

Konzepte Sport

Liebe Mitglieder

In den letzten drei Jahren ist die Zahl der Mitglieder in allen Bereichen markant angestiegen und bis zu Beginn der Corona-Schutzmassnahmen haben auch die sportlichen Aktivitäten (z.B. geruderte Kilometer) massiv zugenommen.

Gleichzeitig sind aber die verfügbaren Ressourcen (v.a. Boote, Motorboote, Trainingszeiten, Trainingsräume im Bootshaus) gleichgeblieben.

Das führte zwangsläufig zu gestiegenen Ansprüchen der verschiedenen Anspruchsgruppe an die verfügbaren Ressourcen. Nicht immer konnten diese gestiegenen Ansprüche unter einen Hut gebracht werden, was immer wieder zu Unstimmigkeiten geführt hat.

Mit den vier (Teil-) Konzepten für den Leistungssport, den ambitionierten Breitensport, den Breitensport und den Jugend-Breitensport geht es darum, den verschiedenen Gruppen einen "gerechten" oder "angemessenen" Zugang zu den leider beschränkten Ressourcen zu gewährleisten.

Die Konzepte sind auf die unmittelbare Zukunft ausgerichtet. Es handelt sich also nicht um längerfristige "Visionen" für eine fernere Zukunft.

Es geht darum, mit der heutigen Mitgliederstruktur und den heute vorhandenen Ressourcen für alle Bereiche einen geordneten Trainings- und Ruderbetrieb zu ermöglichen.

(Teil-) Konzept Leistungssport

Grundlagen

Artikel 2 der Statuten des RCB: "Der Rowing Club Bern bezweckt die Förderung des Ruderns als Leistungs- und Breitensport sowie die Geselligkeit unter den Mitgliedern."

"FTEM SWISSROWING", Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung im Schweizer Rudersport.

https://www.swissrowing.ch/system/files/entity/media/mb_documents/documents/Plakat%20Athletenweg.pdf

Konzept Leistungssport

Das vorliegende Konzept zeigt konkret auf, wie der Rowing Club Bern den Leistungssport fördert und das Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung im Schweizer Rudersport umsetzt.

Das Konzept deckt die vier Phasen Talent 1 bis Talent 4 (Entwicklung im Verein hin zum Nachwuchskader) ab:

T 1: Aufbautraining und Mitglied Club-Regattakader

T 2: Aufbautraining und erste Erfolge in Nachwuchskategorien an nationalen Wettkämpfen

T 3: Anschlusstraining und erste Selektion für internationale Wettkämpfe

T 4: Anschlusstraining und Mitglied von Nachwuchskader

Geltungsbereich

Nach dem Rahmenkonzept bezieht sich die Förderung des Leistungssports auf folgende Gruppen:

- a) Juniorinnen und Junioren der Kategorien U 15, U 17 und U 19;
- b) Angehörige des SRV-Kaders der Kategorie U 23 sowie Ruderinnen und Ruderer der Kategorie U 23 mit Kaderpotenzial;
- c) Ruderinnen und Ruderer der Kategorie Senioren/Elite mit Potenzial für Medaillenplätze an der Schweizer Meisterschaft.

Mit dem Ziel einer erfolgreichen Teilnahme an den nationalen Regatten des SRV und der Schweizer Meisterschaft absolvieren die Ruderinnen und Ruderer dieser drei Gruppen jeweils ab Herbst des Vorjahres ein regelmässiges und gezieltes Training.

Über die Zugehörigkeit zur Gruppe a) entscheidet das Trainerteam, bei den Gruppen b) und c) der Vorstand.

Nicht aufgeführt sind hier die Angehörigen des SRV-Kaders Elite. Für diese Gruppe ist gemäss Rahmenkonzept der Verband zuständig.

Ziele

An der Schweizer Meisterschaft erreichen die Juniorinnen und Junioren im ersten Jahr in ihrer Altersgruppe Finalplätze und im zweiten Jahr Medaillenplätze. Talentierte Ruderinnen und Ruderer qualifizieren sich im 2. Jahr U19 für den Coupe de la Jeunesse oder gar die Junioren-EM.

Ruderinnen und Ruderer der Kategorie U23 qualifizieren sich für das U23 Kader.

Ruderinnen und Ruderer der Kategorie Senioren/Elite erringen an der Schweizer Meisterschaft eine Medaille.

Unterstützung durch den Club

Gruppe a):

Der Club

. stellt die erforderlichen Boote zur Verfügung (Regattaboote);

. übernimmt allfällige Bootsmieten;

- . übernimmt die Startgelder für die offiziellen SRV-Regatten und die Schweizer Meisterschaft;
- . stellt den Transport der Boote an die offiziellen SRV-Regatten und die Schweizer Meisterschaft sicher;
- . sorgt für eine kompetente Betreuung der Trainierenden durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer;
- . stellt für das Training auf dem Wasser ein Motorboot zur Verfügung;
- . reserviert Trainingszeiten im Bootshaus für das Ergometer- und Krafttraining.

Gruppen b) und c):

Der Club

- . stellt die erforderlichen Boote zur Verfügung (i.d.R. Regattaboote);
- . übernimmt allfällige Bootsmieten;
- . übernimmt die Startgelder für die offiziellen SRV-Regatten und die Schweizer Meisterschaft;
- . stellt den Transport der Boote an die offiziellen SRV-Regatten und die Schweizer Meisterschaft sicher;
- . stellt für die Trainer ausserhalb der offiziellen Trainingszeiten gemäss Clubagenda ein Motorboot zur Verfügung.

Auf Grund fehlender Trainerkapazitäten und Doppelbelegung von Booten trainieren die Ruderinnen und Ruderer dieser beiden Gruppen in der Regel

- . nach eigenen Trainingsplänen (i.d.R. nach den SRV-Trainingsplänen);
- . zu eigenen Zeiten;
- . mit selber organisierter Betreuung.

Finanzielle Leistungen für Ruderinnen und Ruderer des SRV-Kaders

Der Club übernimmt 50% des Selbstbehalts für Trainingslager, maximal jedoch Fr. 500.- pro Saison.

Der Club übernimmt 50% des Selbstbehalts für internationale Wettkämpfe, maximal jedoch Fr. 500.- pro Saison.

Der Club leistet keinen Betrag an den Selbstbehalt der Ruderinnen und Ruderer bei einer Teilnahme an einer Studenten EM oder WM.

Grösse der Gruppe

Die Grösse der Gruppe a) wird durch die vorhandenen Ressourcen (v.a. Trainer und Boote) bestimmt.

Das Regattateam darf nur auf B-Boote zurückgreifen, wenn sie von den Club- und JBS-Trainings nicht benötigt werden.

Erwartungen / Frondienst

- . Die Ruderinnen und Ruderer nehmen an den Bootshaus- resp. Materialtagen sowie am An- und Abrudern teil.
- . Sofern sie nicht selber aktiv teilnehmen, stellen sie sich für das Bern Boat Race als Helfer zur Verfügung.
- . Juniorinnen und Junioren helfen in der Zwischensaison bei den Anfängerkursen für Jugendliche mit.
- . Ruderinnen und Ruderer der Kategorien U23 sowie Senioren/Elite helfen mindestens einmal pro Jahr bei der Leitung eines Erwachsenenkurses mit.

(Teil-) Konzept ambitionierter Breitensport

Grundlage

Nach Artikel 2 der Statuten bezweckt der Rowing Club Bern die Förderung des Ruderns als Leistungs- und Breitensport sowie die Geselligkeit unter den Mitgliedern.

"FTEM SWISSROWING", Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung im Schweizer Rudersport.

https://www.swissrowing.ch/system/files/entity/media/mb_documents/documents/Plakat%20Athletenweg.pdf

Ausgangslage

In den letzten Jahren ist im RCB eine grössere Gruppe von (Masters-) Ruderinnen und -Ruderer herangewachsen, die den Rudersport auf einem technisch und konditionell höheren Niveau ausüben und auch an einzelnen Regatten – v.a. Langstreckenregatten im Achter – teilnehmen wollen.

Konzept

Das vorliegende Konzept zeigt auf, wie der Rowing Club den ambitionierten Breitensport unterstützt.

Geltungsbereich

Die nachfolgenden Regelungen gelten für Ruderinnen und Ruderer

- a) der Kategorie U 23, die nicht zum SRV-Kader gehören aber an nationalen Regatten des SRV und an der Schweizer Meisterschaft teilnehmen wollen;
- b) der Kategorie Elite, die nicht zum SRV-Kader gehören aber an nationalen Regatten des SRV und an der Schweizer Meisterschaft teilnehmen wollen;
- c) der Kategorie Masters, die an nationalen Regatten des SRV, den Schweizer Meisterschaften oder an einer FISA-Meisterschaft für Masters teilnehmen wollen;
- d) der Kategorie Masters, die an Achter-Langstreckenrennen und allenfalls an der Schweizer Meisterschaft teilnehmen wollen.

Zielsetzung

Der Rowing Club Bern unterstützt im Bereich «ambitionierter Breitensport» primär das Masters-Rudern im Achter.

Die Ruderinnen und Ruderer der Mastergruppe sollen mit ihren Leistungen wesentlich dazu beitragen, dass der RCB beim jährlichen President's Cup des SRV einen Spitzenrang erreicht.

Unterstützung durch den Club

Trainingszeiten: Wassertraining im Sommerhalbjahr:
Es werden wöchentlich zwei Zeitfenster reserviert und in der Clubagenda festgehalten:
Je ein Training an einem Abend und an einem Morgen.
Die Tage und Zeiten werden von der Ruderleitung festgelegt.

Wassertraining im Winter:
Am Wochenende (Samstagsmorgen oder Sonntagmorgen) wird ein Zeitfenster reserviert und in der Clubagenda festgehalten.
Tag und Zeit werden von der Ruderleitung festgelegt.

Indoortraining im Winter:

Für das Ergometertraining wird einmal pro Woche nach 20 Uhr ein Zeitfenster reserviert und im Belegungsplan festgehalten. Der Tag wird von der Ruderleitung festgelegt.

Hallentraining:

Wie für alle anderen Clubmitglieder besteht zudem die Möglichkeit, am Mittwoch von 20.00 bis 21.30 am Hallentraining teilzunehmen.

Weitere Training sind ausserhalb der in der Clubagenda festgehaltenen offiziellen Training möglich.

Boote:

Grundsätzlich stehen B-Boote zur Verfügung.

Im Rahmen von konkreten Regattaprojekten können

- . einzelne B-Boote in Absprache mit der Leiterin Sport zu bestimmten Zeiten ausserhalb der offiziellen Clubtrainings für einzelne Mannschaften reserviert werden;
- . einzelne C-Boote (Regattaboote) in Absprache mit den TrainerInnen des Regattateams zu bestimmten Zeiten ausserhalb der Trainingszeiten des Regattateams benützt werden.

Bootstransport:

Der Anhänger kann gebraucht werden, wenn er nicht für das Regattateam oder einen Clubanlass gebraucht wird.

Fährt das Regattateam an die gleiche Regatta, entfallen die Kosten für den Bootstransport.

Leitung / Koordination

Die Ruderinnen und Ruderer der Gesamtgruppe "Ambitionierter Breitensport" bestimmen je eine Person als LeiterIn resp. KoordinatorIn.

Diese sind Ansprechpersonen für Clubmitglieder, die im Sinne der Nachwuchssicherung am Achterrudern im Masterbereit interessiert sind.

Sie organisieren alle Aktivitäten im Bereich der Master (z.B. Lizenzen, Transporte, Meldungen).

Sie sind Mitglieder der Ruderleitung.

Finanzen

Der Club übernimmt die Startgelder für die Achterrennen im Rahmen des President's Cup. Alle anderen anfallenden Kosten werden von den Ruderinnen und Ruderern selber übernommen: Lizenzgebühren, Bootstransport (z.B. Miete Zugfahrzeug), allfällige Bootsmieten, Verpflegung und Unterkunft.

Sämtliche im Rahmen des President's Cup errungenen Preisgelder gehen an den Club.

Auflagen

Für die Teilnahme an einer nationalen Regatta des SRV und an der Schweizer Meisterschaft in den Kategorien U 23 und Elite (Frauen/Männer, Normal-/Leichtgewicht) müssen bestimmte Anforderungen erfüllt werden, die von der Leiterin Sport / vom Leiter Sport und den Trainern der Regattateams festgelegt werden.

Für die Teilnahme an einer Regatta im Ausland ist die Bewilligung des Vorstandes (und eventuell des SRV) einzuholen.

(Teil-) Konzept Breitensport Erwachsene

Grundlage

Nach Artikel 2 der Statuten bezweckt der Rowing Club Bern die Förderung des Ruderns als Leistungs- und Breitensport sowie die Geselligkeit unter den Mitgliedern.

Ausgangslage

Der Breitensport Erwachsene ist ein dem Leistungssport, dem ambitionierten Breitensport und dem Jugend-Breitensport gleichgestellter Bereich.

Der Breitensport Erwachsene fördert das technisch korrekte Rudern in Teambooten und die Geselligkeit unter den Mitmachenden.

Organisation und Angebote des Breitensport Erwachsene berücksichtigen die Fluktuation und die demographische Entwicklung der Mitglieder. (Austritte kompensieren, Angebote für das dritte Alter, ...)

Der Breitensport Erwachsene selektiert und unterstützt Trainingsleiter/innen und Bootscoaches* aus den eigenen Reihen.

Konzept

Das vorliegende Konzept zeigt auf, die der Rowing Club den Breitensport Erwachsene organisiert und fördert.

Geltungsbereich

Die Regelungen gelten für Ruderinnen und Ruderer, die in Teambooten auf technisch gutem Niveau rudern wollen.

Unterstützung durch den Club

Clubtrainings: Angebot Sommerhalbjahr (zwischen dem An- und Abrudern)
 . Riementraining am Samstagvormittag. Die Teilnahmebedingungen werden vom Leiter / von der Leiterin Breitensport und dem Leiter / der Leiterin Sport festgelegt.
 . Pro Woche ein für alle Mitglieder offenes, geleitetes Abendtraining (Zeitfenster 18.00 -20.00).
 . Zwischen Ende der Basiskurse und Beginn der Herbstferien an zwei weiteren Abenden pro Woche ein geleitetes Abendtraining.
Die Tage und Zeiten werden jährlich von der Ruderleitung festgelegt und in der Clubagenda publiziert.

Angebot Winterhalbjahr (zwischen Ab- und Anrudern):
 . Riementraining am Samstagvormittag. Die Teilnahmebedingungen werden vom Leiter / von der Leiterin Breitensport und dem Leiter / der Leiterin Sport festgelegt.
 . Offenes, geleitetes Training am Samstagmittag.
 . Pro Woche tagsüber zwei offene, ungeleitete Trainings.
Die Tage und Zeiten werden jährlich von der Ruderleitung festgelegt und in der Clubagenda publiziert.

Indoortraining: Zwischen dem Ab- und Anrudern wird allen Mitgliedern an einem Wochenabend ein offenes, geleitetes Ergometertraining angeboten.
Tag und Zeit wird durch die Ruderleitung festgelegt.
Zusätzlich besteht die Möglichkeit der Teilnahme am Club-Hallentraining.

Kurse: Basiskurse:
Je nach Entwicklung des Mitgliederbestandes wird jährlich mindestens ein Anfängerkurs für Erwachsene durchgeführt.
Der Kurs kann als Saison-, Intensiv- oder Wochenendkurs durchgeführt werden.
Die Form und die Daten werden vom Vorstand festgelegt.

Kurse für Mitglieder:
Jährlich werden folgende Kurse angeboten:
. Refresher für wenig geübte Ruderinnen und Ruderer
. Skiffkurs
. Riemenkurs
Die Daten werden von der Ruderleitung festgelegt.

Kurse für Trainingsleitende:
. Jährlich wird ein interner Ausbildungskurs zur theoretischen und praktischen Weiterbildung der Trainingsleitenden angeboten.

Anlässe: Folgende Anlässe können angeboten werden:
- Mondscheinfahrt
- Wanderfahrten

Boote: Grundsätzlich stehen alle A- und B-Boote zu Verfügung.
Es gelten folgende Einschränkungen:
- B-Boote dürfen nur mit der entsprechenden Bewilligung benutzt werden;
- Reservierte Boote für Kurse, Anlässe, spezielle Trainings gemäss Aushang dürfen nicht benutzt werden.

Motorboot: Dem Breitensport Erwachsene steht für Kurse und Clubtrainings ein Motorboot zur Verfügung.

Bootstransport: Der Anhänger steht für Anlässe des Breitensport Erwachsene zur Verfügung, wenn er nicht für das Regattateam benötigt wird.

Finanzen

Clubtrainings werden aus den Mitgliederbeiträgen finanziert.

Für Kurse werden Kursgelder erhoben.

Der Club kann die externe Weiterbildung der Trainingsleitenden finanziell unterstützen.

(Teil-) Konzept Jugend-Breitensport (JBS)

Grundlagen

Artikel 2 der Statuten des RCB:

"Der Rowing Club Bern bezweckt die Förderung des Ruderns als Leistungs- und Breitensport sowie die Geselligkeit unter den Mitgliedern."

Geltungsbereich

Der JBS umfasst alle Juniorinnen und Junioren sowie Jungaktive zwischen 12 und 20 Jahren (maximales Alter gemäss J+S), die keinen Leistungssport betreiben.

Zielsetzung

Der RCB setzt sich dafür ein, dass Jugendliche den Rudersport erlernen und ausführen können. Der JBS bietet allen Juniorinnen und Junioren, die nicht Leistungssport betreiben, die Möglichkeit im RCB zu trainieren. Erwartet wird eine regelmässige Trainingsteilnahme und die Motivation, sich auch rudertechnisch weiter zu entwickeln. Der Spass am Rudern und die Geselligkeit sind im JBS aber ebenso wichtig. Die Teilnahme an Herbstregatten, der Regatta Schiffensee und an Trainingslagern des Clubs steht dem JBS offen.

Unterstützung durch den Club

Der Club

- stellt die erforderlichen Boote zur Verfügung (primär A-Boote, bei Bedarf auch B-Boote);
- reserviert Trainingszeiten für das Training auf dem Wasser;
- sorgt für eine kompetente Betreuung der Trainierenden durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer und kommt für deren Ausbildung im Rahmen von J+S auf;
- stellt für die TrainerInnen ein Motorboot zur Verfügung;
- reserviert Trainingszeiten im Bootshaus für das Ergometer- und Rumpfttraining im Winterhalbjahr;
- übernimmt die Startgelder im Fall der Teilnahme an einer Herbstregatten in der Schweiz und stellt den Transport der Boote sicher (sofern das Regattateam teilnimmt);
- übernimmt bei der Teilnahme an Trainingslagern oder Regatten die Spesen der TrainerInnen.

Erwartungen

- Die Juniorinnen und Junioren melden sich verbindlich zur regelmässigen Trainingsteilnahme an.
- Die Juniorinnen und Junioren nehmen an den Bootshaus- resp. Materialtagen sowie am An- und Abrudern teil und stellen sich nach Möglichkeit für das Bern Boat Race als Helferinnen und Helfer zur Verfügung.
- Ältere und erfahrenere Juniorinnen und Junioren helfen beim Betreuen der jüngeren und neuen Teammitglieder mit.
