

# Rudern fürs Land

*Der Elmshorner Ruder-Club feiert dieses Jahr sein 100-jähriges Bestehen. Schon zum Saisonauftakt steht eine besondere Veranstaltung an: das Anrudern.*

**Elmshorn (sr).** Am Sonntag, 5. April, ist der Elmshorner Ruder-Club von 1909 in seinem Jubiläumsjahr offizieller Ausrichter des Aktionstages „Schleswig-Holstein rudert“. Geboten werden von 10.30 bis 16 Uhr am Bootshaus, Wisch 30, nicht nur Informationen zum Sport und dem Verein, sondern auch die Möglichkeit, den Rudersport aktiv auszuprobieren. Lehrer der Elmshorner Schulen können sich ebenfalls über Wege der Zusammenarbeit mit dem ERC sachkundig machen.

Außerdem findet während der zentralen Saison-Auftaktveranstaltung des schleswig-holsteinischen Ruderverbandes der „S-Row-Cup 2009“ auf dem ERC-Gelände statt. Es handelt sich um einen Mannschafts-Staffelwettbewerb auf



**Zehn Minuten auf dem Ruder-Ergometer müssen die Schüler beim S-Row-Cup absolvieren.**  
Foto: Grundt

dem Ruderergometer für alle Schüler der Elmshorner Schulen von der fünften bis zur achten Klasse, bei dem es tolle Preise zu gewinnen gibt. Jedes Team besteht aus mindestens drei Mädchen oder Jungen. Gewonnen hat die Mannschaft, die in zehn Minuten die längste Strecke auf dem Ergometer zurücklegt.

Außerdem bietet der ERC für Jugendliche einen Schnupper-

kursus (Kosten 15 Euro) an. Dieser findet an folgenden Tagen statt: 25. April um 15 Uhr; 26. April um 16 Uhr; 27. April um 16.30 Uhr; 28. April um 17 Uhr sowie am 1. Mai um 10 Uhr (Familienrudertag auch für Erwachsene).

Die Anmeldungen nimmt Jürgen Roggensack entgegen.

@ [www.erc09.de](http://www.erc09.de)