



### **Liebe Mitglieder,**

wir wählen diesen Weg der Information, um möglichst zeitnah viele Aktive und Interessierte zu erreichen. Vielleicht nutzen wir den Weg eines Newsletters häufiger. Wir wollen aber auch gerne die Nassovenpost in der gedruckten Form aufrechterhalten. Dafür haben wir mit der Druckerei Wagner einen günstigeren Weg der Herstellung der Druckvorlage besprochen.

### **Kaderruder benannt**

Gerade in den letzten Tagen wurde bekannt, dass Jonas Gelsen, Erik Janssen dem Bundeskader zugerechnet werden. Ida Janssen, Niels Magdeburg und Clemens König sind im Landeskader. Alle fünf konnten durch Leistungen auf Regatten, auf dem Ergometer sowie ggf. bei Läufen überzeugen und haben nun die Chance, intensiver im Boot zu trainieren, eben weil sie dem Kader zugerechnet sind. (KST)

### **Hochwasser – Strömung, Kälte, Tageslicht**

Natürlich haben wir eine Ruderordnung, die jede Rudernde, jeder Rudernde kennen muss. Das ist für uns als Vorstand eine notwendige Begrenzung der Haftung. Haltet Euch bitte daran oder fragt bei Vorstandsmitgliedern nach. Aber es gibt natürlich auch noch die Vernunft. Höhere Wasserpegel und starke Strömung sprächen eigentlich für Gig-Boote. Da wir aber im Moment auf Einer- und Zweier beschränkt sind, ist Rudern ab heute nicht möglich, bis das Wasser wieder sinkt. Zu der Gefahr des Kenterns bei kaltem Wasser – siehe weiter unten. Außerdem bedarf es Tageslicht oder eine sichtbare Rundum-Leuchte, um zu Rudern, wenn es dämmt oder dunkel ist. (RD)

### **Corona-bedingte Einschränkungen dauern an**

Leider haben sich die Infektionszahlen bis vor einigen Tagen ganz anders entwickelt, als wir alle gehofft haben. Vielleicht waren wir blauäugig oder haben gedacht, der Sport würde verschont und die Einschränkungen könnten gelockert werden. Nun, die gab es nicht. Derzeit ist nur Einzel-Training (alleine oder zu zweit) möglich. Aber diese Möglichkeit – insbesondere auch in unseren Räumen - wollen wir wenigstens anbieten. (RD)

### **Training in Zeiten des „erweiterten Individualsports“**

Es ist anders, aber es klappt. Und natürlich, es ist kein vollwertiger Ersatz, nur Individualtraining anbieten zu können. Denn Rudern bleibt ein Mannschaftssport und ohne soziale Kontakte fehlt ihm und uns ein wichtiges Element. Aber es gibt auch einen anderen Blick auf die Medaille: Bisher sind alle Nassovinnen und Nassoven von ernsthaften Folgen der Pandemie verschont geblieben und bei Infektionsketten spielt der Verein keine Rolle. Damit wir alle glimpflich und mit einem Höchstmaß an verantwortbarem Sport durch diese zähe Zeit kommen, gibt es hier einige Hinweise und etwas Service.

Sport ist aktuell allein, zu zweit oder mit dem eigenen Hausstand erlaubt, siehe die FAQ auf den Seiten des Landessportbundes <https://www.landessportbund-hessen.de/servicebereich/news/coronavirus/fag/>. In der Nassovia haben wir daher ein Buchungssystem eingerichtet. Praktisch heißt das, man kann sich online einen Zeitraum von einer Stunde reservieren unter <https://www.landessportbund-hessen.de/servicebereich/news/coronavirus/fag/>.

Im **Kraftraum und der Halle stehen jeweils Ergos**, die unter Beachtung oben genannter Vorgaben nutzbar sind. Bitte nur einen Slot pro Tag buchen, denn andere wollen schließlich auch. Besonders wichtig ist es, die Geräte zu desinfizieren. Duschen und Umkleiden sind unter

# Ruder-Club Nassovia Höchst 1881 e.V.

## Newsletter 01/2021



Beachtung der Abstandsregeln nutzbar. Wir haben übrigens jetzt auch **zwei Indoor-Bikes** (Fahrradergometer) angeschafft, die das Aufwärmen oder ein Ausdauertraining der anderen Art erlauben.

**Organisierten Ruderbetrieb** können wir aktuell aufgrund der Vorgaben nicht anbieten. Manche Mitglieder verabreden sich zu individuellen Terminen unter Berücksichtigung der Corona-Vorgaben. Wenn Ihr das macht, denkt bitte dran, dass kaltes Wasser gefährlich sein kann und schützt Euch <https://www.rudern.de/news/2014/sicherheit-empfehlungen-und-hinweise-bei-kaltem-wasser-zur-unterkuehlung-hypothermie> und [https://www.rudern.de/sites/default/files/downloads/drv-fisa-hinweise-sicheres-rudern\\_0.pdf](https://www.rudern.de/sites/default/files/downloads/drv-fisa-hinweise-sicheres-rudern_0.pdf). Das gilt insbesondere für Fahrten in Rennbooten.

Der gute, alte **Ruderergometer** kann auf Dauer ganz schön langweilen, klar. Es gibt aber ein Gegenmittel, nämlich **Programme** zu fahren. Anregungen hierzu findet Ihr unter <https://www.concept2.de/indoor-rowers/training/tipps-und-allgemeine-informationen/erste-trainingseinheiten>. Oder vielleicht dieses Intervall-Programm, wenn man schon etwas dabei ist:

- Zehn Minuten Erwärmung SF 19 bis 21
- Vier Minuten SF 24, fünf Minuten SF 19 bis 21
- Drei Minuten SF 26, vier Minuten SF 19 bis 21
- Zwei Minuten SF 28, drei Minuten SF 19 bis 21
- Eine Minute SF 30, zwei Minuten SF 19 bis 21
- Zwei Minuten SF 28, drei Minuten SF 19 bis 21
- Drei Minuten SF 26, vier Minuten SF 19 bis 21
- Vier Minuten SF 24, fünf Minuten SF 19 bis 21
- Fünf Minuten lockerer Cool-down SF 18 bis 20

Zum Einstieg empfiehlt sich ein Test mit der Luftklappe auf vier, was nach unten und oben variiert werden kann. Diese Einstellung bleibt für die kommenden Einheiten. Nach einigen Wiederholungen – bitte mindestens ein Tag Pause dazwischen – zeigt sich der Leistungszuwachs an den gefahrenen Kilometern und der Zeit. Und nicht verzweifeln, wenn es mal schwieriger läuft: Leistungszuwachs funktioniert nicht linear.

Wenn kaum noch etwas anderes geht, ziehen viele von uns gerne die Lafschuhe an. Auch hier lässt sich was machen, falls es zu dröge wird. Einfach mal Dr. Google unter dem Stichwort „Lauf-ABC“ suchen lassen. Wer es auch sonst abwechslungsreicher angehen will, sollte es mit Fartlek probieren, was allerdings für Einsteiger weniger geeignet ist. Tipps gibt es etwa unter <https://lauftipps.ch/schneller-werden/fahrtspiel-training/>, wobei es auch bei zwei Laufeinheiten pro Woche gehen sollte.

Zum Schluss noch **ein Blick in die nähere Zukunft**: Die Chance, für den Rest der Wintersaison noch ein klassisches Angebot mit Hallenterminen und Kraftraum für alle an den Start bringen zu können, sinkt angesichts der Nachrichtenlage. Auch andere angedachte Aktivitäten wie Skilanglauf lassen sich nicht im Gruppenrahmen umsetzen. Rudern bleibt vorerst ein „erweiterter Individualsport“. Um dieses Defizit zumindest etwas kompensieren, ist ein Online-Angebot fürs Wohnzimmer in Arbeit. Wie sich die Lage auf den Beginn des Ruderbetriebes auswirkt, lässt sich aktuell nicht sagen. Wir wollen auf jeden Fall alles möglich machen, was geht. So sehr die aktuelle Situation manchmal auch nerven mag: Irgendwann wird diese Pandemie vorbei sein und bis dahin kann sich jede und jeder freuen, wenn er von ihren gesundheitlichen Folgen verschont geblieben ist. (UB)

Euer Vorstand – Bleibt gesund, es kommen auch wieder bessere Rudertage