

PRESSEMITTEILUNG

Rudern lernen: Bonner Ruder-Verein bietet neue Ausbildungskurse an

Ab März bis zum Herbst können Ruderanfänger beim BRV die Erfahrung machen, dass rudern in jedem Alter erlernbar ist, Herz und Kreislauf stärkt und alle größeren Muskelgruppen beansprucht.

Auch wenn der Bonner Ruder-Vereins (BRV) 1882 e.V das ganze Jahr rudert, steigt im Frühjahr mit den Wanderfahrten zu Ostern und dem traditionellen "Anrudern" die Ruder-Kilometerliste deutlich an. Wenn die Tage länger und die Temperaturen wärmer werden, macht das Naturerlebnis Rudern einfach mehr Spaß. Das ist auch der Zeitpunkt, zu dem der Verein Anfänger einlädt, diese aktive, moderne Freizeitgestaltung in Ruderkursen zu erlernen. Wird die Rudertechnik, die man sich in jedem Alter aneignen kann, erst einmal beherrscht, lassen die gleichmäßige Bewegung, Konzentration auf einen gemeinsamen Rhythmus und die vorbeigleitenden Flusslandschaften Alltagsstress, Hektik und Lärm schnell vergessen.

Die Ruder-Anfängerausbildung findet während der Sommerzeit statt. Sie umfasst theoretische und praktische Einheiten sowohl im Ruderbecken als auch fünf bis sechs Mal auf dem Rhein. Die elementaren Ruderkommandos und Bewegungsabläufe werden geübt und die speziellen Begrifflichkeiten der Bootsbestandteile erläutert. Danach können die Neulinge bei allgemeinen Ruderterminen den Verein kennenlernen und an einer Wanderfahrt teilnehmen. Nach Eintritt in den Verein besteht die Möglichkeit, sich zum Steuermann ausbilden zu lassen, um so jederzeit selbstständig ein Boot führen zu können. Die autonome Jugendriege bildet eigenständig Jugendliche zum Ruderer oder Steuermann aus.

"Wie in den vergangenen Jahren haben die rund 160 aktiven Mitglieder auch 2009 mit über 130.000 Ruder-Kilometern einen neuen Rekord in der Vereinsgeschichte aufgestellt", bilanziert Sibilla Drews, Vorsitzende des BRV, das vergangene Ruderjahr. "Unser Mitglied Helmut Wolber hat in diesem Jahr seinen vierten, vom Deutschen Ruderverband verliehenen Äquatorpreis errudert. Das sind über 160.000 Lebenskilometer." Gerudert wird nicht nur auf der Hausstrecke vor der Tür in einem der schönsten Ruder-Reviere Deutschlands, dem Rhein mit Siebengebirge, Drachenfels, Petersberg und Rolandsbogen, sondern auch gerne auf Wanderfahrten, also im "Urlaub mit Ruderboot". Ob zwei Tage oder drei Wochen wird fast jedes rudertaugliche Gewässer Europas befahren.

Die ambitionierteren BRV-Ruderer haben im vergangenen Jahr auch bei Langstreckenregatten beachtliche Siege errungen: bei der vom Verein veranstalteten, 100 Kilometer langen EUREGA Loreley-Bonn den zweiten Platz bei den Männern, beim 24-Stunden-Rennen in Berlin den ersten Platz im Mixed, den zweiten Platz auf den 100 Kilometern Lahnstein-Köln ebenfalls im Mixed und auf der klassischen Marathon-Distanz von 42 Kilometern Leverkusen-Düsseldorf den ersten Platz. Der bemerkenswerteste Sieg gelang einer BRV-Mixed-Mannschaft in knapp 14 Stunden

beim 160 Kilometer langen Marathon um den Genfer See - der weltweit längsten Ruderregatta. Bisher einmalig auf dem Rhein war das Projekt einer BRV-Fünfer-Mannschaft, die in knapp 60 Stunden die Strecke Basel-Bonn Non-Stop gerudert ist.

"Doch auch, wer, wie der Großteil der Mitglieder, nur einmal pro Woche ein bis zwei Stündchen rudern will, ist im Verein willkommen", betont Drews. Denn - ob am Feierabend oder bei Tages-, Wochenend- oder Urlaubsfahrten - Rudern bietet für alle etwas: Ruhe und Erholung, Kraft und Ausdauer, Entspannung durch Anspannung, Herz-Kreislauf-Training, Erfolgserlebnis und Geselligkeit. Das Fazit einer Ruder-Anfängerin nach ihrer ersten, von sehr unruhigem Wasser geprägten 42-Kilometer-Regatta in Leverkusen gibt die Mentalität des Rudervereins wieder: "Kann man machen - muss man aber nicht."

Weitere Infos: www.BonnerRuderVerein.de

Rückfragen:

Margit Mertens

Tel.: 0228-351686 / -96399961 (Büro)

Margit.Mertens@gmx.de