

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



A photograph of a rowing team on a lake at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright lens flare and casting long, dark shadows of the rowers and their boat onto the water. The background shows a range of mountains under a blue sky with wispy clouds. The overall mood is serene and focused.

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

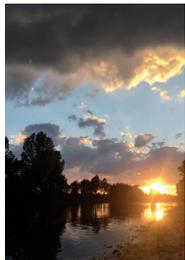
Wir zeigen Ihrem Team, wie es sich auf ein Ruderrennen vorbereitet, Kräfte sammeln und einteilen, die optimale Besetzung festlegen sowie Stärken und Schwächen im Boot so formieren, dass sich am Ende ein starkes Team in die Riemen legt, um kompetitiv mitzuhalten.

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 ein 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





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



A high-angle, rear-view photograph of a person with short blonde hair, wearing a white long-sleeved athletic top and dark shorts, rowing a boat on a river. The person is seated in a rowing machine, with their hands on the oar handles. The water is a vibrant blue, and the boat's hull is visible at the bottom. The background shows the wake of the boat and the surrounding water.

„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 wegnicken könnte. Aber mein Ziel ist es diese Momente immer weiter hinauszuschieben – bis zum letzten Ruder Schlag 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**



Foto: Oliver Quiclek (t.dem.de)

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. Dem 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.



Steigen Sie mit uns
ins Boot?



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



Kontakt:

Deutscher Ruder-Club v. 1884 e.V.
Roesebeckstraße 1 30449 Hannover

t: 015773984072

e: boatcamp@drc1884.de

w: www.drc1884.de

[f](https://www.facebook.com/DRCHannover) /DRCHannover