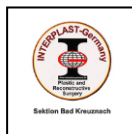


ABRUDERN 2017



Rudern – von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang



Das diesjährige Abrudern findet einmal anders statt als sonst. Wir stellen uns einer Herausforderung und wollen gleichzeitig Gutes tun.

Die **Aufgabe** besteht darin, von 7.43 Uhr (Sonnenaufgang) bis 17.57 Uhr (Sonnenuntergang) in einem oder auch mehreren Booten (abhängig von der Teilnehmerzahl) mehr als **500 km zu rudern, vielleicht sogar 1000 ???** Schaffen wir das? Immerhin eine Strecke von Bad Kreuznach bis Florenz an einem Tag?

Je mehr Leute mitmachen, desto einfacher wird es: 25 Ruderer müssten im Schnitt 40 km rudern, 20 mindestens 50 km, bei 10 Teilnehmern jeder 100 km. Ihr merkt, es ist eine Herausforderung für uns alle; und je mehr teilnehmen, desto eher wird es zu bewältigen.

Und was tun wir nun Gutes?

Wir haben in der **Fa. Meffert einen Sponsor** gefunden, **der pro Kilometer, die wir über 500 km rudern, einen Euro in eine Spendenkasse gibt, deren Inhalt wir der Interplast Germany e.V. (Dr. Borsche, Bad Kreuznach) spenden wollen.** Letztlich rudern wir also nicht nur für uns, sondern auch für Menschen, die in ihrem Leben stark eingeschränkt sind und denen u.a. von Dr. Borsche und seinem Team geholfen wird. Weitere Informationen findet ihr auch hier: <http://www.interplast-badkreuznach.de/home.html>

Folgender Ablauf ist geplant:

Diejenigen, die den ganzen „Sonnen“tag rudern, treffen sich um **7.00 Uhr** am Bootshaus, stellen die Teams und die Boote zusammen und um **7.43 Uhr ist Start.** Ob wir dabei ein, zwei oder mehr Boote zu Wasser lassen, entscheidet die Teilnehmerzahl und auch, was wir uns zutrauen zu schaffen. Als Beispiel: Besetzen wir ein Boot mit einer Mannschaft, so muss diese durchrudern (da die Boote keine Pause haben sollten), bei zwei Mannschaften/Boot hat man nach

jeder Runde ca. 45 min. Pause (ein Teil des Teams hat Pause, das Boot ist weiter in Bewegung), bei drei Teams/Boot hat der Einzelne entsprechend noch mehr Pause. **Um 17.57 Uhr ist Schluss und die Kilometer werden addiert.**

In den Pausen gibt es eine „**Catering-Mannschaft**“, die die Aufgabe hat, die Ruderer in ihren Pausen optimal zu pflegen und zu verpflegen.

Es soll allerdings **auch die Möglichkeit** geben, nicht den ganzen Tag am Bootshaus sein zu müssen und trotzdem zum Gesamtergebnis positiv beizutragen, indem man sich z.B. erst um 10.00 Uhr oder erst um 15.00 Uhr trifft und dann nach Belieben rudert und die geruderten Kilometer einträgt.

Anzustreben ist natürlich, dass möglichst viele, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang rudern.

Im **Bootshaus** hängt deshalb eine **Liste** aus, in die sich bitte jeder, der mitmachen will, einträgt. **Zusätzlich** gibt es eine **Doodle-Liste (Link in der Mail)**, in der sich auch eingetragen werden sollte, damit jeder immer einen Überblick über die Teilnehmerzahlen hat, auch wenn er nicht die Möglichkeit hat, zum Bootshaus zu kommen.

Wer nach dem Rudern noch Lust und Kraft hat, zu einem Spanferkelessen in die Tennishalle Norheim mitzukommen, der trägt sich in der Liste auch dort noch ein oder bei „lieber im Bootshaus noch was zusammensitzen“. (Diese Wahl ist in der Internetabfrage (Doodle) nicht möglich.)

Packen wir es also an und schauen, dass wir möglichst viele Kilometer über 500 schaffen!



