragestellen usw., die schadlos zu gebrauchen sind!**
(durch Boote, Bootsanhänger und PKW)
- 4. Hilf der Natur!**
(Beseitige nach Kräften vorhandene Schäden, informiere Behörden, Eigentümer,.....)
- 5. Sei leise, passe Deine Geschwindigkeit an!**
(in sensiblen Gebieten lieber im Pulk, statt auf Abstand fahren; langsamer ist leiser)
- 6. Meide Ufer und Flachwasserzonen!**
(Brutgebiete, Flutzonen, Seerosen und Schilfe....., dies gilt auch fürs Fotografieren)
- 7. Schone das Wasser!**
(Abfälle sammeln, Bootsäuberung, Sonnenöl, Toilettengang,.....)
- 8. Hinterlasse die Natur tadellos!**
(Zelte, Feuer, PKW gehören nur auf dafür vorgesehene Plätze)
- 9. Verhalte Dich als Vorbild, auch wenn es andere nicht sind!**
(leite andere an, nimm Rücksicht, hilf und informiere).

XV – Grundregeln für das Wanderrudern

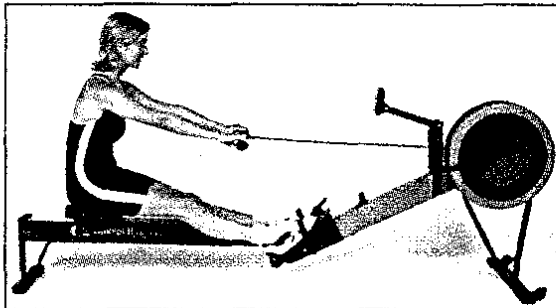
1. Sei immer gegenwärtig, daß Du Deinen Verein repräsentierst.
2. Deine Ruderkleidung beim Wanderrudern soll das clubkonforme T-Shirt oder Sweat-Shirt sein, sowie für heißes Wetter auch die Clubmütze.
3. Ob das vereinseigene Boot oder Leihboot gerudert wird: Stets sind Skulls, Riemen und Boot mit großer Sorgfalt zu behandeln. – Bei Pausen entfernt vom Boot ist das Boot stets durch Herausnahme aus dem Wasser zu sichern. – Das gilt vor allem in Flüssen mit Berufsschiffahrt!
4. Alkoholgenuß während des Rudern birgt Gefahren für die Gesundheit, speziell bei heißer Witterung aber auch Gefahren für das Boot durch unachtsames Handling, speziell beim Ein- und Aussteigen.
5. Bei der Übernachtung in Bootshäusern befreundeter Vereine sind höfliches und zurückhaltendes Verhalten angesagt. Nach der Übernachtung sind die benutzten Schlafstätten, die Toiletten und Waschräume stets sauber zu hinterlassen.
6. Das Feuermachen auf Grundstücken befreundeter Vereine ist nur in Abstimmung mit den Gastgebern erlaubt. – Hierzu gehören auch Kerzenlicht in geschlossenen Räumen wegen der Feuergefahr.
7. Nach Abschluß der Wanderfahrt sind Skulls, Riemen und Boote sorgfältig zu reinigen. – Möglicherweise entstandene Schäden sind umgehend dem Wanderruderwart zu melden.
8. Der Wanderruderwart erhält vor der Wanderfahrt mindestens 3 Monate im Voraus die Meldung, welches Boot, auf welchem Gewässer, in welcher Zeit gefahren werden soll. – Das ist erforderlich zur Koordination unserer Wanderruderaktivitäten. Nach der Wanderfahrt erhält der Ruderwart eine Auflistung mit folgenden Mindestangaben:
 - Namen der Mannschaft
 - Namen des Bootes und Bootstyps
 - Befahrenes Gewässer
 - Kilometerleistung
 - Zeitraum

XVI – Ergometer-Rudern....., aber richtig!

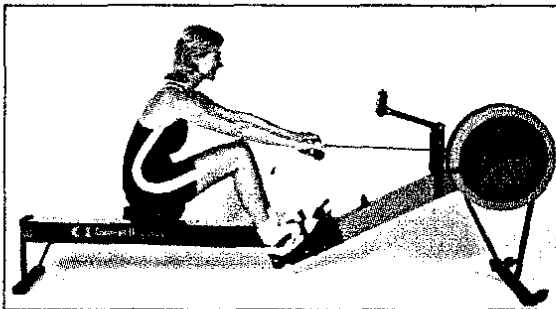
DAS VORROLLEN IN DIE AUSLAGE



1. Die Rücklage/Endzugposition
Leicht zurücklehnen, Beine lang, Griff am Körper.

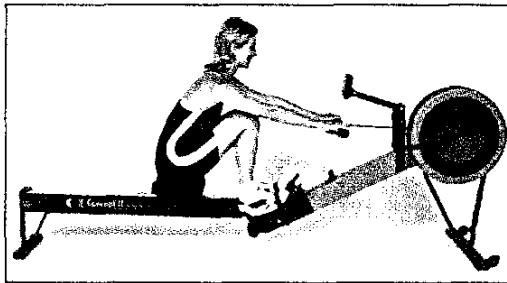


2. Oberkörper vorführen
Die Arme sind ausgestreckt, aber locker. Den Oberkörper aus der Hüfte vorneigen.



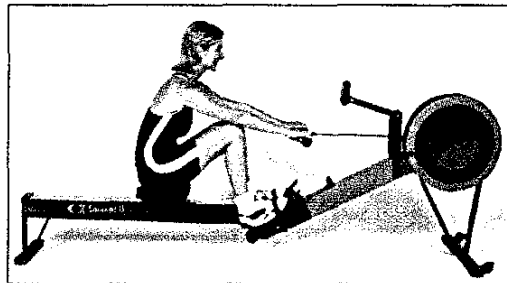
3. Viertel Rollbahn
Nachdem die Arme gestreckt sind und der Oberkörper vorgeneigt ist, ein Viertel Rollbahn vorrollen, Position der Hände, der Arme, des Oberkörpers beibehalten. HÄNDE vor, OBERKÖRPER vor, dann ROLLEN.

DER DURCHZUG



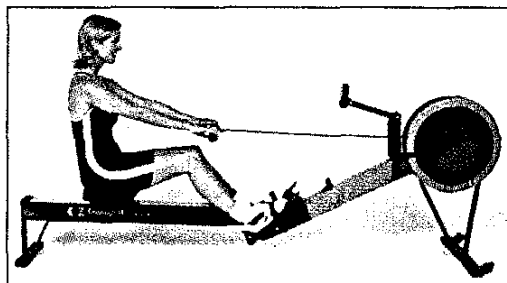
4. Volle Rollbahn - Die Auslageposition

Unterschenkel nahezu senkrecht, der Oberkörper liegt an den Oberschenkeln an. Die Arme sind gestreckt, aber locker. Diese Haltung sollte bequem sein.



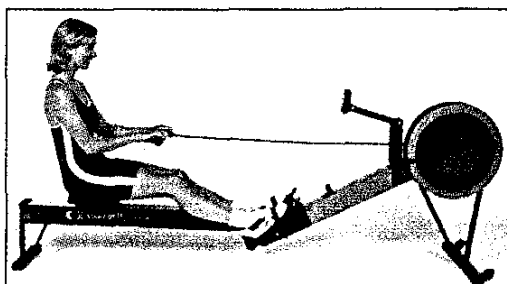
5. Der Schlagbeginn

Die Beine werden gestreckt und der Oberkörper gleichzeitig zurückgeführt.



6. Die Fortsetzung des Schlages

Der Beinschub wird fortgesetzt, gleichzeitig schwingt der Oberkörper weiter zurück. Die Arme bleiben lang.



7. Der Oberkörpererrückschwung ist beendet

Der Armzug beginnt, nachdem der Griff über den Knien hinweg ist.

XVII – Aufnahmeformular und Mitgliedsbeiträge



Ruderclub Hamm
von 1890 e.V.
59065 Hamm - Jupp-Eickhoff-Weg 2
59012 Hamm - Postfach 2265
Clubhaus / Büro: 02381 - 32671 / 72
Fax: 02381 - 481 481
www.rc-hamm.de



Vorstand:	Mitgliedsnr.:	DV:	Brief:
-----------	---------------	-----	--------

Aufnahmeantrag

Ich bitte um Aufnahme in den RUDERCLUB HAMM von 1890 e.V. für folgende Bereiche:

- Passive Mitglieder
 Rudern
 Tennis

Vor- und Zuname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Geburtstag: _____ Beruf: _____

Fax-Nr.: _____ (gilt auch für Einladungen u.a. wichtige Mitteilungen)

E-Mail-Adresse: _____ (gilt auch für Einladungen u.a. wichtige Mitteilungen)

Empfohlen durch: _____

Bisher Vereinsmitglied in: _____

Konto: _____ Kontoinhaber: _____

BLZ: _____ Einzugsbank: _____

Gleichzeitig ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Jugendlichen: Unterschrift
Freischwimmer ja/nein der Eltern: _____

Monatsbeiträge nach dem Stand vom 13.02.2005

Ruderabteilung <small>(inkl. Volleyball, Fitness, Krafraum, Beachsport)</small>	
Erwachsene:	23,00 Euro
Familien	36,00 Euro
Ermäßigt: <small>(Schüler, Studenten, Azubis, Auswärtige)</small>	9,00 Euro
Für RC-Tennisspieler: <small>Erwachsene</small>	9,00 Euro
Für RC-Tennisspieler: <small>(Schüler, Studenten, Azubis, Auswärtige)</small>	5,00 Euro

Tennisabteilung <small>(inkl. Volleyball, Fitness, Krafraum, Beachsport)</small>	
Erwachsene:	23,00 Euro
Familien	41,00 Euro
Ermäßigt: <small>(Schüler, Studenten, Azubis, Auswärtige)</small>	9,00 Euro
Für RC-Ruderer: <small>Erwachsene</small>	9,00 Euro
Für RC-Ruderer: <small>(Schüler, Studenten, Azubis, Auswärtige)</small>	5,00 Euro

Passive Vereinsmitglieder <small>(inkl. Volleyball, Fitness, Krafraum, Beachsport)</small>	
Erwachsene: <small>(Passive, Fördernde)</small>	13,50 Euro
Ermäßigt: <small>(Schüler, Studenten, Azubis, Auswärtige, Volleyballer, Witwen, passive Ehepartner)</small>	6,00 Euro

Die Beiträge für die Monate Januar bis Juni werden im Februar, die Beiträge für Juli bis Dezember im Mai eingezogen.



Ruderclub Hamm
von 1890 e.V.
59065 Hamm - Jupp-Eickhoff-Weg 2
59012 Hamm - Postfach 2265
Clubhaus / Büro: 02381 - 32671 / 72
Fax: 02381 - 481 481
www.rc-hamm.de



Einverständniserklärung

Ich/wir erkläre/n mich/uns damit einverstanden, dass das Schwimmen und Baden unseres Kindes _____ in der Lippe mit folgender Einschränkung erfolgt:

Das Schwimmen und Baden in der Lippe erfolgt auf eigene Gefahr und außerhalb der Trainings- und Übungszeiten. Der Ruderclub Hamm, seine Organe, Vertreter, Trainer und Übungsleiter sind im Rahmen ihrer gesetzlichen Aufsichtspflichten nur für die mit dem gewöhnlichen Trainings- und Übungsbetrieb üblicherweise verbundenen Tätigkeiten aufsichtspflichtig. Die Aufsichtspflicht erstreckt sich nicht auf das Baden und Schwimmen in der Lippe, das auf eigene Gefahr erfolgt.

_____, den _____
Ort Datum

Unterschrift(en) des/der Erziehungsberechtigten

Rudern kennt jeder vom „Deutschland-Achter“ als Repräsentant des Leistungssports.

Rudern als Breitensport wird hier im Ruderclub seit Jahrzehnten gefördert:

- im Kinderbereich
- im Schulrudern
- im Seniorenrudern
- beim Wanderrudern
- als Disziplin beim Sportabzeichen
- auf dem Ruder-Ergometer.

Das alles als Dienstleistung des Vereins! Mitmachen muß ein jeder selbst!

Und nun:

*Viel Spaß beim Rudern, auch nachher beim Duschen,
bei Sauna, Skat, Kegeln und Erfischung im
Club – Restaurant.*