

# Rudern beim RGF

---



*Eine kurze  
Einführung für*

*Schülerruderinnen  
und Schülerruderer*

## Der RGF stellt sich vor:

---

RGF bedeutet: Ruderverein für das Große Freie - Lehrte / Sehnde

Der Verein wurde 1959 vom Studienrat Erich Schlicht (Lehrter Gymnasium) gegründet

Im Jahre 1992 entstand das neue Boots- und Vereinshaus in der Friedrich-Ebert-Straße. Insgesamt 6000 Arbeitsstunden wurden von Vereinsmitgliedern geleistet.

Alle Boote des Vereins sind nach Figuren von Wilhelm Busch benannt.  
(2012: 48 Boote)

Der RGF betreibt Wanderrudern auf vielen Gewässern Deutschlands, Rennrudern auf Regatten und nimmt an zahlreichen Marathonveranstaltungen teil.

Der Verein hat zurzeit 115 Mitglieder. Der Beitrag für Kinder beträgt 6,5,- €, für Jugendliche 8,00- € pro Monat.

Trainingstage sind Montag und Mittwoch (ab 16<sup>00</sup> Uhr) und Samstag (ab 15<sup>00</sup> Uhr)

Informationen bei Rüdiger Halupczok  
Telefon: 05132/57560

## Schifffahrtsregeln

---

Der Mittellandkanal ist eine Bundesschiffahrtsstraße. In der 50-jährigen Vereinsgeschichte gab es zwar nur drei Kollisionen mit Lastschiffen, aber folgende Punkte sind unbedingt zu beachten:

- Es dürfen nur Schwimmer rudern!
- Die Berufsschiffahrt hat Vorrang!
- Rechts fahren! Es sei denn besondere Umstände sprechen dagegen!
- Bei Spundwänden gibt es Wellen!
- Bei Kollisionen sofort vom Lastschiff entfernen! (Gefahr: Schraube!)
- Lastschiffe besitzen einen toten Winkel
- Lastschiffe benötigen Hunderte von Metern zum Bremsen!

## Rudertipps

---

- Die Dolle zeigt zum Heck!
- Handgelenk gerade beim Durchzug!
- Reihenfolge der Muskelgruppen beim Durchzug: Beine, Rücken, Arme!
- Blätter nicht zu tief eintauchen! (Oberkante schaut heraus)
- Rechte Hand unter der linken Hand und näher am Körper führen!
- Skull mit Daumen nach außen drücken!

# Bootskunde

Beim Blick in die Halle fällt auf: Es gibt breite Boote (Gigboote) und schmale Boote (Renn- und Trainingsboote).

Die Gigboote werden genutzt für die Anfängerausbildung, das Schülerrudern, das Freizeiterrudern und besonders gern für Wanderfahrten auf Flüssen und Seen sowie für Marathons.

Für das Schülerrudern können benutzt werden: Hans Huckebein, Onkel Fritz, Moritz, Hanno von Hinkelsmark (C-Gigs), Fromme Helene und Vetter Franz (D-Gigs, noch breiter als C-Boote)

Alle schmalen Boote aus Holz sind Rennboote, wenn auch z.T. schon etwas älter. Sie sind sehr empfindlich und nur etwas für Regatten. Nun gibt es noch weiße Holz- und Kunststoffboote, die auch hochwertige Rennboote sind: Grippe, Morian und Mr. Pief, Louis, Fipps, Schnipp. Sie sind nicht für das Schülerrudern freigegeben.

Für Schülerruderer geeignet sind alle blauen Boote, wobei Freund Mücke ein Schülerregattaboot ist und nicht für Anfänger eingesetzt werden soll.

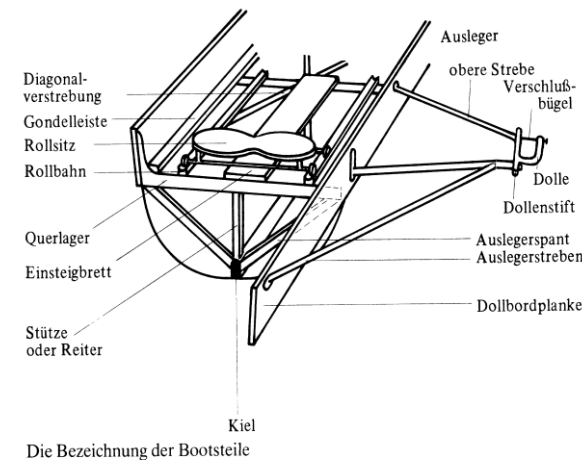
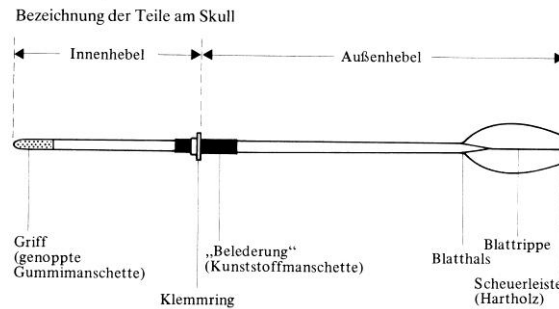
Bitte Gewichtsklassen beachten:

Onkel Fritz (bis 80 Kg),  
Maler Klecksel, Jette, Minchen, Bruder Jochen (bis 65 Kg),

# Fachbegriffe

Fast alle RGF-Boote sind Skullboote, d.h. der Ruderer hält ein 3 m langes Skull in jeder Hand. Bei Riemenbooten benutzt man einen 3,8 m langen Riemen auf nur einer Bootsseite und legt beide Hände daran.

Die rechte Hand des Ruderers benutzt ein rotes Skull (Backbordskull). Grün heißt Steuerbord! Die Zählung der Bootsplätze beginnt im Bug!



# Viel Spaß beim Rudern

Wir heißen Euch also beim RGF herzlich willkommen, bitten aber um die Einhaltung folgender Regeln:

Alle Räume werden von den Vereinsmitgliedern gereinigt, ebenso das Gelände. Darum bitte alles, auch Umkleideräume und Toiletten, sauber hinterlassen!

In beiden Gebäuden herrscht Rauchverbot!

Bitte das Bootsmaterial schonend behandeln! Ein Vierer kostet 10.000 €, ein Paar Skulls 600,-€.

Viele Schäden müssen daher im Winter mühevoll repariert werden.

Viele Führerscheinneulinge fahren auf der Straße zum Ruderverein viel zu schnell. Hier spielen oft Kinder, es gilt: "rechts vor links"! Also angemessen fahren!

-----Tempo 30 !!!!-----

Wer mehr über ruderische Bereiche wissen will, die über das Schulrudern hinweggehen, wie Regatten in Rennbooten oder Wanderfahrten auf Flüssen und Seen, kann sich beim Verein umsehen und mehrmals kostenlos "schnupperrudern".

Montags und mittwochs ab 16<sup>00</sup> Uhr,  
Samstags, ab 15<sup>00</sup> Uhr,