

Faszination Rudern in Ruderschule kennenlernen

RC Lindau wird zum sportlichen Klassenzimmer



Hajo Kramp macht seine Schüler zu leidenschaftlichen Ruderern. (Foto: sd)

Lindau / sd **Der Ruderclub Lindau (RCL) hat in diesem Frühjahr ein neues Projekt gestartet: Angeboten wird von Hajo Kramp eine offene Ruderschule. Der ehemalige Rennruderer, Schiedsrichter des Deutschen Ruderverbandes im In- und Ausland sowie lizenzierte Trainer der Ruderakademie Ratzeburg, möchte sein Wissen und Können an Interessierte weitergeben und sie zu leidenschaftlichen Rennruderern oder fröhlichen Spaßruderern „machen. Denn alles ist möglich. Ob man mit sportlichem Ehrgeiz oder für Körper und Seele rudern möchte – gut tut es immer.**

Hintergrund: Beim RCL gehen viele Anfragen von Erwachsenen ein, die rudern wollen. Schnupperrudern bieten die Ruderer immer wieder an. Aber es sind mehr Nachfragen geworden, seit den aktuellen Goldmedaillenerfolgen des Deutschland-Achters, der Rudern in die Medien und Köpfe bringt. Der Gedanke „Das bisschen rudern schaff ich ganz allein...“, stimmt aber nicht. Im RCL hat man sich daher die Frage gestellt: Wie bilden wir sie aus? Denn Ruderanfänger müssen betreut werden. Ohne Betreuung auf den See darf nur, wer die Grundbegriffe des Ruderns sowie die Gesetzeslage für den Wassersport und auch die Naturgesetze des Bodensees kennt.

Hajo Kramp, langjähriges Mitglied der Vorstandschaft des RCL und vor Timo Unterkircher Jugendtrainer (Timo hat bei ihm trainiert), erklärte sich bereit, die neue Ruderschule zu übernehmen. Seit Mai bietet er einen offenen Ruderkurs für Mitglieder des RCL und auch für Nichtmitglieder an.

Zum Abschluss nach Bregenz

Die Kurse starten nach Absprache mit den Ruderschülern – immer wenn ein Boot „voll“ ist. Trainiert werden die Rudertechnik, Kommandos und Theorie mit ersten Schlägen auf dem Ruderergometer. Und dann geht es aufs Wasser, im Gig-Doppelvierer mit Steuermann. Hajo Kramp fährt anfangs in seinem Einer nebenher – wenn die Rudereleven erfahrener sind, begleitet er sie mit dem Motorboot. Die Kurse gehen über vier Wochen mit jeweils zwei Stunden, in denen sie, neben der Rudertechnik, das Revier Bodensee kennenlernen. Sie erfahren, wie sie mit dem speziellen Wellengang umgehen müssen, wie sie sich bei Sturmwarnung verhalten müssen und wie sie für Harmonie im Boot sorgen. Zum Abschluss des Kurses gibt es eine Fahrt zum Ruderverein Wiking Bregenz.

Rudern sei sportlich anspruchsvolle Bewegung auf dem Wasser, in herrlicher Umgebung, sei Spannung und Entspannung zugleich. Sei Teamsport oder individuelles Naturerlebnis. Rudern verknüpfe dynamische Bewegung mit Technik, Koordination. Rudern sei natürlich auch Wettkampfsport, aber vor allem ein grandioser Fitnesssport für alle, für jeden Fitnesslevel und vor allem bis ins hohe Alter, sagt Hajo Kramp. Er mag sich sein Leben ohne diesen schönen Sport kaum vorstellen.

Der RCL freut sich, dieses neue Projekt anbieten zu können. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Die Kurse finden je nach Wetter bis in den September statt, jeweils montags und donnerstags von 17.30 bis 19 Uhr. Nichtmitglieder bezahlen 140 Euro, Mitglieder 100 Euro. Kontakt: 01 73 / 697 06 71 oder per Mail an:

ruderschule@runderclub-lindau.de