

Vegesacker Ruderverein e.V.



Liebe Mitglieder des Vegesacker RV,

es ist noch ein langer Weg, aber ein Ende ist in Sicht. Erste Sonnenstrahlen konnten zusammen mit einem kühlenden Getränk auf unserer Terrasse getankt werden. Auch Wanderrudern geht wieder. Die etwas andere Himmelfahrtstour mit 6 C-Doppelzweiern fand statt. Alle hatten viel Spaß. Die Öffnungen des Senats machen uns zuversichtlich, auch schon bald wieder in größeren Booten rudern zu können. Allen Teilnehmern der Wochenfahrten drücken wir die Daumen. Noch ist alles möglich.

Aktuelles zum Thema Corona

Aufgrund der allgemeinen Verfügung ist es ab dem 27. Mai wieder erlaubt, sowohl den Hantelraum als auch den Ergoraum unter Einhaltung der Abstandsregelungen zu nutzen.

Gemessen an den Größen der Räumlichkeiten dürfen gleichzeitig je 2 Personen den Hantelraum und den Ergoraum nutzen (total 4 Personen). Das Reinigen des verwendeten Materials sowie das Lüften der Räumlichkeiten während der Nutzung ist Pflicht.

Vorerst versuchen wir eine Nutzung ohne spezielle Terminplanung. Die allgemeinen Nutzungszeiten für die einzelnen Gruppen aus der noch aushängenden Winterregelung behalten ihre Gültigkeiten. Wenn es zu Engpässen kommen sollte, werden wir einen Terminplan installieren müssen.

Unsere Covid-19 Pandemie-Regelungen und den Hygieneplan haben wir entsprechend angepasst und ist anbei beigefügt.

Hantelraum/ Ergoraum-Ausstattung

Die an die Mitglieder verliehenen Ergos werden in den nächsten Tagen wieder dem Verein zugeführt und stehen damit zur allgemeinen Nutzung bereit.

Mitglieder haben sich einzelne Turnmatten aus dem Verein ausgeliehen. Es wird gebeten, dass die Ausleihenden diese zeitnah wieder in den Verein bringen, werden diese derzeit von den Montagsturnern dringend benötigt.

Manfred Krüger: Montagssport - auf einmal ganz anders

Bevor die Covid-19-Pandemie unser Leben komplett durcheinanderbrachte, waren meine Montagabende immer mit einem festen Termin belegt: durch den Montagssport mit Britta Vielstich. Pünktlich um 19.00 Uhr schloss sie die Turnhalle der Schule am Wasser auf, begrüßte die erwartungsvollen Vereinsmitglieder mit einigen launigen Worten und dann ging's los: Aufwärmen mit einigen Laufrunden, Übungen im Stand, Koordinationsübungen (ganz schwierig für mich), Muskelkräftigungsübungen. Dann ging's auf die Matte mit viel Geächze und Gestöhne, zum Schluss Dehnübungen. Nach 1 Stunde gingen wir

Teilnehmer je nach körperlichem Status mehr oder weniger müde und abgekämpft nach Hause. Das tat mir immer gut, wenngleich meine Bauchmuskeln am Dienstagmorgen oft anderer Ansicht waren.

Mit dem Lock down war das alles vorbei und jeder musste selber sehen, wie er seine Fitness einigermaßen konservieren kann. Insofern war es ein genialer Vorschlag von Britta, den Montagssport in ihren Garten zu verlegen. Über 20 Mitglieder haben sich spontan per mail zum Montagssport im Garten angemeldet. Wegen der großen TN-Zahl führt Britta das Training zeitversetzt in 2 Gruppen durch. Abgesehen



von Lauf- und Bewegungsübungen ist der Montagssport im Garten genauso belebend und aktivierend wie in der Halle.



Besonders genossen habe ich, endlich mal wieder vertraute Vereinsfreunde um mich zu haben! Nach der überschwänglichen Begrüßung aller, die dabei

waren, ging es den anderen genauso.

Britta, deine Aktion ist ganz klasse, aber nächstes Mal möchte ich einen anderen Rasenplatz haben - einen, der nicht neben der Ameisenstraße liegt.

Siegfried Kaidel – Vorsitzender Deutscher Ruderverband

Seit etwas mehr als zwei Monaten ist unser aller Alltag aufgrund der Corona-Pandemie aus dem Gleichgewicht geraten. Lange Zeit war an Rudern auf dem Wasser nicht zu denken, dafür standen auf zahlreichen Balkonen und Terrassen die Concept2-Ergometer für das allseits beliebte Trockentraining. Um die Ausübung des Rudersports möglichst schnell wieder zu ermöglichen, haben wir als erster deutscher Fachverband Mitte April eigens erstellte Leitlinien veröffentlicht und an die Sportministerkonferenz weitergeleitet. Kurze Zeit später wurde immerhin das Rudern im Einer bundesweit wieder erlaubt. Doch das ist meiner Meinung nach nicht genug. Schritt für



Schritt werden in den einzelnen Ländern nun wieder die kontaktbehafteten Mannschaftssportarten sowie das Sporttreiben in geschlossenen Räumen zugelassen. Warum dürfen wir dann nicht auch wieder im Mannschaftsboot aufs Wasser? Das erschließt sich für mich nicht, üben wir unseren Sport doch an der frischen Luft, hintereinander mit einem Mindestabstand von 1,30 m und ohne Körper- und Gesichtskontakt aus. Gemeinsam mit Prof. Dr. med. Jürgen Steinacker haben wir uns in der vergangenen Woche mit neuen Empfehlungen an die Regierung gewandt und hoffen, dass die Verordnungsgeber der Länder diesen folgen werden.

Die Verschiebung der Olympischen und Paralympischen Spiele hat unsere Nationalmannschaft hart getroffen, waren die letzten vier Jahre doch komplett auf Tokio 2020 ausgerichtet. Dennoch haben sich Trainer und Athleten sehr verständnisvoll gezeigt und die Entscheidung des IOC begrüßt. Viele mussten ihre persönlichen Planungen nun ändern, um die neue Road to Tokyo in Angriff zu nehmen. Ich weiß, dass dies für viele nicht einfach war, deshalb ziehe ich auch vor allen meinen Hut und hoffe, dass alle motiviert in die neue Saison gehen. Mit der Europameisterschaft Mitte Oktober in Poznań haben die Ruderinnen und Ruderer immerhin noch für dieses Jahr ein Ziel vor Augen, auf das sie hintrainieren können.

Durch die starken Einschränkungen mussten wir leider auch fast die komplette Wettkampfsaison absagen. Einzig die Sprintmeisterschaften im Oktober sowie ein möglicher Zielwettkampf mit einem Bundesfinale der Jahrgänge U17/U19/U23 sind aktuell noch denkbar. Für diesen Vergleichswettkampf sowie weitere Regatten in der Saison 2021 ist das Ressort Wettkampf auf der Suche nach Ausrichtern. Mehr dazu hier. Weitere Entscheidungen hinsichtlich der Junioren-, U23-EM und anderen internationalen Regatten sollen in den kommenden Wochen folgen.

Auch das 55. DRV-Wanderrudertreffen in Saarbrücken musste auf das kommende Jahr verschoben werden. Selbst, wenn es bis zum Herbst weitere Lockerungen für die Ausübung des Rudersports gibt, wären die Hygieneverordnungen bei Abendveranstaltungen kaum einzuhalten.

Corona-Bilder

"In Übung halten" für Einer-Wander-Ruderer im Zweier mit Steuermann. Ganz schön einsam, wenn 2 fehlen. Schlimm ist es für die, die 1 1/2 bis 1 3/4 Stunde warten müssen bis der "Einer" wieder zurück ist, um das Boot zurück an Land zu bringen. Da hilft nur die Ehefrau nach erledigtem Corona Shopping oder zusätzlich ein zufällig anwesender Reinhard, der wieder einmal nach der Heizung sieht.



Der Vorstand / Vegesack, 24. Mai 2020