

Faszination Rudern





Faszination Rudern



Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Er verbindet Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. Zu fast allen Jahreszeiten kann man Flüsse und Seen mit dem Boot erkunden.

In Deutschland hat Rudern eine über 150-jährige Tradition. Heute ist Rudern nicht nur Wettkampfsport und Olympische Disziplin, sondern auch ein für jedermann geeigneter Breitensport. Ganz gleich, ob man dabei lieber allein oder im Team aktiv wird, vom Einer bis zum Achter findet sich für jeden Wunsch das passende Boot.

Um regelmäßig zu rudern, sollte man zwar aus dem Grundschulalter heraus sein, nach oben hin gibt es aber bis ins hohe Alter keine Grenze. Da Rudern ein sehr geringes Verletzungsrisiko birgt und schonend alle Muskelgruppen beansprucht, eignet es sich für jeden Fitnessgrad. So engagieren sich immer mehr

Vereine auch im Handicaprudern, das behinderten Menschen die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung bietet.

Rudern...

...in der Freizeit





Rudern bedeutet, der Natur nah zu sein und allein oder in geselliger Runde körperlichen Ausgleich zu finden. Dazu gehören ausgedehnte Wanderausflüge und Tagesfahrten, aber auch Regatten und Fitnesstraining. Dabei ist es egal, ob man lieber allein, mit dem Partner oder in einer großen Gruppe ist, denn dank verschiedener Bootsklassen

lässt sich jedes Rudererlebnis individuell gestalten. Dafür wird man am besten in einem der rund 500 Rudervereine Mitglied, die es nahezu überall in Wassernähe gibt. Mit ihren schön gelegenen Bootshäusern bilden sie die ideale Basis für eine gesunde und vielfältige Freizeitgestaltung.

Spaß und Freizeitvergnügen müssen aber nicht die einzigen Gründe sein, in einem Verein aktiv zu werden. Vielmehr bietet er die Möglichkeit zu ehrenamtlichen Tätigkeiten und damit die Chance, über das Berufsleben hinaus Verantwortung zu übernehmen und Bestätigung zu finden.

...für die Gesundheit



Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Da außerdem das Verletzungsrisiko sehr gering ist, hat Rudern einen hohen gesundheitlichen Wert. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut zur Rehabilitation sowie zur gesund-

heitlichen Prävention. Darüber hinaus unterstützt Rudersport den Abbau von Stress. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern somit nicht nur eine Wohltat für den Körper – sondern auch für den Geist.







...auf der Regatta



Das ganze Jahr über finden zahlreiche deutsche und internationale Ruderregatten statt, die nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für die Zuschauer ein spannendes Erlebnis sind. Von Wettbewerben auf lokaler Ebene bis hin zu den Olympischen Spielen, ob Sprint oder Langstrecke bietet sich für jede Leistungsklasse und jeden Anspruch die passende Veranstaltung.

Wer sich also gern mit anderen messen möchte und bereit ist, dafür regelmäßig zu trainieren, kann beim Rudern viel erreichen. Natürlich braucht

es Disziplin, Ehrgeiz und Ausdauer, um mehrmals pro Woche oder sogar täglich ins Boot zu steigen. Nimmt man das aber auf sich, wird man nicht nur mit Muskelkraft und einer erhöhten Koordinationsfähigkeit, sondern auch mit mentaler Stärke belohnt. Durch regelmäßiges Training und sportliche Erfolge bestätigt, weichen Ruderer auch vor anderen Herausforderungen im Leben nicht zurück. Sie verstehen es, konzentriert ihre Ziele zu verfolgen, sind teamfähig und ausdauernd.





...aus Tradition heraus innovativ

Nicht nur in Deutschland, auch international erfreut sich Rudern schon seit langem großer Beliebtheit. Seine Ursprünge liegen in England, wo Rudern von einer Fortbewegungsart zum Sport wurde. Bald darauf begannen auch die Deutschen, sich für den Rudersport zu interessieren und gründeten 1836 in Hamburg den ersten Ruderverein. 1883 ent-

stand als erster deutscher Sportverband der Deutsche Ruderverband (DRV). Er hat seitdem die sportliche Entwicklung durch vielfältige Impulse und beispielhafte Erfolgsserien mitgestaltet. Heute ist der DRV der größte und einer der erfolgreichsten Ruderverbände der Welt.



Schon bei der ersten Austragung der neuzeitlichen Olympischen Spiele 1896 war Rudern im Programm und ist Teil der Olympischen Bewegung. Die Sportler der Nationalmannschaft, darunter das Flaggschiff Deutschland-Achter, sind bei den internationalen Wettkämpfen regelmäßig an der Spitze dabei.

Der Gründer der modernen Olympischen Spiele Pierre de Coubertin beschrieb den Rudersport so: *»Rudern sollte der Lieblingssport unserer jungen Leute werden, da keine andere Sportart ihnen die physischen und moralischen Qualitäten vermittelt, die sie brauchen: Energie, Initiative, Kraft und Gesundheit.«*

Deutscher Ruderverband e.V.

Ressort Öffentlichkeitsarbeit

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

www.rudern.de
info@rudern.de

Redaktion: Jana Peters (Text), Katharina Nettekoven,
Christian Speelmans (Layout) und Eberhard Wühle.
Fotos: Camera1, Björn Fock, Klaus Giebel, Hauke Hinz,
Paul Icks, Sebastian Nagel, Carsten Oberhagemann
und Detlev Seyb.

September 2007

