

Für Freizeit, Sport und Erholung

Mit mehr als 300 Mitgliedern nutzt der Elmshorner Ruderclub die Krückau zwischen Hafenbecken und Sperrwerk



Elmshorn
vom
Wasser aus

Leben am Wasser, Freizeit auf dem Wasser – In Elmshorn und Umgebung haben viele Vereine und Organisationen einen ganz besonderen Blickwinkel.

Von Ulf Marek

ELMSHORN Direkt am Stadtrand und natürlich am Wasser, am Ufer der gezeitenabhängigen Krückau, hat der

Elmshorner Ruder-Club (ERC) seinen Sitz. Genaue Adresse: Wisch 30. Von dort aus kann der Verein, der bereits im Jahr 1909 gegründet wurde und somit eine aus dem Sportlerleben der Region nicht mehr wegzudenkende Instanz darstellt, für seine Aktiven ein nahezu optimales Refugium nutzen.

„Unser Ruderrevier ist die Krückau, die täglich von uns genutzt wird - und zwar zwischen dem Elmshorner Hafen und dem Krückausperrwerk“, erklärt der Vereinsvorsitzende Peter Westphal. An den Wochenenden geht es darüber hinaus auch noch zur Unterelbe und diversen Nebenflüssen. Mit mehr als 60 vereinseigenen Booten – vom Einer bis zum Achter, vom schmalen Rennboot bis zum breiten Wanderboot – können die Aktiven diese attraktiven Bedingungen je nach Neigung nutzen.

Nicht verwunderlich also,

dass der Verein über einen zu geringen Zulauf nicht klagen kann. „Der ERC zählt derzeit mehr als 300 Mitglieder. Dazu gehört eine sehr aktive Jugendgruppe mit etwa 60 Kin-



„Rudern ist ein naturverbundener Sport für Jung und Alt.“

Peter Westphal
ERC-Vorsitzender

.....
dern und Jugendlichen im Alter zwischen zehn bis 18 Jahren“, erläutert Westphal.

Die Beliebtheit der Sportart habe viele Ursachen. „Rudern bildet Teamgeist und fördert das Sozialverhalten bei Kindern und Jugendlichen. Es dient der Erholung, denn in der freien Natur setzt Entspannung sofort nach Ablegen vom Bootssteg ein.“ Neben dem Sport kommen Kultur und Geselligkeit nicht zu

kurz. „Rudern ist sehr kommunikativ. Viele Veranstaltungen runden das sportliche Programm ab und geben die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch“, so Westphal.

Drei Bereiche werden beim ERC bedient: Beim Freizeit- oder Fitnessrudern wird man/frau nach der Schule, der Arbeit oder am Wochenende aktiv. Dabei wird in wechselnden Teams gerudert, wobei die Häufigkeit des Trainings jeder selbst bestimmen kann.

Beim Leistungssport im „Bord-an-Bord-Kampf“ geht es über die Regattastrecke – das heißt: Intensives Rudern und Spannung bis ins Ziel bei Wettkämpfen für alle Alters- und Leistungsklassen auf Regatten und Meisterschaften.

Beim Wanderrudern stehen Tages-, Wochenend- oder mehrtägige Fahrten auf unterschiedlichen Gewässern im Fokus. Durch die Teilnahme an Wanderfahrten werden Landschaften, Städte und so-

gar fremde Länder vom Wasser aus erschlossen.

„Rudern ist ein naturverbundener Sport für Jung und Alt und auch von Erwachsenen jeden Alters noch schnell erlernbar. Es birgt ein sehr geringes Verletzungsrisiko und gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Es beansprucht gelenkschonend sämtliche Muskelgruppen und ist damit für jeden Fitnessgrad geeignet“, betont Westphal. Auf dem Vereinsgelände des Elmshorner Ruderclubs befindet sich außer einer Bootshalle auch das im Jahr 2015 neu erbaute Bootshaus. Darin befinden sich alle Räumlichkeiten für den vielseitigen Sportbetrieb und das Vereinsleben. Neben einem großzügigen Sport- und Fitnessraum, modernen Umkleide- und Sanitärräumen stehen ein Jugendraum und ein teilbarer Multifunktionsraum zur Verfügung.

➤ www.erc09.de