

Infozettel

Rudern allgemein

Eine der gesündesten Sportarten die es gibt, bei der man an der frischen Luft wirklich alle Muskelgruppen trainiert! Der Rudersport zählt zu den ältesten olympischen Disziplinen und es werden jährlich Weltmeisterschaften, U23-Weltmeisterschaften und Juniorenweltmeisterschaften

ausgetragen. Rudern zählt aufgrund seiner durchschnittlichen Rennzeiten von 6-7 Minuten zu den Kraftausdauersportarten und kann in jedem Alter erlernt werden.



Ablauf Training:

Am Anfang wird das Rudern in eher breiteren Booten mit einem Trainer gemeinsam erlernt. In den Booten für Anfänger besteht keine Gefahr zu kentern und man kann sich in Ruhe am wunderschönen Wörthersee darauf konzentrieren die Grundtechnik zu erlernen.



Das Training für Anfänger findet dreimal wöchentlich statt, es wäre optimal wenn eine Teilnahme am Training mindestens zweimal wöchentlich möglich wäre.

Bei guten Wetter im Sommer trainieren wir 60 - 90 min am Wasser in unterschiedlichen Bootsklassen.

Im Winter und bei schlechten Wetter müssen wir das Training nach drinnen verlegen, wo wir entweder Krafttraining machen oder am Ruderergometer trainieren.



Wenn die Grundlagen des Ruderns erlernt sind, wird in den Trainingseinheiten der Fokus darauf gelegt, die Kraft und die Ausdauer zu verbessern und somit die Geschwindigkeit des Bootes zu erhöhen.

Danach kann man an unterschiedlichen Regatten in Österreich teilnehmen, zu denen wir mit unserem Vereinsbus fahren. Für die Sportler entstehen dabei natürlich keine Kosten.

Bootsklassen, die es beim Rudern gibt

- Einer (1x)
- Doppelzweier (2x)
- Zweier ohne Steuermann (2-)
- Zweier mit Steuermann (2+)
- Doppelvierer (4x)
- Vierer ohne Steuermann (4-)
- Vierer mit Steuermann (4+)
- Achter mit Steuermann (8+)

Altersklassen und Renndistanzen

- Bis zum 14 Lebensjahr gilt man im Rudersport als Schülerin bzw. Schüler und die normale Renndistanz beträgt 1000m.
- Bis zum 16 Lebensjahr gilt man als Juniorin B oder Junior B und die Renndistanz liegt national bei 1500m und international schon bei 2000m.
- Bis zum 18 Lebensjahr gilt man als Juniorin A oder Junior A und die Renndistanz liegt bei 2000m.
- Bis zum 22 Lebensjahr gilt man als Seniorin B oder Senior B und die Renndistanz liegt bei 2000m.
- In der offenen Klasse können alle Ruderer starten, man gilt als Seniorin und Senior und die Renndistanz liegt bei 2000m.
- Es gibt aber auch Langstreckenrennen (sogar bis zu 100 km) und Sprintregatten zwischen 350m und 500m.

Voraussetzungen fürs Rudern

- Alter: 11-16 Jahre
- Schwimmfähigkeit ist eine Grundvoraussetzung des Ruderns
- Enge Hosen, da weite Hosen in den Rollbahnschienen hängen bleiben können
- Eine Wasserflasche ist empfehlenswert.

Kosten

Natürlich entstehen am Anfang keine Kosten. Falls du dich dazu entscheidest Mitglied bei uns zu werden, was uns sehr freuen würde ist eine einmalige Anmeldegebühr in der Höhe von 100 Euro zu bezahlen und ein Mitgliedsbeitrag in der Höhe von 120 Euro im Jahr.

Noch Fragen?

Du kannst uns unter der Email Adresse: rv-nautilus@gmx.at oder unter der Telefonnummer 0676/9318686 erreichen.