

Vegesacker Ruderverein e.V.



Liebe Mitglieder des Vegesacker RV,

der erste Monat des Stillstandes in unserem Verein ist rum. Gerne wären wir sicherlich alle bei dem herrlichen Wetter auf dem Wasser gewesen. Aber es sollte bisher nicht sein.

Passt auch weiterhin gut auf Euch auf!

Unser aufrichtiges Beileid

Während der Corona Zeit mussten wir von zwei Mitgliedern unseres Vereins Abschied nehmen: von Dagmar Fischer und Horst Schöfisch. Mit unseren Gedanken und unserem Mitgefühl sind wir bei allen Angehörigen und Freunden. Gerade jetzt, da die Zeit der Trauer, der Besinnung und des Mitfühls für die Verstorbenen nur über die Distanz erfolgen kann, ist es für die Familien besonders schwer. Wir werden die Verstorbenen in Gedanken in unserer Mitte bewahren.

Anstehende Termine

Die **JHV** werden wir terminieren, sobald wir einen Fahrplan für künftige Versammlungen haben.

Tanz in den Mai fällt natürlich aus. Wir sind aber zuversichtlich, dass unsere Festwirtinnen sich etwas Besonderes einfallen lassen, sobald wir wieder dürfen.

Rudern und Ehrenamt

Zwar wird derzeit nicht gerudert, aber das Ehrenamt geht trotzdem weiter. Bei allen Vorstandsmitgliedern sehen wir Dinge, die sie im Sinne des Vereins erledigen. Toll ist es natürlich aber auch, wenn Mitglieder ihre (Arbeits)-Zeit im VRV verbringen. Z.B. hat Thomas Malik den Algenbewuchs der Wände des Bootshauses bearbeitet und die inzwischen grüne Patina beseitigt. Vielen Dank an ihn und alle anderen, die unaufgefordert und uneigennützig Arbeiten für den VRV erledigen.

Rudern - was nun?

Gespannt warten wir alle auf die Antwort des Antrages aller Bremer Vereine über den LRV, das Rudern unter Einschränkungen wieder zu erlauben. Falls dieser Antrag genehmigt wird, verpflichten wir uns zur Einhaltung der Abstandsregeln. In diesem Zusammenhang müssten wir umgezogen zum Rudern kommen. Gerudert würde nur nach Terminvergabe. Das Duschen fände im Verein nicht statt. Und: Maskenpflicht auf unserem Gelände bis zum Einsteigen ins Boot.

Aus unserer Sicht ist der Antrag nicht nur passend zu den derzeitigen politischen Anforderungen, sondern auch angemessen zu der derzeitigen Handhabung

anderer. Man sieht derzeit diverse private Paddelboote auf dem Wasser. Alle Sportler schwingen sich auf ihre Fahrräder. Der Andrang auf dem Deich ist sicherlich fragwürdiger, als auf der menschenverlassenen Lesum zu rudern.

Sportliche Aktivitäten unserer Mitglieder

Ein Bild erreichte uns von Karl Dame. Mit sprichwörtlich hängender Zunge versucht Karl die Abstandsregel zu seinem Hund Gioia zu verkürzen. Ob es ihm schlussendlich gelungen ist, entzieht sich unserer Kenntnis.



Mausi sitzt in Ahrensburg und hat wohl in den Bremer Tidenkalender geschaut. Anders lässt sich nicht erklären, warum er bei Niedrigwasser aufs Wasser geht und trockenfällt.

Thommy meinte wohl auf unserer Wanderfahrt vor 32 Jahren auf den Masurischen Seen zu sein. Zumindest scheint er sich in seinem Gestrüpp genauso fest gefahren zu haben



Da geht aber noch mehr. In der letzten Ausgabe hatten wir Euch gebeten, uns Bilder von Euren sportlichen Aktivitäten zu schicken. Das beste Bild / die besten Bilder werden prämiert. Bitte schickt Eure Aktivitäten an Peter@Vielstich.de.

Uli Temme - Die VRV Trainingsabteilung und die Corona Motivation

Die ersten Wochen sind nun vergangen, nachdem die Pandemie unser Leben durch die vielfältigen Einschränkungen sehr stark verändert hat. Die täglichen Treffen zum gemeinsamen Training fehlen nicht nur mir als Trainer, auch unsere jugendlichen Sportler können sich nur schwer mit der jetzigen Situation arrangieren.

Vom DRV sind bis Mitte August in diesem Jahr alle Sportveranstaltungen, unter anderem auch alle Meisterschaften der verschiedenen Jahrgänge, abgesagt worden. Ziele, auf die unsere jungen Sportler in den vergangenen Wochen und

Monaten zielstrebig und konsequent hintrainiert haben. Träume haben sich bzw. alles hat sich durch diesen „kleinen“ Virus quasi in Luft aufgelöst.

Da wir in den letzten Wochen nur telefonisch Kontakt hatten, bestand für mich nur so die Möglichkeit zu erfragen, wie denn die allgemeine Stimmungslage innerhalb der Gruppe ist. Ich bin sehr positiv überrascht, dass die Vorgaben, z. B. beim Ergometerrudern, sehr konsequent abgearbeitet werden. Auch in anderen TR Einheiten, wie z. B. bei den STABI-Übungen, wird sehr kreativ trainiert. Ideen holen sich unsere Sportler aus dem Internet und verknüpfen Übungen aus anderen Sportarten, z. B. dem „CROSS FIT“, mit eigenen, schon bekannten Übungen. Diese Übungen machen sie dann alle zusammen per Video-Telefonie.

Die Zielsetzung war in diesem Jahr, dass sich alle durch entsprechende Leistungen für eine Teilnahme an den Jugendmeisterschaften qualifizieren wollten. Konkrete Ziele, wie mind. eine B-Final- oder auch A-Final-Teilnahme, wurden klar zu Beginn des Wintertrainings formuliert. Durch das Abstecken eigener Zielvorgaben hatten Mariella, Marlicia, Alexander, Jan und Ole sowie Smilla und auch Konstantin (Zielvorstellungen, Teilnahme an kleinen Regatten des DRV) den ganzen Winter über konzentriert und motiviert gearbeitet.

Ich als sportlich Verantwortlicher möchte unseren Sportlern hier meinen Respekt zollen. Während der letzten Wochen sind die negativen Begleiterscheinungen, d. h. nicht rudern zu dürfen, kein Trainingslager, nur alleine zu Hause trainieren zu können usw., in positive Energie umgesetzt worden. Dieses hohe Maß an Eigenmotivation mit Aussagen wie „Das kann es doch nicht gewesen sein“; „Ich möchte mich jetzt langsam mal mit anderen messen“, zeigt mir, dass sich alle mit „DER Situation“ nicht abgefunden haben. Bei den vom DRV angebotenen Vergleichswettkämpfen auf dem Ergometer (über 350 m) haben Alexander und Marlicia im Junior/-innen B-LG Bereich gewonnen. Nicht nur bei den beiden, auch bei den anderen habe ich feststellen können, dass diese erzwungene Unterbrechung auch etwas Gutes auslösen kann: Sich mit dem auseinandersetzen zu müssen, was gegeben ist, auf der anderen Seite aber gestärkt, positiv, neu motiviert die kommenden Aufgaben im Training und den vielleicht im Herbst noch stattfindenden Regatten mit neuen, klaren Zielsetzungen anzunehmen .

Der Vorstand / Vegesack, 23. April 2020