HERZLICH WILLKOMMEN BEIM REGENSBURGER RUDERVEREIN VON 1898 E.V.

Ein Regensburger Traditionsverein

Wie geht’s nach dem Anfängerkurs weiter…?

- **Mittwochstraining**
- **Breitensporttermine: Dienstag, Donnerstag, Freitag**
- **Kraftraum / Ergo-Raum**
- **Vereinsabend**
- **Steuern, Fahrtenkundigkeit**
- **Regatta / Wettkämpfe**
- **Wanderfahrten,**
- **Termine, Arbeitsdienst, Ämter,**
- **Kanus**
- **Vereinskleidung**
- **Winterrudern / Winterprogramm drinnen**
- **Rennboote / Einer fahren**
- **Schließfächer, Schlüssel, Finanzierung, Vereinszeitung, Sitzungen, Kühlschrank, Vereinsheim, …**

Wie geht's weiter…?

Checkliste für Anfänger*innen & Neumitglieder im Regensburger Ruderverein.

Werde Mitglied im Ruderverein! Deinen Mitgliedsantrag kannst du an Meike schicken: mitglieder@regensburger-ruderverein.de
Hier findest du alle wichtigen Ansprechpartner des Regensburger Rudervereins: https://www.regensburger-ruderverein.de/vorstand-und-ansprechpartner/
Es gibt viel zu erleben und zu lernen. Geh auf die anderen Mitglieder zu, frag nach und erkundige dich nach den Möglichkeiten. Du darfst als Neuling genauso wie die langjährigen Mitglieder überall dabei sein. Hier gibt's alle Infos: https://www.regensburger-ruderverein.de/.

Eine Zusammenfassung findest du im Folgenden.

Nach dem Anfänger-Ruderkurs kannst du…

… beim **Breitensport** mitrudern: alle Vereinsmitglieder sind eingeladen während der Saison (Sommerzeit) zu den allgemeinen Ruderterminen (**dienstags 18.30Uhr** und **donnerstags 17.30Uhr**) zu kommen. Die Bootseinteilung wird vor Ort von den Anwesenden vorgenommen. Die übliche Strecke ist 14 km RRV – Etterzhausen Badebucht
https://www.regensburger-ruderverein.de/breitensport/

… ins **Mittwochstraining** kommen. Hier sammelst du Rudererfahrung nach dem Anfängerkurs, verfeinerst die Technik, lernst Steuern, etc. Wir tauschen Neuigkeiten aus und es gibt auch mal Picknick am Steg… Der Termin verschiebt sich mit dem Sonnenuntergang im Laufe der Saison

… zum ganzjährigen **Freitagsrudern** kommen. Es gibt eine wöchentliche Rundmail von Thomas Schweigert, in der die Abfahrtszeit angekündigt wird. Lass dich dazu in Thomas Mailverteiler aufnehmen: thomas.schweigert@gmx.de

… den **Kraftraum / Ergo-Raum** benutzen, falls diese nicht gerade von der Trainingsmannschaft belegt sind.

… zum **Vereinsabend** am Donnerstagabend kommen.

… **steuern / Bootsführer werden** (nach ca. 500 Ruderkilometern). Da wir ein Verein sind, sollte sich jede*r einbringen, und sobald du es dir zutraust, auch anfangen, als Bootsführer ein Boot zu steuern, damit jede*r mal die Gelegenheit hat einfach nur „mitzurudern". Es gibt die Möglichkeit von Fußsteuer und Handsteuer. Die nötige Praxis bekommst du am besten im Mittwochstraining (beim Handsteuer, oder auch in einem kleineren Boot mit einem

„Copiloten“). Im März findet der Theoriekurs zur **Fahrtenkundigkeit** statt, den du absolvieren musst, um Bootsführer*in zu sein bzw. ein Boot zu steuern.

… an **Regatten / Wettkämpfen** teilnehmen. Wir nehmen regelmäßig an (Breitensport-) Regatten teil z.B. beim Inn-River-Race (April in Passau, 5 km stromab) oder beim Roseninselachter (September auf dem Starnberger See, 12 km)

… mit zum **Wanderrudern** kommen. Alle Fahrten **über 30 km** bzw. **mehrtägige** Fahrten gelten als Wanderfahrten. Es gibt ein fixes Programm organisiert durch unsere Wanderruderwartin Henrike sowie spontane Tagestouren z.B. nach Oberndorf zum Berghammer-Biergarten, nach Pielenhofen mit Picknick-Stop auf unserem Freizeitgrundstück in Penk, oder auch Fahrten durch die Steinerne Brücke & zur Walhalla… etc. https://www.regensburger-ruderverein.de/wanderrudern/

… beim **Bootshausdienst** mithelfen. Jedes Vereinsmitglied muss sich im Verein engagieren. Du kannst dich auf verschiedene Weise einbringen: z.B. indem du 2 x jährlich am **Liegenschaftsdienst**, oder **Technikdienst** mithilfst (im Frühjahr + Herbst wird das Bootshaus geputzt, regelmäßig werden die Boote auf Schäden überprüft und die Boote gewartet etc.). https://www.regensburger-ruderverein.de/events/

… ein **Amt** übernehmen. Z.B. Bootsführer*in an einem der fixen Termine werden, Kurse geben, beim Winterprogramm einen Kurs übernehmen, dich bei Festen und Feiern engagieren, Artikel fürs Kielschwein (unsere Vereinszeitung) schreiben, die Webseite pflegen, am Vereinsabend Semmeln vorbereiten, etc. https://www.regensburger-ruderverein.de/vorstand-und-ansprechpartner/

… an allen gemeinschaftlichen **Aktivitäten** teilnehmen https://www.regensburger-ruderverein.de/events/ z.B.:

- **Anrudern** zum Saisonbeginn nach der Zeitumstellung / **Abrudern** im Herbst
- **Vatertagsfahrt**
- **Sonnwendfeier** im Juni
- **Nikolausfeier** im Dezember etc.

… **Kanus** benutzen. Der Verein hat auch eine Paddelabteilung. Die meisten Kajaks sind privat, daher frage bitte vorher, welche den Ruderern zur Verfügung stehen und lass dir eine Einweisung geben.

… **Vereinskleidung** tragen. Du erhältst, wenn du in den Verein eintrittst, ein T-Shirt mit Vereinsaufdruck. Sprich deine Kursleitung an, falls wir es vergessen sollten 😉 Natürlich kannst du darüber hinaus noch zusätzliche Vereinskleidung erwerben: https://www.regensburger-ruderverein.de/bekleidung/

… zum **Winterrudern** kommen: Einige von uns rudern das ganze Jahr, zumeist Freitag nachmittags oder am Wochenende. Der Verein empfiehlt eine **Schwimmweste** zu tragen.

… am **Winterprogramm** teilnehmen. Zirkeltraining, Kraftraum, Ergometer Rudern, Yoga, Eisbaden, Gymnastik, Schwimmen…

… lernen ein **Rennboot** zu fahren. Neuere Vereinsmitglieder dürfen nach einer bestimmten Zeit / Erfahrung auch im **Einer** oder auch in einem **Rennboot** fahren. Bedenke, dass wir ein **Verein** sind. Das heißt, wir setzten auf ein **Miteinander**. Es wäre schön, wenn du zunächst im **Mannschaftsboot** fährst, die Technik sauber beherrschst, mit einer Mannschaft zusammenarbeiten und steuern lernst, sowie die Vereinsstrukturen und Mitglieder kennen lernst und erst danach ins Rennboot / den Einer steigst. Wenn du unabhängig und allein Sport treiben möchtest, gibt es viele andere Möglichkeiten in Regensburg, dies zu tun. Unser Mitgliedsbeitrag ist relativ gering im Vergleich zu dem Angebot, das dich erwartet und dem Material, das du dafür nutzen kannst. Das können wir nur aufrechterhalten, solange wir eine Vereinskultur leben.

… für neue Boote **spenden**. Alle Boote werden durch Spenden unserer Mitglieder finanziert. Wenn ein neues Boot benötigt wird, wird dies im Vorstand besprochen und erst wenn der Großteil der benötigten Summe angespart wurde, kann das Boot bestellt werden.

Für genauere Infos zu allen Punkten und bei weiteren Fragen komm auf uns zu. Wir sind gern für dich da. Ein Motto unseres Vereins lautet „Mitanand“.

Wir freuen uns darauf, mit dir im selben Boot zu sitzen! 😊

Ein sportliches Ahoi
Die Mitglieder des Regensburger Rudervereins

AKTUELLSTE TERMINE UND ZEITEN FINDEST DU IMMER AUF UNSERER HOMPEPAGE unter
https://www.regensburger-ruderverein.de