Vorwort

Liebe Ruder-Interessentin, lieber Ruder-Interessent,

wir begrüßen Sie recht herzlich bei der Ruder-Union Arkona und freuen uns, Ihnen die ersten Schritte und Ruderschläge bei unserem Tag der offenen Tür, beim Schnupperrudern oder beim Anfängerkurs unter fachkundiger Leitung zeigen zu können. Steigen Sie ins Boot, denn nur so können Sie in Erfahrung bringen, dass ein Ruderboot ein sicheres Fortbewegungsmittel für Freizeit- und Rennsport ist.

Rudern ist ein gesunder Sport, bei dem fast alle wichtigen Muskeln angespannt werden, vorausgesetzt, man erlernt die Rudertechnik von Grund auf richtig. Hierzu bieten wir Ihnen mit unseren erfahrenen Ausbildern die besten Voraussetzungen. Eine Sportart für Jung und Alt, die man relativ schnell erlernen kann.

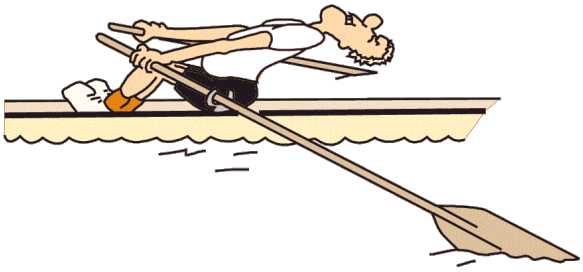
Unsere Grünanlage, die zu den schönsten Wassergrundstücken Berlins zählt, und unser Bootshaus bieten auch Möglichkeiten zum Relaxen oder Feiern.

In unserer erfolgreichen Jugendabteilung können Kinder und Jugendliche zusammen mit Ruderkameraden und Freunden nach Lust und Laune unter Führung der Jugendleitung und dem Betreuer-Team eine herrliche und sinnvolle Freizeit verbringen.

Dieses Heft gibt Ihnen einige Eindrücke über die traditionsreiche Vereinsgeschichte, über Gelände und Bootshaus, sowie Ruder- und Bootstechnik, aber auch über weitere Sportarten, die der körperlichen Fitness dienen und bei uns angeboten werden.

Wir wünschen Ihnen bei der Ruder-Union Arkona einen erfolgreichen Start im Ruderboot und hoffen, Sie bald in unsere Ruder-Familie aufnehmen zu dürfen.

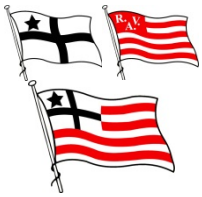
Der Vorstand



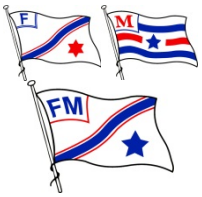
Berlin-Spandau, April 2023

RC Berolina

BRC Teutonia


RV Arkona-Normannia

Hansa-Union RK


BRV Favorite-Markomannia

RV “Siemens”

RUDER-UNION ARKONA BERLIN - 1879 - e.V.

Die Geschichte unseres Vereins in all seinen Facetten darzustellen, ist in Kürze kaum möglich. Da kann unsere Festschrift zu unserem 125-jährigen Jubiläum aus 2004 mehr beitragen. Aber ganz kurz lässt sich etwas erzählen:

Unser Verein besteht seit 1879. Seither wurde viel fusioniert und insgesamt besteht Arkona nun aus 10 Rudervereinen. Alle wurden vor dem ersten Weltkrieg gegründet, zwei Fusionen fanden zwischen den Kriegen statt, die anderen danach.

Es ergibt sich hierdurch eine Siegesstatistik, die mehr als 2500 Siege auf Regatten für alle Vereine ausweist. Darunter auch Olympiasieger von 1968.

Unsere Ruderer waren immer wieder weltweit unterwegs und vertreten den Verein bei anderen Rudervereinen in den USA, Kanada, Brasilien, Dänemark, Frankreich, Schweiz, Italien, ...

Alle Vereine, aus denen die heutige Ruder-Union Arkona entstanden ist, hatten eigene Grundstücke, welche über die Jahre des Öfteren wechselten. Inzwischen haben sich alle auf unserem heutigen Gelände zusammengefunden. Das Bootshaus wurde viel und oft umgebaut, das Gelände erweitert und verschönert.

Alle, die zu uns kamen und noch kommen, das Rudern lernen und in den Verein eintreten, werden ein Teil dieser Geschichte, die hoffentlich eine lange Fortsetzung findet...!

Gelände und Bootshaus

Unser Gelände ist mit seinen Gartenanlagen und den Bootshäusern ein wunderschönes Grundstück am Wasser. Es liegt an der Scharfe Lanke, einer Bucht der Havelgewässer. Von hier aus können (fast) alle Gewässer Berlins und Umgebung rudernd erreicht werden.

Das Bootshaus wurde in den Jahren 2002 bis 2004 umfangreich umgebaut und renoviert. In den Folgejahren wurde insbesondere die energetische Sanierung in Angriff genommen. Das Warmwasser für die Sanitär- und Duschräume wird durch Solarenergie erwärmt und die Beleuchtung geschieht größtenteils mit LEDs.

Am 27. Mai 2011 wurde der Grundstein für unseren Neubau gelegt. Nach knapp einem Jahr Bauzeit konnte das neue Gebäude, bestehend aus zwei Bootshallen, einer Werkstatt, einem großen Fitnessraum, Jugendraum, Trainerzimmer sowie sanitären Anlagen seiner Bestimmung übergeben werden.

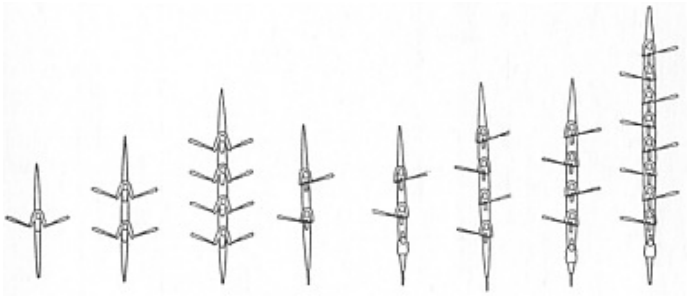
Gelände und Bootshaus bieten viel Platz für die regelmäßigen Termine, aber auch für besondere Veranstaltungen wie Zeltlager der Jugend, Jubiläen und Feiern unserer Mitglieder und deren Freunde in allen erdenklichen Formen. Das Bootshaus ist mit seinen Räumlichkeiten ein Ort zum Wohlfühlen.

Neubau und Altbau 2012

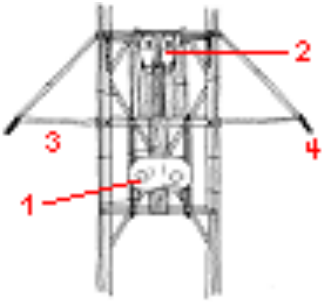
Das Bootsmaterial

Unser Bootsmaterial ist sehr vielfältig. Viele Mitglieder kennen nicht alles, was es im Bereich Rudersport so gibt. Einen kleinen Überblick geben wir im Folgenden.

Hier eine kleine Auswahl an gebräuchlichen Bootstypen:



Ein Ruderplatz sieht aus der Vogelperspektive in etwa so aus wie auf dem kleinen Bild rechts. Man kann den Rollsitz[1], das Stemmbrett[2] und die beiden Ausleger[3] mit den Dollen[4] erkennen.



Damit ein Ruderboot vom Fleck kommt, werden Ruder, die sogenannten Skulls, benutzt. Unten sind die beiden typischen Formen abgebildet, die in Gebrauch sind. „Hat der Ruderer nur ein Ruder in der Hand, wird es Riemen genannt.“

Die Boote werden je nach Anforderung in verschiedenen Arten und Formen aus unterschiedlichen Materialien gebaut. Für den Freizeitbereich wurden Boote aus verschiedenen Holzarten, heutzutage aus stabilen Glas-Faser-Kunststoff-(GFK)-Verbindungen gefertigt. Im Bereich des Leistungssports werden Kunststoffe und neuartige Materialien verwendet. So werden Renneiner im Hochleistungssport aus einer Kevlar-Carbon Struktur gefertigt, wodurch sie extrem leicht sind.

Als Beispiel: ein Renneiner aus Kevlar-Carbon wiegt etwa 14 kg; ein Achter aus dem gleichen Material wiegt 96 kg; ein Achter aus Holz wiegt in etwa das Doppelte, ca. 185 kg.

Die Werte unseres Materials

Wie lang ist ein Boot, was kostet es? Hier die Antworten:

Rennachter	17 m	ca. 40.000,00 €
Gig-Vierer	11 m	ca. 17.000,00 €
Top-Renneiner	ca. 8 m	ca. 13.500,00 €
Kindereiner	ca. 7 m	ca. 4.500,00 €
Skulls (pro Paar)	ca. 3 m	ca. 600,00 €
Riemen (einzeln)	ca. 4 m	ca. 450,00 €
Rollsitz		ca. 150,00 €
Dolle		ca. 30,00 €
Zum Vergleich:		
Jahresbeitrag Erwachsene		540,00 €
Jahresbeitrag Jugend		243,00 €

Anders gesagt:
Ein **Rennachter** kostet so viel, wie ein Drittel aller Mitgliedsbeiträge pro Jahr.

Oder:
Ein **Kinderskiff** kostet so viel, wie 18 Kinder im Jahr an Mitgliedsbeitrag zahlen.

So kann man sich eine Vorstellung machen, wie viel das Material wert ist. Daher haben wir ein besonderes Augenmerk auf die Pflege des Materials.

Beiträge und Kosten

Beiträge ...

	Struktur	monatlich	jährlich
Aktive	100 %	45,00 €	540,00 €
Aktive 19 bis 25 Jahre	70 %	31,50 €	378,00 €
Ermäßigte	50 %	22,50 €	270,00 €
Kinder und Jugendliche	45 %	20,25 €	243,00 €
Erm. Kinder und Jugendl.	20 %	9,00 €	108,00 €
Ehepaare	150 %	67,50 €	810,00 €
Unterstützende	50 %	22,50 €	270,00 €
Auswärtige	20 %	9,00 €	108,00 €

Der Beitrag für ermäßigte Kinder und Jugendliche gilt,
wenn mindestens ein Elternteil oder zwei Geschwister Mitglied sind.

Weitere Kosten ...

... treten selbstverständlich nur auf, wenn an zusätzlichen Veranstaltungen teilgenommen wird.

Zum Beispiel:

- Wanderfahrten, Tagesfahrten oder Wochenendfahrten,
- Seminare,
- Vereinsfeste,
- Veranstaltungen der Gastronomie, …

Vereinskleidung ...

… sollte nach Eintritt (teilweise) beschafft werden (ein Auszug):

Vereins-/Jugendshirt (Baumwolle)	12,00 €
Trainingshirt (Mikrofaser)	49,00 €
Pullover (Baumwolle)	25,00 €
Wetterjacke (Gamex) oder Weste	92,00 €

Ausbildung bei der Jugendabteilung

Die Ausbildung bei uns läuft nach einem genauen Ausbildungskonzept. Unsere Betreuer bilden wir selbst aus. Dadurch erreichen wir, dass die Anfänger, egal von welchem Betreuer sie ausgebildet werden, das Rudern optimal erlernen können, ohne durch begriffliche Schwierigkeiten das Lernen zu erschweren.

Der erste Teil der Ausbildung beinhaltet die Ruderbewegung und die verschiedenen Rudermanöver. Wenn diese beherrscht werden, kommen die verschiedenen Bootstypen hinzu, die bei normalen Übungsfahrten teilweise bereits eingesetzt werden.

Dann sollten sich die Kinder entscheiden, ob sie eher in Richtung Leistungssport gehen oder „Rowing-just-for-fun“ betreiben möchten. Dabei legen wir aber Wert darauf, dass mindestens eine Regatta besucht wird. Denn: Was man nicht kennt, kann man nicht beurteilen.

Im Alter von etwa 14 Jahren nehmen die Jugendlichen an einem Obleutelehrgang teil - eine Art Führerschein für Ruderboote. Später besteht die Möglichkeit das Ausbilderseminar oder Seminare der Spitzenverbände zu besuchen.

So bestehen gute Chancen eine Karriere als Leistungssportler zu starten, Trainer zu werden oder den Rudersport einfach für die körperliche Fitness und in allen Fällen als sinnvolle Freizeitgestaltung zu betreiben.

Trainingszeiten der Jugend

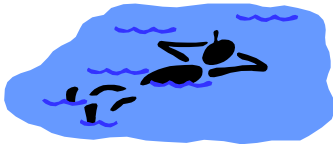
vom 1. April bis 31. Oktober

Dienstag	**17:00 – 19:30 Uhr**
	Training am Bootshaus
Dienstag	19:00 - 21:00 Uhr
	Ü18-Gruppe
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr
	Clubtag (wer möchte, kann kommen)
Freitag	**17:00 – 19:30 Uhr**
	Training am Bootshaus
Samstag	**10:00 – 14:00 Uhr**
	Clubtag der Jugend im Bootshaus
Sonntag	11:00 - 13:00 Uhr
	Ü18-Gruppe

Mitzubringen sind generell:

Sportschuhe, Hose (lang oder kurz), T-Shirt, Pullover, Cappy, Handtuch und Badesachen (im Hochsommer);

Und da Rudern manchmal ein nasser Sport sein kann, sollte immer ausreichend Ersatzkleidung mitgebracht werden.



Im Winter trainieren wir nach Altersklassen getrennt in Spandauer Sporthallen und im Bootshaus. So können wir auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen eingehen und treten uns im eigenen Kraftraum nicht auf die Füße. Samstags gehen wir so lange es geht auf das Wasser – schließlich sind wir Ruderer!

Events im Laufe des Jahres

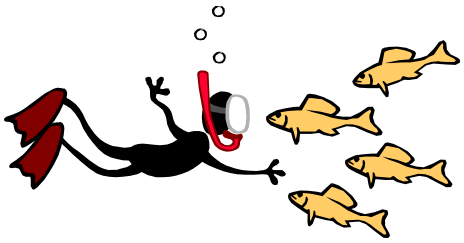
Zwar sind wir ein Ruderverein, aber wir rudern nicht nur. Im Winter haben wir ein umfangreiches Angebot an Hallenterminen, wo wir Gymnastik, Sport und Spiele für jedermann anbieten.

Auch im Sommer schweifen wir manchmal von unserem Sport ab. So gehen wir **schwimmen** (auch vom Steg aus), spielen **Tischtennis**, **Hockey**, **Fußball**, **Basketball**, gehen **bowlen** und **Fahrrad fahren**…

Mit den Kindern besuchen wir bis zu sechs **Regatten** im Jahr, bei entsprechenden Leistungen bis hin zum **Bundeswettbewerb** (Deutsche Meisterschaften im Kinderrudern). Unsere Junioren starten auf nationalen und internationalen Regatten.

Auch **Wanderfahrten** gehören in unser Programm. In der letzten Woche der Sommerferien bieten wir den Kindern und Jugendlichen eine Fahrt an, die uns bereits auf diverse Flüsse und Seen in Deutschland führte.

An manchen Wochenenden machen wir Touren, die am Bootshaus starten und enden. Bei hochsommerlichen Temperaturen unterbrechen wir die Fahrt mit einer Badepause inklusive Picknick an den Stränden der Havel.



Und damit es nicht einseitig wird, sind unsere Kids immer aufgefordert, Vorschläge für Unternehmungen oder zur Optimierung des Vereinslebens zu machen.

Rudern für Erwachsene

Mittwoch ist CLUBTAG

9:00 Uhr,

18:00 Uhr

sind feste Zeiten, zu denen man sich trifft!

An allen anderen Tagen ist Rudern nach Absprache möglich!

Mittlerweile gibt es an fast allen Tagen der Woche kleine Gruppen, die sich zum Rudern verabreden. Hier liegen die individuellen Ziele sehr unterschiedlich – manche treffen sich für lange Strecken und sind mitunter den ganzen Tag unterwegs, legen bei anderen Vereinen an und genießen das Angebot der jeweiligen Gaststätte. Andere wiederum verabreden sich früh morgens für eine kurze aber intensive Trainingseinheit, um anschließend zur Arbeit zu fahren.

Für Verabredungen und zum Chatten benutzen wir die App **KLUBRAUM**. Hier findest du auch alle Termine und bekommst einen Überblick über unsere Aktivitäten. Anmeldung über den folgenden Link:

https://web.klubraum.com/j/0u6NktNseIcz0d

Bei uns gibt es für fast jedes Interesse ein Angebot!

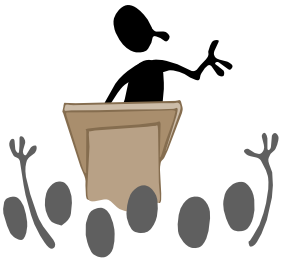
Die Ausbildung für Erwachsene findet in Form eines Kurssystems statt:

Es gibt Kurse für Einsteiger, Aufsteiger und Fortgeschrittene.

Voraussetzungen und die Anmeldeformalitäten können dem Kursprogramm entnommen werden!

Mehr Infos zum **Kursprogramm** gibt es auf der nächsten Seite!

Kursprogramm



Die Ruder-Union Arkona bietet seit einigen Jahren ein Kursprogramm an und dies nicht nur vereinsintern, sondern auch extern. Wir möchten damit Außenstehenden die gesundheitliche Qualität des Rudersports nahebringen.

Dieses Programm beinhaltet Ruderkurse für Kinder und Erwachsene, Anfänger, Aufsteiger und Fortgeschrittene. Ein Einer-Kurs rundet das Angebot auf der rudertechnischen Seite ab.

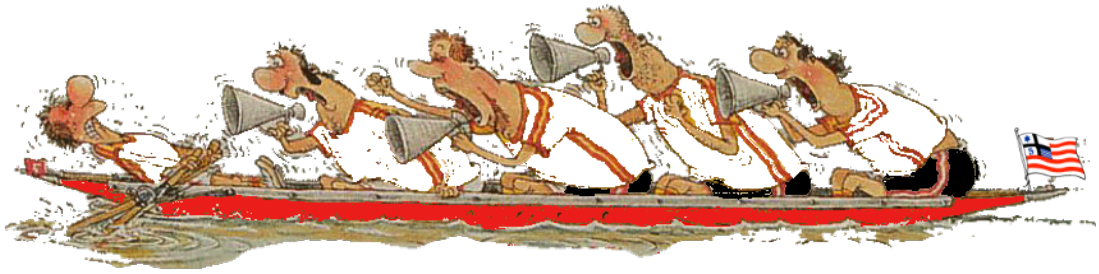
Theoretische Kurse bieten wir ebenfalls an. Für alle Anfänger und Interessierte gibt es ein Seminar zum Thema Rudern und Gesundheit. Außerdem veranstalten wir einen Obleutelehrgang, welcher die Teilnehmer befähigen soll, eigenverantwortlich Ruderboote zu führen. Zur Weiterführung bieten wir ein Ausbilderseminar an, welches den Teilnehmern das notwendige Wissen vermitteln soll, um Anfängern das Rudern beizubringen und die sonst üblichen Fehler zu vermeiden. Unser Kursangebot ist vom DRV zertifiziert worden:

GESUNDHEITSSPORT
RUDERN
ZERTIFIZIERTES KURSANGEBOT

Alle weiteren Infos und ein Anmeldebogen finden sich im separaten Kursprogramm der Ruder-Union Arkona.

Während und nach der Ausbildung

Die Ausbildung der Erwachsenen wird von uns vorwiegend in gesteuerten Gig-Booten und durch geschulte Ausbilder durchgeführt. Stehen am Anfang die Gewöhnung an das Boot und das Einüben der neuen Bewegungsschemata auf dem Programm, so folgt bald die Stärkung von Kraft und Ausdauer. Am Ende der Ausbildung sollte jeder in der Lage sein, eine längere Strecke zu rudern.



Neben dem rudersportlichen Aspekt legen wir auch Wert auf das Kennenlernen unseres schönen Hausgewässers, der Unterhavel mit ihren Buchten und seenartigen Erweiterungen. Nicht selten geht es nach der Ruderausbildung aber auch Richtung Spree oder zur Oberhavel und den Tegeler See. Auch die Idylle „Klein Venedig“ darf nicht fehlen. Wer dann die Zeit für Tagesausflüge mitbringt, kann schließlich die Dahme-Spree-Gewässer und den Müggelsee erkunden, sowie weitere herrliche Fahrten auf Brandenburger Gewässern unter kundiger Führung unternehmen.

Abgerundet wird unser Programm durch Mondscheinfahrten mit Grillabend und Besuchen der anderen Berliner Rudervereine, wo auch der gesellige Teil nicht zu kurz kommt. Am Ende eines Rudertages kann man mit den Sportsfreunden noch in gemütlicher Runde in unserem Clubhaus essen und trinken.

Wir sehen uns bei der

RUDER-UNION ARKONA BERLIN - 1879 - e.V.