

Informationen für Teilnehmer am Ruderkurs

Persönliche Voraussetzungen:

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Ruderkurs ist, dass man **sicher im offenen Gewässer schwimmen** kann. Es ist zwar unwahrscheinlich, dass man mit dem Mannschaftsboot kentert, aber, da potentiell eine Gefahr besteht, ist diese Voraussetzung zwingend notwendig.

Sie sollten über eine **Grundfitness** verfügen. Dazu gehört z.B., dass Sie mindestens 20 Sekunden im Einbeinstand stehen können und dabei in der Lage sind, eine Kniebeuge zu machen (das brauchen Sie beim Ein- und Aussteigen aus dem Boot).

Wer an **chronischen Erkrankungen (z.B. Herzerkrankungen, Diabetes)** leidet, sollte mit seinem Arzt absprechen, ob Rudern der geeignete Sport ist. Beim Rudern belastet man seinen Körper zwar nicht stärker als bei anderen verbreiteten Sportarten, jedoch sollte man zur eigenen Sicherheit den Arzt vorher befragen.

Unsere Boote wiegen viel und müssen von der Mannschaft selbst getragen werden. Daher dürfen Sie keine beeinträchtigenden **Rückenbeschwerden** haben.

Im Rudern lernt man nie aus. Auch nach Jahrzehnten findet ein guter Trainer noch immer Verbesserungsmöglichkeiten. Seien sie daher immer **lernbereit, offen für konstruktive Kritik**, und sehen Sie darin die Chance zur Weiterentwicklung.

Rudern ist eine Mannschaftssportart. Sie sollten **teamfähig** und **pünktlich** sein. Der Spaß einer Mannschaftssportart wird sie mitreißen!

Bekleidung:

Zu den Kursen ist geeignete Sportbekleidung mitzubringen. Die Kleidung sollte nicht zu weit sein, da dies beim Rudern nur störend ist. Sweatshirts sollten keine Bauchtaschen haben, da man beim Rudern in den Taschen hängen bleiben wird.

Je nach Wetter ist es sehr empfehlenswert, eine Wind- oder Regenjacke, Sonnencreme und Sonnenbrille mit an Bord zu nehmen. Ebenso ist es bei hohen Temperaturen sinnvoll, etwas zu trinken mit ins Boot zu nehmen (bitte nur Plastikflaschen).

Schuhe:

Die Sohlen der Sportschuhe sollten schmal sein, da sie sonst nicht in das Stemmbrett (Halterung für die Füße) der Boote passen. Ungeeignet sind daher herkömmliche Laufschuhe, da diese oft eine zu breite Sohle an der Ferse haben. Besser geeignet sind einfache Leinenschuhe, da diese besonders schnell wieder trocknen, falls sie einmal nass geworden sind.