



## **Rudern im Herbst und Winter**

Der allgemeine Ruderbetrieb wird im Herbst und im Winter durch die früher einsetzende Dunkelheit zwar erschwert, doch solange keine Eisschollen auf der Weser sind oder kein Hochwasser besteht, kann auch in der kälteren Jahreszeit gerudert werden.

Aufgrund der früher einsetzenden Dunkelheit beginnt das Rudern in der Woche allmählich früher. Seit dem 07. Oktober rudern wir mittwochs ab 17:30 Uhr und ab dem 14. Oktober bis zur Zeitumstellung ab 17:00 Uhr. Nach der Zeitumstellung findet mittwochs kein allgemeiner Ruderbetrieb mehr statt (ab dem 28. Oktober).

Das sonntägliche Rudern findet weiterhin um 10:00 Uhr statt.

Natürlich kann auch weiterhin nach Vereinbarung gerudert werden (z.B. samstags), sofern ein Obmann bzw. eine Obfrau vorhanden ist und die Witterungsbedingungen das Rudern zulassen.

In der kalten Jahreszeit ist bei der Benutzung von Rennbooten (Einer oder Zweier) sowie beim Steuern von Rennbooten **zusätzlich eine Rettungsweste** erforderlich; ab dem noch konkret festzulegenden Beginn der „kalten Jahreszeit“ wird bei der Benutzung der Renn-Einer und Renn-Zweier im Fahrtenbuch die verpflichtende Benutzung der Rettungswesten automatisch angezeigt.

## **Hallen- und Indoorsport**

Unser Verein bietet auch in diesem Jahr im Herbst und Winter wieder ein vielfältiges Indoor-Sportangebot an, das auch die derzeitigen „corona“-bedingten Beschränkungen berücksichtigt.

### Kraft- und Fitnessraum im Bootshaus

Die Regelungen zur Benutzung des Kraft- und Fitnessraums im Bootshaus befinden sich aktuell in der Überarbeitung; nach Inkrafttreten werden sie gesondert veröffentlicht.

### Schwimmen im Hallenbad „Einsiedlerbach“

Nach den Herbstferien ist montags das Schwimmen im Hallenbad „Einsiedlerbach“ in der Zeit von 18:45 bis 19:30 Uhr vorgesehen (ab dem 26. Oktober 2020).

### Gymnastik / Ballspiele in der Sporthalle Papenschule

Eine eingeschränkte Benutzung der Sporthalle Papenschule ist nach den Herbstferien ebenfalls vorgesehen (ab 28. Oktober 2020); die Regelungen werden momentan erstellt und anschließend veröffentlicht.

### Gymnastik in der Sporthalle Königstraße

Ebenfalls nach den Herbstferien steht freitags die Sporthalle in der Königstraße von 17:30 bis 19:00 Uhr für Gymnastik zur Verfügung (Freitagsruderer / „Alte Herren“).

Für Masters-Ruderer wird ein Wintertraining in der Zeit von 18:00 bis 19:30 Uhr angeboten (Kraftausdauer und Rumpfstabilität); für die Trainingsvorbereitung ist die genaue Anzahl der Teilnehmer erforderlich, so dass um eine Anmeldung bei Volker Himmer gebeten wird.

**Am Hallen- und Indoorsport kann jede/r mit Spaß an der Bewegung teilnehmen, alle Gruppen sind gemischt.**

Mit freundlichen Grüßen

*Werner Steding*