



Einladung zum Proberudern bei den Nibelungen Am Donnerstag 1.Mai 2025

Einmal im Jahr gibt es die Möglichkeit bei den Nibelungen das Rudern einmal auszuprobieren. Dabei ruderst du nach eine Einführung am Land mit zwei erfahrenen RuderInnen und einem erfahren Steuermann eine kleine Runde bis zur Rollfähre und zurück. Einzige Voraussetzung ist, dass Du schwimmen kannst.

Ablauf

Zu Beginn bekommst Du eine Einführung in die Ruderbewegung am Ergometer und wir erklären das Boot im Trockenen. Danach rudern zwei TeilnehmerInnen mit zwei Erfahrenen RudererInnen und einem erfahrenem Steuermann eine Runde bis zur Rollfähre und zurück. Das Ganze dauert ca. eine Stunde.

Kleidung

Bitte tragt Turnschuhe die unten bei der Ferse nicht breit sind, Laufschuhe sind unten zu breit mit denen passt ihr nicht hinein. Alternativ kann man auch mit dicken Socken oder mit Wasserschuhen rudern. Die Hose ist am besten Schwarz, weil es sein kann, dass Ihr Flecken vom Ruderboot auf der Rückseite der Oberschenkel bekommt. Alles ist am besten enganliegend ohne Taschen auf der Seite (z.B. wie eine Radlerhose), damit ihr mit den Rudern nicht hängen bleibt. Das Proberudern findet bei jedem Wetter statt. Bitte nehmt euch passende Kleidung mit.

Gemütlicher Teil

Zur Stärkung danach wird es Kaffee und Kuchen, gegen freie Spende, geben.

In Case of

Falls Du doch verhindert bist, was ich nicht hoffe, so gib mir bitte am Handy Bescheid:
Stefan Rozporka 0676 59 46 332

Anfahrt

Die Anfahrt zum Ruderklub findet Ihr auf unserer Homepage [Anfahrt Nibelungen](#)

Anmeldung

Mit deiner Anmeldung bestätigst Du, dass Du schwimmen kannst. Es ist Voraussetzung,



dass Du ins Boot steigen darfst. Deine Anmeldung sende bitte per E-Mail an stefan.rozporka@hotmail.com. Falls Du Fragen hast so kannst Du mich unter 0676 59 46 332 erreichen. Du nimmst auf eigenes Risiko am Proberudern teil. Schreibe mir bitte auch ob Du am Vormittag oder am Nachmittag starten möchtest. Am Tag vor dem Proberudern mache ich die Einteilung und du erhältst deinen genauen Startertermin. Bitte sei pünktlich zu deinem Starttermin oder schon ein wenig davor im Ruderklub.

Freunde oder Familie mitnehmen

Falls Du jemand kennst der auch gerne das Rudern ausprobieren möchte, möge er oder sie sich bitte direkt bei mir melden. Ich hätte gerne den Vor- und Familiennamen, die E-Mailadresse und die Handynummer, da es sein kann, dass wir wegen starkem Wind Wetter oder zu hohem Wasserstand das Proberudern verschieben müssen und ich dann alle TeilnehmerInnen erreichen muss.

Liebe Grüße und ich freu mich auf diesen Tag!

Ing. Stefan Rozporka MAS

Als Obmann des RV Nibelungen