

# Höchste Zeit zum Anrudern



Naturerlebnis und körperlicher Ausgleich – Rudern ist eine Sportart für jedes Alter. Im Elmsborner Ruder-Club sitzen ganze Familien vom Opa bis zum Enkel in einem Boot.

Gesundheit und Geselligkeit für alle Altersgruppen. Im nächsten Jahr feiert der Traditionsverein 100-jähriges Bestehen.

Laura Kessler  
Elmsborn

Es wird Frühling, die Außentemperaturen steigen, die Tage werden länger. Darauf haben viele Sportler sehnsüchtig gewartet. Nun werden die Sportgeräte herausgeholt und in Schuss gebracht. So auch bei den Rudern des Elmsborner Ruder-Clubs. Das untrügliche Zeichen ist das alljährliche Anrudern – in diesem Jahr zum 99. Mal. 2009 steht dann eine große Feier zum 100-jährigen Bestehen des Traditionsvereins an.

Jürgen Roggensack, Vorsitzender des Bereichs Freizeitsport, ist schon seit zehn Jah-

ren aktiv im Verein tätig und leidenschaftlicher Ruderer. Der Wassersport übt auf ihn immer noch die gleiche Faszination aus wie am ersten Tag. Neben dem hautnahen Naturerleben spielt für ihn auch der gesundheitliche Aspekt eine große Rolle. „Rudern ist sehr gelenkschonend und kann deshalb bis ins hohe Alter betrieben werden. Unsere ältesten aktiven Mitglieder sind mehr als 70 Jahre alt.“

Gleichzeitig werden Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainiert, betont Roggensack. Deshalb hat der Rudersport sowohl im Freizeitbereich als auch als Leistungssport viele Anhänger. Im Elmsborner Ruder-Club sind beide Sparten zu finden. Die Regatta-Sportler des Clubs blicken auf so manchen Erfolg zurück, wie die Deutsche Meisterschaft der Junioren im leichten Doppelzweier 2005 in Berlin. Ruderrevier ist die Krückau, am Wochenende

auch die Elbe von Wedel bis Brunsbüttel.

Für die Freizeitrunderer werden regelmäßig Wanderfahrten in der näheren Umgebung, aber auch in fernerer Gewässern organisiert. So war der Verein schon auf dem Main und der Peene, in Schweden und Dänemark unterwegs. Mit einem vereinseigenen Bootspark kann vom Rennboot bis zum Wanderboot, vom Einer bis zum Achter, jeder Wunsch erfüllt werden. „Bei uns sitzen ganze Familien vom Opa bis zum Enkel in einem Boot“, erzählt der Vorsitzende.

Geselligkeit ist im Elmsborner Ruder-Club ein wichtiger Bestandteil, auch außerhalb des Wassers. Ob Grillen, Grünkohl- oder Labskausessen, Pokerturniere, Bowlingabende und im Winter gemeinsames Bosseln, der Sportsgeist kommt auch nach Saisonende nicht zu kurz. Für die Fitness steht außerdem allen ein Trai-

ningsraum im Bootshaus zur Verfügung.

Jürgen Roggensack hebt in diesem Zusammenhang besonders die Jugendarbeit hervor. „Die Förderung junger Menschen ist ein wichtiges Anliegen des Vereins. Deshalb möchten wir auch mit Schulen zusammenarbeiten. Es gibt bereits einige Kooperationen, diese wollen wir ausbauen.“

Für die Vereinsjugend werden regelmäßig Aktivitäten angeboten. Jeden Sommer gibt es ein Zeltlager in und am Wasser.

Die einzigen Voraussetzungen für den Einstieg in den Rudersport sind ein Mindestalter von zehn bis zwölf Jahren und die Freischwimmerprüfung. Die Ausrüstung stellt der Verein.

## SCHNUPPERKURSE ZUM SAISONSTART

Wer mehr über den Rudersport erfahren möchte, sollte den Aktionstag des Vereins besuchen. Am Sonntag, 13. April, haben Besucher in der Zeit von 10 bis 13 Uhr die Gelegenheit, im Bootshaus, Wisch 30, in Elmsborn, das Rudern selbst auszuprobieren. Weitere Termine sind die offizielle Saisonöffnung mit dem traditionellen Anrudern am Sonnabend, 19. April, ab 14.30 Uhr, der Familienrudertag am Donnerstag, 1. Mai, von 10 bis 17 Uhr, sowie diverse

Schnupperkurse für Jugendliche und Erwachsene. Jungen Ruderinteressierten bietet der Verein von Montag, 21. April, bis Donnerstag, 24. April, und am Donnerstag, 1. Mai, Kurse an. Anmeldungen bei Carolin Schneider unter 04121/754 62. Ein Schnupperrudern für Erwachsene kann individuell bei Jürgen Roggensack (04121/927 17) vereinbart werden. (hspkes)

@ www.erc09.de