Wann war das letzte Mal,
dass Sie etwas zum ersten Mal
getan haben?
BOAT CAMP
FIRMENEVENTS

Rudern bedeutet
TEAMGEIST

Ihr Firmenevent.
Unsere Idee.
Das BOAT CAMP.

Unsere Boat Camp Teilnehmer sitzen alle das erste Mal in einem Ruderboot.
Wann war das letzte Mal, dass Sie etwas zum ersten Mal getan haben?

Ihr BOAT CAMP.
Unser Angebot.

Ihr Team wird vom BOAT CAMP begeistert sein - ein einmaliges Erlebnis, an das sich alle gern erinnern werden.

Das BOAT CAMP **motiviert und inspiriert.**

„Richtig schnell wurden wir erst
durch den gemeinsamen Einsatz
aller Ruder.“

Das Besondere

Unsere hochmotivierten erfolgreichen Leistungssportlerinnen und -sportler, deutsche Meister und WM-Teilnehmer, erklären Ihrem Team die Rudertechnik. Eine der verletzungsärmsten Fortbewegungsmöglichkeiten mit einem Mannschaftsboot lernen Sie binnen kurzer Zeit. Und Ihr Team merkt schnell: Es kommt nicht nur auf Kraft an, sondern vielmehr auf die Abstimmung miteinander und den gemeinsamen Einsatz.

Das Einzigartige

Mit dem Ruderboot fahren Sie hinaus in die Natur, aber Sie sind dabei mitten in Hannovers Innenstadt unterwegs, auf den Flüssen Ihme und Leine. Unsere zentrale Lage und die gute Verkehrsanbindung garantiert Ihnen schnelle Erreichbarkeit und wenig Zeitverluste.

Das Sportliche

Wir zeigen Ihrem Team, wie es sich auf ein Ruderrennen vorbereitet, Kräfte sammeln und einteilen, die optimale Besatzung festlegen sowie Stärken und Schwächen im Boot so formieren, dass sich am Ende ein starkes Team in die Riemen legt, um kompetitiv mitzuhalten.

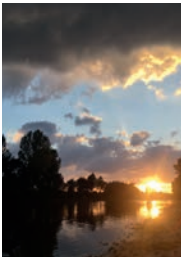
Ihr Team profitiert vom BOAT CAMP, weil Team-Building für uns Ruderinnen und Ruderer das Natürlichste von der Welt ist. Ohne Zusammenarbeit funktioniert unsere Sportart nicht. Wir müssen uns für Sie nichts extra ausdenken, sondern wir zeigen Ihnen das, was wir jeden Tag im Boot erfolgreich leben. Dabei gehen wir konzeptionell gern auf Ihre Wünsche und Ideen ein, und Ihr Firmenevent kann zeitlich so ablaufen, wie Sie es möchten. Gern stellen wir mit Ihnen einen Programm für ein Tages- oder Halbtages-Event zusammen.

Ihr Tag im BOAT CAMP

Möglicher Ablauf 1/1 Tag

10:00 -10:15 Uhr	**Erster Einblick** in die Faszination Rudern: Video und Live-Kommentar eines Weltmeisterschaftsfinals
10:15-10:30 Uhr	**Vorstellung** der Sportler/Trainer und **Auslosung** der Vierer- Mannschaften
10:30-11:00 Uhr	Kurze **Trockenübung**: Erste Schritte auf dem Ruderergometer und Bootseinweisung
11:00-13:00 Uhr	Ab auf's Wasser: **Erstes Training** in gesteuerten Vierern zur Vorbereitung auf den Wettkampf
13:00-14:00 Uhr	Gemeinsames **Mittagessen** oder **Imbiss**. Im Anschluss: **Vortrag und Diskussion** „An der Grenze" – Einblicke in Grenzsituationen im Hochleistungssport von Olympia-/ WM-Teilnehmer
14:15-14:30 Uhr	**Letzte Vorbereitung** und **Taktikabsprache** in den Mannschaften
14:30-17:00 Uhr	Jetzt gilt's: **Ruderregatta** mit Vorrennen, Zwischenläufen und Finals; moderiert von einem Regattasprecher
17:00-17:30 Uhr	Für Mutige: **Rudern mit den Trainern** in Olympiabooten
17:30-18:00 Uhr	**Siegerehrung** mit Fanfare, Medaillen, Pokalen und Urkunden
optional:	**Ausklang** mit den Sportlern

ESPAÑA



Rudern bedeutet

LEISTUNG

„In anderthalb Stunden Rudern lernen –
ich war baff, dass wir das geschafft haben!“

Möglicher Ablauf 1/2 Tag

14:00- 14:15 Uhr	**Erster Einblick** in die Faszination Rudern: Video und Live-Kommentar eines Weltmeisterschaftsfinals
14:15-14:30 Uhr	**Vorstellung** der Sportler/Trainer, ggf. **Auslosung** der Vierer-Mannschaften
14:30-15:00 Uhr	Kurze **Trockenübung**: Erste Schritte auf dem Ruderergometer und Bootseinweisung
15:00-16:00 Uhr	Ab auf‘s Wasser: **Kurze Trainingseinheit** in gesteuerten Vierern
16:30-17:00 Uhr	Kurze Pause und **Imbiss**
17:00-18:00 Uhr	Zweite Trainingseinheit mit **Abschlussrennen**
optional:	
18:00-18:30 Uhr	Für Mutige: **Rudern mit den Trainern** in Olympiabooten

Rudern bedeutet
ZUSAMMENHALT

Ihr Tag im BOAT CAMP – maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse!

Stellen Sie sich Ihr eigenes Programm zusammen und wählen Sie aus unseren Bausteinen:

- Rudern mit WM-Teilnehmern
- Abschlussrennen
- Siegerehrung mit Medaillen und Urkunden
- Echte Ruderregatta mit Vorläufen und Finals
- Dialog mit WM-Teilnehmern
- Vortrag „Faszination Rudern“
- Vortrag und Diskussion „An der Grenze“
- Rudern in Olympia-Booten
- Erste Ruderschläge auf dem Ergometer
- Catering durch Clubrestaurant
- Erfrischungen und Imbiss

Wir erstellen Ihnen gerne unverbindlich ein individuelles Angebot. Bitte kontaktieren Sie uns und wir sprechen über Ihr BOAT CAMP.

Rudern bedeutet

EMOTIONEN

„Die Bewegung in der Natur
auf dem Fluss hat mich begeistert!“
„Am Anfang hat das Boot ordentlich gewackelt,
aber dann war es wie Fliegen.“
„Alle haben mitgezogen –
und darauf kam es auch an!“

Unsere Sportler.
Ihre Trainer.

Carlotta Nwajide

... ist 21 Jahre alt und studiert Geographie

... rudert seit: 2008

Größte nationale Erfolge: **zehnfache Deutsche Meisterin**

Größte internationale Erfolge: **Bronze** Junioren-WM 2012, Plovdiv
Bronze U23-WM im Einer 2016, Rotterdam

Sportliche Ziele: **Olympische Spiele 2020 in Tokio**

„Im Einer erfolgreich zu sein, bedeutet für mich eine tagtägliche Auseinandersetzung mit meiner Leistung, mit meinen Grenzen, mir selbst. Natürlich gibt es Momente, in denen ich wegknicken könnte. Aber mein Ziel ist es diese Momente immer weiter hinauszuschieben – bis zum letzten Ruderschlag im Finale."

„Die WM-Medaille im Einer war das bisher Größte für mich. Ein Jahr ohne Ausflüchte auf mich allein gestellt zu sein, war hart und tat auch manchmal weh. Aber mein Verhältnis zu meiner Leistung ist auf einmal ganz klar geworden."

Unsere Sportler.
Ihre Trainer.

Julius Peschel

... Ist 26 Jahre alt und studiert Philosophie und Politikwissenschaften

... rudert seit: 2005

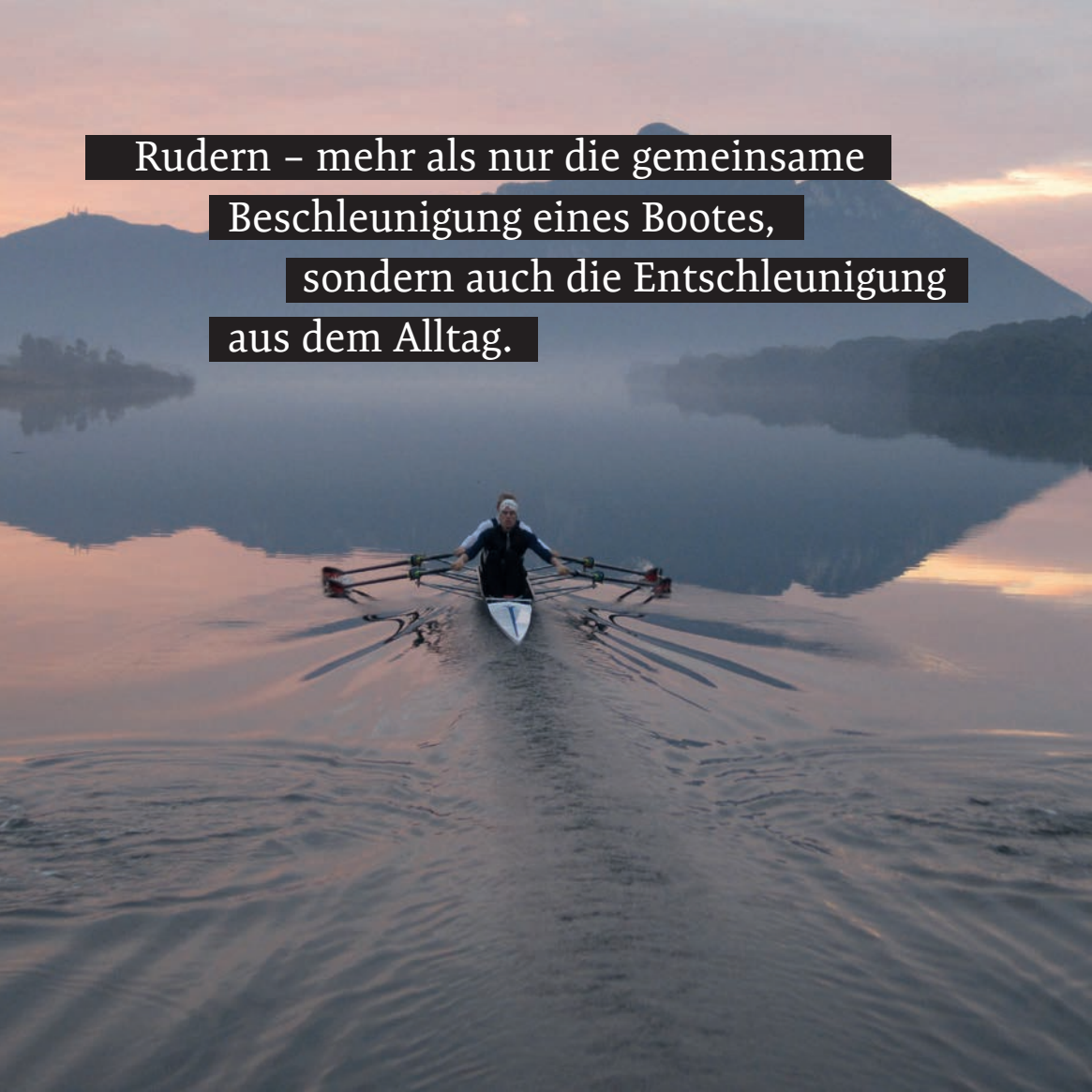
Größte nationale Erfolge: **dreifacher Deutscher Meister**

Größte internationale Erfolge: **Silber** WM 2013, Südkorea
Bronze WM 2017, Florida (USA)
Gold, Silber und Bronze 2010-2012, U-23 WM
Teilnehmer **Olympische Spiele 2016 in Rio**

Sportliche Ziele: **Olympische Spiele 2020 in Tokio**

Wenn ich morgens um 7:30h meine erste Trainingseinheit auf dem Wasser absolviert habe, steige ich aus dem Boot und weiß, an dem Tag kann mir eigentlich nichts mehr passieren."

„Meine Lieblingsbootsklasse ist der Vierer. Im Winter trainiert man zwar fast immer im Einer um stark genug für den Ausscheid zu sein. War ich stark genug um in den Vierer zu kommen, ist all das vergessen: Es zählt nur noch die Mannschaft, es gibt keinen Star, es darf ihn nicht geben."


Rudern – mehr als nur die gemeinsame
Beschleunigung eines Bootes,
sondern auch die Entschleunigung
aus dem Alltag.

Der Deutsche Ruder-Club

Im Jahre 1884 gegründet, gehört der Deutsche Ruder-Club zu den traditionsreichsten Ruderclubs in Deutschland. Der Leistungssport kommt in unserem Club eine besondere Bedeutung zu. Olympiateilnehmer und Weltmeister sind aus ihm hervorgegangen. Diese kommen nach ihrer Karriere häufig als ehrenamtliche Trainer zurück und fördern die nächste Generation.

Dies ermöglicht dem DRC allein mit ehrenamtlicher Arbeit sowohl Sport für Kinder und breitensportlich für Erwachsene anzubieten, als auch einzelne Sportler bis an die Weltspitze zu begleiten.

Die Einnahmen aus den Events kommen ausschließlich der Förderung von Kindern und Jugendlichen sowie der Förderung des Leistungssportes zu Gute.

Deutscher Ruder-Club von 1884 e.V.
DRC
Hannover

BOAT CAMP
FIRMENEVENTS

Kontaktieren Sie uns für Ihr persönliches Angebot. Gerne beraten wir Sie ausführlich.

Kontakt:
Deutscher Ruder-Club v. 1884 e.V.
Roesebeckstraße 1 30449 Hannover
Telefon.
boatcamp@drc1884.de
www.drc1884.de
/DRCHannover