



Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.



FinnForFun

Rudern leicht gemacht – im Kirchboot

Neu: Rudern so einfach wie noch nie. Jetzt im Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.

FinnForFun – Rudern macht Spaß!

Rudern im Kirchboot: Das ist Rudern in seiner ursprünglichen Form. Rasch erlernbar und mit viel Spaß schon bei der ersten Ausfahrt. Seit 2000 bietet der SRCF als erster Ruderclub in Deutschland dieses neue, einmalige Sport- und Freizeitangebot für Männer und Frauen von 18 bis 80 an.

Hätten Sie's gewusst?

Der Name „Kirchboot“ ist eine echte Glaubensfrage: Schon im 17. Jahrhundert (erste schriftliche Erwähnung 1640) ruderten die an den Seen Finnlands verstreut lebenden Bewohner darin gemeinsam zur Kirche.

Rudern – der Sport

Rudern ist ein ausgesprochen gesunder Sport. Es trainiert Herz und Kreislauf bei ausgewogener Muskelbeanspruchung und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Fahrten auf Flüssen und Seen schaffen herrliche Erlebnisse bei viel Bewegung an frischer Luft.

Dabei ist das klassische Rudern mit beweglichem Sitz und zwei Rudern – genannt Skulls – eine verhältnismäßig komplexe Bewegung. Was Kinder

und Jugendliche schnell und spielerisch aufgreifen, müssen Erwachsene über einen gewissen Zeitraum erlernen und regelmäßig üben.

Neu und für alle: das Kirchboot

Wäre es nicht faszinierend, ohne langes Lernen schnell Spaß im Boot zu haben? Dafür gibt es das Kirchboot „FinnForFun“ beim SRCF. Es verfügt über 14 Ruderplätze, kann aber bereits ab 10 Ruderern (plus Steuermann) gefahren werden. Hier stehen Spaß und Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund: Das Rudern kann bereits nach kurzer Einweisung beginnen.

Gerudert wird mit nur einem Ruder (Riemen). Den gesamten Bewegungsablauf lernen Ungeübte während der ersten Fahrt. Auch Einsteiger erleben, wie viel Spaß es macht, sich als Team auf den Berliner Gewässern – und darüber hinaus – zu bewegen.





Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.
www.srcf.de



Aus dem hohen Norden

Unser Kirchboot „FinnForFun“ kommt aus Finnland, wo sich dieser Bootstyp großer Beliebtheit erfreut. Bei einem der größten Breitensportereignisse in Finnland, der Kirchbootregatta in Sulkawa, bewältigen alljährlich bis zu 10.000 Teilnehmer einen 65 km langen Rundkurs. Viele davon haben vorher noch nie in einem Ruderboot gegessen!

Jetzt geht's los?!

Haben Sie Lust bekommen, es auch einmal mit dem Rudern zu probieren? Dann los! Und keine Angst: Im Kirchboot kann fast jeder rudern – und zwar gleich.

Wir bieten Einsteigerkurse mit erfahrenen Übungsleitern an. Unser Clubhaus steht mit Duschen, Umkleieräumen etc. zur Verfügung. Wer Spaß am Rudern gefunden hat, ist herzlich eingeladen, als Mitglied im SRCF an unserem Clubleben teilzuhaben, was auch Kirchboot-Wanderfahrten im In- und Ausland einschließt.

Und wer möchte, kann hier auch das klassische Rudern mit Rollsitzen und Skulls im „schmalen“ Ruderboot erlernen.

Unser Special: als Gruppe das Kirchboot mieten!

Sie sind ein mindestens 12-köpfiger Freundes- oder Kollegenkreis und möchten Berlin, Potsdam oder Brandenburg einmal aus einem ganz neuen Blickwinkel erleben? Kein Problem. Unser Kirchboot können Sie für einen mehrstündigen Ausflug, aber auch für ein ganzes Wochenende mieten.

Geeignet für:

- Betriebssportgruppen
- Sport- und Freizeitgruppen
- Ruder- und andere Sportvereine

Ihr Weg ins Ruderboot



Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.
Mahnkopfweg 6, 13595 Berlin
Tel.: 361 67 53
Fax: 36 28 65 74
Mail: rudern@srcf.de
www.srcf.de

Auf unserer Homepage finden Sie unsere Angebote, Termine und weitere Informationen über unseren Club.

Stand:
Februar 2011
Änderungen
und Irrtümer
vorbehalten