



Mannheimer Ruder-Verein  
**Amicitia** e.V.

# Ruderkurse 2011

## Ablauf und Informationen

---

### **Termine?**

*Kurs 1:* Samstag, 30.04. und Sonntag, 01.05.2011, jeweils von 9 bis 17 Uhr

*Kurs 2:* Samstag, 28.05. und Sonntag, 29.05.2011, jeweils von 9 bis 17 Uhr

### **Wo findet der Kurs statt?**

Ausgangspunkt ist das Bootshaus des MRV Amicitia, Hans-Reschke-Ufer 3, 68165 Mannheim. Dort werden Ruderbecken und Ergometerraum genutzt, bevor es dann auf den an dieser Stelle für die Schifffahrt gesperrten angrenzenden Neckarabschnitt am Fernmeldeturm geht.

### **Was kostet's?**

Ein Wochenendkurs kostet 70 € für qualifizierte Betreuung/Anleitung, Versicherung sowie Mittagessen an zwei Tagen.

### **Was ist Ziel des Kurses?**

Obwohl das Rudern von Land aus eher einfach aussieht, ist es an einem Wochenende leider nicht möglich zum Top-Ruderer zu werden. Der Kurs dient (neben Spaß) dazu, die Grundkenntnisse des Rudersportes zu erlernen und zu erproben. Dabei wird jeder feststellen, ob diese Sportart für ihn das richtige ist und ob er diesen weiterführen möchte.

### **Wie läuft der Kurs ab?**

Samstagvormittag werden wir nach einer Einweisung zum Material und Bootshaus zunächst im Ruderbecken einige Trockenübungen machen und die Ergometer im Krafraum ausprobieren. Anschließend gehen wir bereits aufs Wasser und werden dort die folgenden Trainingseinheiten absolvieren. Mittagessen gibt es in unserem Vereinsraum, für Getränke ist gesorgt.

### **Wann geht es los?**

Der Kurs beginnt um 9:00 Uhr am Bootshaus, direkt neben dem Fernmeldeturm. Ihr könnt schon ein paar Minuten vorher erscheinen, um Euch umzuziehen. Umkleideräume und auch Duschen stehen zur Verfügung. Ende wird gegen 16:00h - 17:00h sein.

### **Was benötige ich zum Rudern?**

Den Rudersport kann man grundsätzlich in normaler Sportkleidung ausüben. Falls vorhanden ist es jedoch sinnvoll, Turnschuhe mit einfacher Sohle (ohne Gelkissen etc.) zu verwenden, die möglichst schmal an der Ferse sind. Die Sportbekleidung sollte nicht zu weit sein und keine neuen Lieblingsstücke enthalten (könnten eventuell dreckig werden). Je nach Wetterlage T-Shirt, Pullover und Sonnenhut/ -creme mitbringen, ebenso einen geeigneten Regenschutz, da wir auch bei trübem Niesel- und Regenwetter rudern werden. Ein Satz Ersatzkleidung wird zwar eher selten benötigt, kann jedoch manchmal von großem Nutzen sein.

### **Wer betreut mich am Wochenende?**

Die Durchführung der Ruderkurse findet durch die Freizeitgruppe der Amicitia statt. Es stehen für das Wochenende planmäßig drei ehrenamtliche Betreuer zur Verfügung. Da wir in der Regel nicht mehr als 11 Teilnehmer sein werden, können wir Euch somit intensiv anleiten.

### **Wertsachen?**

Im Bootshaus können wir für die Wertsachen nicht garantieren, daher bitten wir möglichst wenige Wertsachen mitzubringen.

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt per Mail an: [ruderkurs@web.de](mailto:ruderkurs@web.de)