



## Rudern

Rudern ist ein Kraftausdauersport, der sich hervorragend für Freizeit und Wettkampf eignet. Die Natur zu erleben steht dabei im Mittelpunkt. Ausüben kann man die Sportart ab einem Alter von 10 Jahren.

## Ruderriege

Die Ruderriege des Herder-Gymnasiums ist eine selbstständige Arbeitsgemeinschaft. Sie besteht seit Ende der 1960er Jahre. In ihr rudern die Schülerinnen und Schüler des Herder-Gymnasiums von der 5. Klasse bis zum Abitur. Neben Wanderrudern wird vor allem Rennrudern betrieben.

Das pädagogische Konzept dieser Arbeitsgemeinschaft beinhaltet, dass ältere Schülerinnen und Schüler Verantwortung für die Betreuung und Ausbildung jüngerer Ruderinnen und Ruderer übernehmen. Gleichzeitig trägt dieses Konzept dazu bei, dass die Selbstständigkeit und Hilfsbereitschaft der Älteren stark gefördert wird.

Seit 2003 ist die Ruderriege des Herder-Gymnasiums im Bessel-Ruder-Club e.V. integriert. Die Rennruderer trainieren zusammen mit den Ruderinnen und Ruderern des Bessलगymnasiums und starten gemeinsam mit ihnen auf Vereinsregatten.



**Ruderriege des  
Herder-Gymnasiums  
in Minden**

### Bootshaus

Bessel-Ruder-Club e.V.  
Am Pumpwerk 2  
32423 Minden

### Protector

Guido Höltke  
Tel.: 0571/3988004  
Handy: 0179/3432538  
E-Mail: hoeltke@freenet.de

### Weitere Ansprechpartner

Reinhard Hammerschmidt  
Tel.: 0571/75616  
E-Mail: r.hammerschmidt@t-online.de

Frauke Fernholz  
Tel.: 0571/3898781  
E-Mail: frauke.fernholz@web.de

### Weitere Informationen

Homepage Bessel-Ruder-Club: [www.besselrc.de](http://www.besselrc.de)

## Rudern am Herder-Gymnasium



*Dieser Flyer wurde mit freundlicher Unterstützung  
unseres Kooperations-  
partners der Firma ROSE  
Systemtechnik in Porta  
Westfalica gedruckt.*



## Ruderlager Rinteln

Den Ruderanfängern der Klasse 5 bieten wir im Sommer des ersten Ruderjahres ein dreitägiges Wochenend-Ruderlager in Rinteln an. Dort können sie vor allem ihre Ruderfertigkeiten im Einer und Doppelzweier verbessern.



## Ruderlager Ratzeburg

Den Höhepunkt eines jeden Ruderjahres bildet das alljährlich stattfindende sechstägige Ruderlager in Ratzeburg für die Klassen 6 bis 13, das auch auf viele ehemalige Schülerinnen und Schüler noch eine starke Anziehungskraft ausübt.



## Ausbildung und Training

**Klasse 5:** Nach den Osterferien beginnt die Ausbildung auf dem Stichkanal und auf der Weser einmal wöchentlich durch ältere Schüler.

**Klassen 6 bis 8:** Für unseren Nachwuchs finden wöchentlich zwei bis drei Trainingseinheiten zusammen mit den Ruderinnen und Ruderern des Besselgymnasiums statt.



**Ab Klasse 9:** Mit Erreichen dieser Alterstufe beginnen unsere Ruderinnen und Ruderer langsam den Trainingsumfang bis zu täglichem Training zu steigern. Sie trainieren für Wettkämpfe innerhalb Deutschlands, aber auch für das „Head of the River Race“ in London.



## Regatten

Wir starten auf Schülerregatten in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Beim Landeswettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in Essen erruderten die Mannschaften bisher über 25 Siege.



Die größten Erfolge verbuchten wir mit den Siegen beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin in den Jahren 1981 und 2005.

## Ergometerwettkämpfe



In den letzten Jahren erfreuen sich besonders die Mannschaftswettkämpfe in Essen-Kettwig und in Osnabrück größter Beliebtheit. Wir konnten dort schon viele Erfolge errudern.