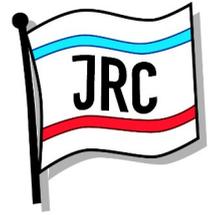


Merkblatt Modellprojekt Sport – Rudern im IRC



Das Modellprojekt Sport des Itzehoer Ruderclubs wird im Rahmen der Modellprojekte Sport des Innenministeriums des Landes Schleswig-Holstein angeboten. Das Gesundheitsamt des Kreises Steinburg hat die Genehmigung gemäß Corona-Verordnung des Landes erteilt. Im Rahmen des Modellprojektes sind daher einige Formalitäten zu beachten:

- **Corona-Test**
Vor jedem Rudertermin muss am gleichen Tag ein offizieller Corona-Test abgenommen werden. Am einfachsten ist dies im Testzentrum im Café Schwarz, alternativ kann auch direkt am Ruderclub ein Selbsttest vorgenommen werden. Kosten fallen für die Teilnehmer hierfür nicht an.
- **Wissenschaftliche Begleitung**
Die wissenschaftliche Begleitung besteht aus einem Online-Fragebogen, den alle Teilnehmer und Helfer nach jeder Einheit ausfüllen. Erarbeitung und Auswertung liegen in Händen des Instituts für Sportökonomie und Sportsoziologie der CAU Kiel.
- **Kontaktregistrierung**
Jede Fahrt in einem Boot wird im Fahrtenbuch eingetragen, so dass nachvollziehbar ist, wer mit wem in einem Boot gesessen hat und auch wer wo im Boot saß. Außerdem wird bei jeder Einheit die Anwesenheit entweder per Luca-App oder per Eintrag in die Anwesenheitsliste registriert.

Nun aber zum Eigentlichen: Wir wollen Euch das Rudern beibringen. Beim Rudern werden nicht nur alle wesentlichen Muskelgruppen trainiert, es gibt auch keine starke Belastung von Gelenken, so dass es eine Sportart für alle Altersgruppen ist. Rudern kann man in Gruppen oder allein, es gibt die Möglichkeit hart zu trainieren und an Regatten teilzunehmen oder wunderschöne Gewässer auch über mehrere Tage mit dem Boot zu bereisen.

Die Ruderbewegung sieht bei Könnern immer sehr einfach aus, aber es bedarf einiger Geduld, sie zu erlernen. Das hat insbesondere mit Balance und Koordination zu tun. Wundert Euch also nicht, wenn Ihr nach den ersten Rudereinheiten noch den Eindruck habt, dass der Ablauf noch nicht perfekt ist. Wir werden in sogenannten Gig-Booten üben, das sind breite Boote, die ihr nicht zum Kentern bringen könnt. Es werden immer zwei erfahrene Ruderer an Bord sein. Damit wir die aktuell nur eingeschränkt nutzbaren Umkleiden nicht übermäßig nutzen müssen, kommt am besten bereits ruderfertig angezogen. Ideal ist dafür eng anliegende nicht zu neue Kleidung, wobei die Oberteile möglichst keine Taschen haben sollten, in denen man sich verfangen könnte.

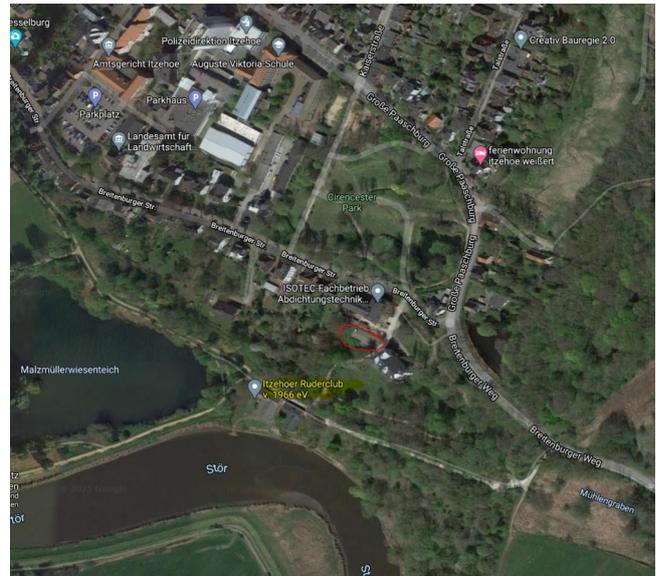
Der Itzehoer Ruderclub wurde 1966 gegründet und liegt direkt an der Stör. Wir haben knapp 100 Mitglieder zwischen 11 und 82 Jahren. Der für uns gut befahrbare Teil der Stör ist 50 Kilometer lang von Kellinghusen bis zur Elbe. Wir haben einen Tidenhub von zeitweise mehr als 2,5 Metern und rudern meist zuerst gegen die Strömung los, damit wir im Fall der Fälle gut wieder zum Steg zurückkehren können. Der Steg fällt nie vollständig trocken, wir können also bei jedem Wasserstand auf's Wasser gehen.

Wenn Ihr mit dem Auto anreist, parkt bitte oben am alten Landgericht (Breitenburger Straße 72, Itzehoe). Fahrräder können am Bootshaus abgestellt werden. Die neue Hausanschrift des Bootshauses lautet Osterhofer Weg 3, diese ist aber z.B. bei Google Maps noch nicht verfügbar.

Anfahrt Fahrrad



Anfahrt Auto



Termine (bitte immer eine Viertelstunde vorher da sein für die Formalitäten)

- Anfängerkurs Erwachsene
Montags vom 3. Mai bis zum 14. Juni (Ausnahme Pfingstmontag), 18 Uhr
- Anfängerkurs Jugendliche
4. Juni 15 – 18 Uhr, 5. Juni 11 – 17 Uhr, 6. Juni 11 – 16 Uhr, danach Montags 16 Uhr
- Fortgeschrittene Ruderer (Mitglieder des IRC)
Donnerstags vom 6. Mai bis zum 17. Juni (Ausnahme Himmelfahrt), 18 Uhr
- Abschluss für alle (voraussichtlich in zwei Gruppen)
20. Juni, Uhrzeit wird noch abgesprochen

Kosten und Anmeldung:

Grundlage für den Ruderkurs ist eine temporäre Mitgliedschaft, die für Erwachsene 50 EUR und für Jugendliche 10 EUR kostet. Weitere Kosten fallen nicht an.

Bitte füllt den beigefügten Anmeldebogen über eine temporäre Mitgliedschaft aus und sendet diesen (Foto!) per Mail an vorstand@itzehoer-ruderclub.de. Die Plätze sind begrenzt, es zählt die Reihenfolge des Eingangs. Das Original bringt Ihr bitte zum ersten Termin mit. Wenn Ihr Fragen habt, könnt ihr euch gern per Telefon oder Messenger an 0160 7106983 wenden, dahin könnt Ihr die Anmeldebögen alternativ natürlich auch senden.