

**Riemenrudern, Mixed Achter, Masters Rudern**



Basel Head 2019



Vestas Head of the River, London 2019



Wir rudern mit dem Mixed Masters Achter bislang vornehmlich Langstreckenrennen, 6,5 bis 10 km. Mit dem Masters 4'er sind wir auch auf 1000m Regatten angetreten. Das Saisonziel wird jeweils mit der Mannschaft festgelegt. Neben den Regatten in der Region sind das auch der London Head und in Zukunft ggf andere Rennen in Heidelberg, Hamburg, Berlin oder Amsterdam. Die Langstreckenrennen finden traditionell im Herbst und Frühjahr statt, da sie als Basis für die Kurzstreckenregatten genutzt werden. Wir haben uns in den letzten Jahren soweit zusammen gefunden, das wir in unserem Bereich wettbewerbsfähig sind und auch unser Klasse gewinnen können.

Um dahin zu kommen, bedarf es gemeinsamer Arbeit. Da viele aus dem Team wenig Riemenerfahrung hatten, haben wir anfangs viele Technik-Einheiten gerudert. Inzwischen sind die Einheiten eher von Kraft und Ausdauereinheiten geprägt, die aber auch immer einen technischen Hintergrund haben. Für Neueinsteiger/innen ohne Riemenerfahrung macht es Sinn, das wir erstmal in kleinen Booten die Basis erarbeiten, bis Ihr dann in den Achter einsteigt. Es sind immer wieder Bootsplätze im Training oder für Regatten frei. Bei Interesse das Riemenrudern zu beginnen bitte fragen, wir vereinbaren dann entsprechende Termine.

Für die Achtereinheiten ist es essentiell, sich die vollen 90 min die das Boot auf dem Wasser unterwegs ist, in den Dienst der Mannschaft zu stellen und sich auf das Boot und die Technik zu konzentrieren. Rudern ist zwar eine Kraftausdauersportart, das Rennen wird aber im Kopf gewonnen! Das klappt nur, wenn alle mitziehen, am besten im gleichen Rhythmus. Die Einheiten sind entsprechend fordernd. Wir versuchen 2 Einheiten pro Woche im Grossboot zu rudern. Eine weitere Einheit individuell auf dem Rad, Wasser, laufend oder wie es beliebt zu absolvieren, wäre ideal.

Wir treffen uns jeweils 15 min vor der Ablegezeit, besprechen die Einheit, die Bootspositionen und legen dann zur Zeit ab. Vor den Rennen wird jeweils ein Trainingsplan erstellt, dem auch alle folgen können, die zu einer Einheit nicht die Zeit finden und sie vor- oder nachholen wollen.

Gerne nehmen wir externe Hilfe für Videoaufnahmen an.

Für ein gut laufendes Boot, idealem Kurs und die Motivation der Mannschaft ist ein Cox von essentieller Wichtigkeit. Es wäre super, wenn jemand sich findet der durchgehen das Steuer übernimmt. Hier sprechen wir bevorzugt Personen unter 60kg an. Steuern ist altersunabhängig, also gerade auch etwas für die Jugend, da die Steuerleute nicht der Altersbeschränkung unterliegen.

Meldet euch gerne bei [xjrhologerschmidt@gmx.de](mailto:xjrhologerschmidt@gmx.de), um Details zum Training, einer Riemeneinweisung, Videofahrten mit dem Motorboot, dem Steuern oder unseren Aktivitäten zu bekommen.





Regatta Solothurn



Greifensee



„Waldshut Head“ 2019