



Fit für die Alster

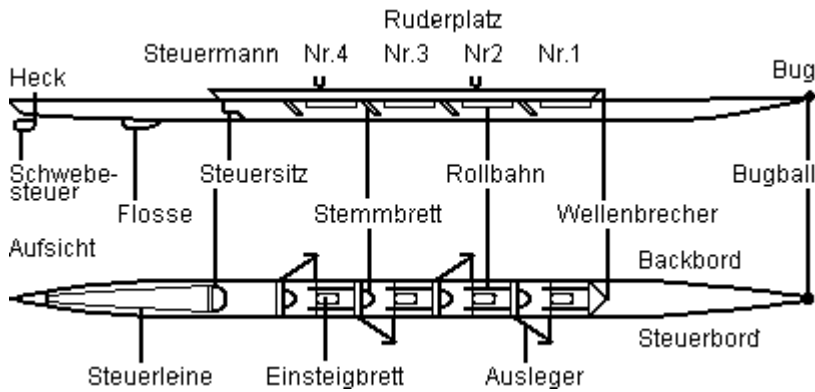


Diese kleine Einführung für Rudereinsteiger auf der Alster beinhaltet:

- 1. Bootskunde/ Bootsklassen**
- 2. Vorbereitung an Land**
- 3. Ruderbefehle**
- 4. Steuerregeln**
- 5. Schifffahrtszeichen**
- 6. Wetterkunde**
- 7. Verhalten in der Schleuse**
- 8. Vorfahrtsregeln**
- 9. Bei uns am Isekai**

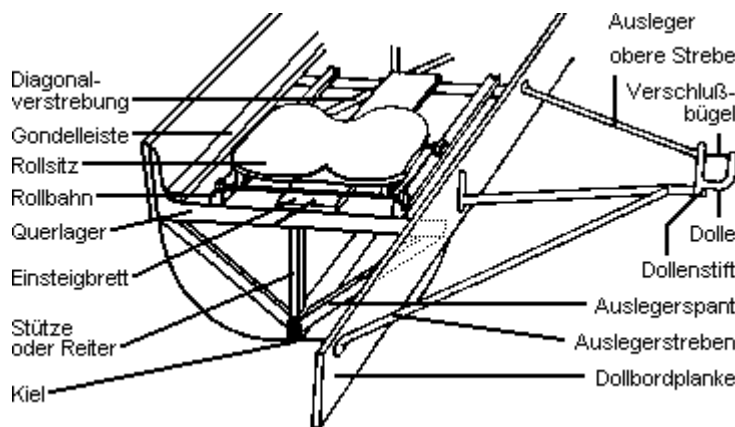
1. Bootskunde und Bootsklasse

Bezeichnung der Bootsteile

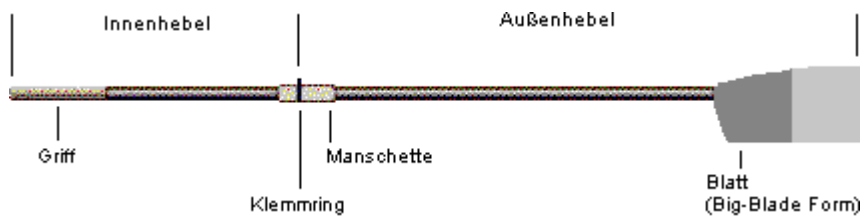


Längsschnitt und Aufsicht auf ein Rennboot

Die Bezeichnung der Bootsteile



Die Bezeichnung der Teile am Skull




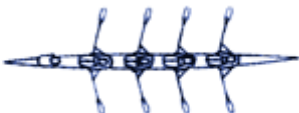








Das Backbord Ruder ist vom Ruderer Rechts und mit Roter Farbe gekennzeichnet.

Das Steuerbord Ruder ist vom Ruderer links und mit Grüner Farbe gekennzeichnet.

Bootsklassen

Es gibt verschiedene Bootsklassen. Bei den Skullbooten haben die Ruderer jeweils in einer Hand ein Ruder. Bei den Riemenbooten benutzen die Ruderer je nur ein Ruder mit beiden Händen. Bei Klassen mit Steuermann/-frau sitzen die Steuerleute entweder im Heck oder liegen im Bug.

Boot	Abk.	Bild	Abmessungen L=Länge, B=Breite	min. Renn- gewicht
Achter mit Steuermann	8+		L: 16,8–17,6 m B: 0,56 m	96 kg
Doppelachter mit Steuermann	8x+		L: 17–17,6 m B: 0,56 m	100 kg
Doppelvierer ohne Steuermann	4x		L: 11,78–12,89 m B: 0,43 m	52 kg
Doppelvierer mit Steuermann	4x+		L: 12,89–13,65 m B: 0,43–0,46	54 kg
Vierer ohne Steuermann	4–		L: 11,78–12,89 m B: 0,43–0,46 m	50 kg
Vierer mit Steuermann	4+		L: 12,89–13,65 m B: 0,46–0,47 m	51 kg
Doppelzweier	2x		L: 9,40–9,98 m B: 0,33–0,35 m	27 kg
Zweier ohne Steuermann	2–		L: 9,40–9,98 m B: 0,33–0,35 m	27 kg
Zweier mit Steuermann	2+		L: 10,0 m B: 0,37 m	32 kg
Einer	1x		L: 7,78–8,33 m B: 0,27–0,29 m	14 kg

2. Vorbereitung an Land



Tragen der Skulls

Nach der Eintragung ins Fahrtenbuch kann es endlich losgehen. Die Skulls werden zum Steg getragen und dort bruchsticher gelagert. Beim Tragen der Skulls sind die Blätter nach vorn gerichtet, damit wir diesen empfindlichen Teil stets im Blick haben.



Tragen des Skiffs

Nachdem die Skulls bereits am Steg liegen, kann das Boot aus der Halle getragen werden. Im Anfängerbereich sollte es zu zweit getragen werden. Das Boot sollte nicht an den Enden getragen werden, damit es nicht durchschwingen kann. Das Skiff wird parallel zum Steg ins Wasser gesetzt.



Einlegen des landseitigen Skulls

Nach dem Schließen der Luftkästen und dem Öffnen der landseitigen Dolle wird zuerst das landseitige Skull, zur Stabilisierung des Boots am Steg, eingelegt. Das Skull wird dazu an der schmalsten Stelle des Schaftes - dem Blatthals - in die Dolle eingesetzt und mit dem Klemmring bis zur Dolle geführt. Dabei ist auf Steuerbord und Backbord („Ruderer rudern rechts rot“) und auf die heckwärtige Richtung der Dolle („Dolle zeigt zu den Füßen“, „wie eine Fahne im Wind“) zu achten. Außerdem sollte die Blattwölbung nach oben zeigen, damit der Lack nicht zerkratzt (es gibt immer noch Holzskulls...). Die Dolle wird nun zugeschraubt. Die Bezeichnung der einzelnen Teile ist auf der Seite [Bootskunde](#) zu finden ...



Einlegen des wasserseitigen Skulls

Nun wird die wasserseitige Dolle geöffnet (kann allerdings schon auf Böcken an Land erledigt werden). Das zweite Skull wird daraufhin eingelegt. Es kann bis zum Einsteigen quer über die Bootswände gelegt werden, damit das Boot stabil am Steg liegt.



Einsteigen ins Boot

Der wasserseitige Fuß ist beim Einsteigen nur auf das Trittbrett zu setzen, dabei befindet sich der Rollsitz hinter der Ferse. Die wasserseitige Hand greift beide Skulls so, daß sich nur die Griffenden berühren (Scharniergriff), denn dieser Griff ist auch von kleinen Kinderhänden möglich. Außerdem bietet die Innenhebelstellung reichlich Platz, um mit dem landseitigen Bein bequem

einsteigen. Die Blätter sollten dabei leicht heckwärts angekantet sein, damit sie beim Abstoßen über das Wasser gleiten und nicht gleich „absaufen“. Mit dem landseitigen Fuß können sich die Anfänger vom Steg abstoßen, während die landseitige Hand am Ausleger greift. Diese Art des Einsteigens kann also gleich als Bewegungsaufgabe gestellt werden, das sollte aber nicht das erste Einsteigen überhaupt sein. Hier sollten die Betreuer helfen.



Einstellen des Stemmbretts

Das Einstellen des Stemmbretts erfolgt auf dem Wasser. Dabei werden die Innenhebel der Skulls zwischen Bauch und Oberschenkel bei flachgestelltem Blatt fixiert, während die Füße locker auf dem Ausleger liegen. In dieser Stellung haben wir nun beide Hände frei zum Verstellen des Stemmbretts. Dieses sollte so eingestellt werden, daß in der Auslage die Oberschenkel etwa senkrecht zum Boot stehen und im Endzug die Hände bequem zum Oberkörper gezogen werden können, so daß genügend Raum zum Aufdrehen der Skulls bleibt.



Sicherheitsstellung

Die Blätter liegen flach auf dem Wasser und die Skulls sind senkrecht zur Bordwand. Dabei sitzen unsere Anfänger mit locker gestreckten Beinen im Boot und halten die Skulls etwa über den Knien.

Kielboote, das heißt Gigboote sowie Trimmis werden nicht längs des Stegs, sondern über den Kiel, und damit senkrecht zum Steg zu Wasser gelassen!

Anlegen und Bootspflege



Anlegen

Zum Anlegen sollen sich die Anfänger rechtzeitig umsehen, um den Steg im richtigen Winkel (wobei jeder Verein hier einen eigenen Winkel bevorzugt, der jedoch von Strömung, Wind und vom Steg abhängt) anzurudern. Eine Möglichkeit zum Anlegen ist, parallel den Steg anzurudern, rechtzeitig das Rudern zu beenden, mit der wasserseitigen Hand beide Griffenden zu greifen und mit der landseitigen Hand am Steg zu fassen. Die auf dem Wasser schleifenden Skulls stabilisieren das Boot und beide haben auch während des Aussteigens Wasserkontakt.





Bootspflege

Auch die gründliche Bootspflege gehört zum Rudern, egal ob Beginner oder Profi. Mit einem ausgespültem feuchten Lappen wird über das Boot gewischt. Die Dollen werden geschlossen und die Luftkastendeckel zur Entlüftung geöffnet. Nachdem Boot und Skulls wieder an ihrem Platz in der Bootshalle sind, wird die Fahrt natürlich noch im Fahrtenbuch ausgetragen.

3. Ruderbefehle

Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil.

Nach der Ankündigung sollte soviel Pause eingelegt werden, dass sich die Mannschaft auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist, denn bei einigen Befehlen muss die Mannschaft zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

Mannschaft ans Boot - hebt - auf!

Der Ausführungsbefehl wird nur gegeben, wenn die am Boot versammelte Mannschaft insgesamt kräftig genug ist, das Boot sicher zu tragen und zu drehen.

Boot drehen - Wasserseite (Bootshausseite o. ä.) - hoch!

Die Ruderer der einen Seite ergreifen über das Boot die andere Bootsseite, die Ruderer der Gegenseite fassen von unten und greifen im Drehen in die Gondelleiste. Die Ausleger und Dollen dürfen nicht den Boden berühren.

Fertig zum Einsteigen - steigt - ein!

Bei "steigt" ergreifen die Ruderer mit der Hand zur Wasserseite beide Griffenden der Skulls gegeneinander gestellt oder den Riemengriff und treten mit dem Fuß zu Wasserseite noch ohne Belastung auf das Einsteigbrett. Bei "ein" nehmen die Ruderer den anderen Fuß vom Steg ins Boot zum Stembrett und setzen sich auf den Rollstuhl. Beim gemeinsamen Einsteigen der Mannschaft wird dem "Stegbein" das Boot vom Steg abgestoßen.

Alles vorwärts - los!

Nach der Ankündigung rollt die Mannschaft in die Auslage und legt die Blätter flach aufs Wasser. Bei der Ausführung werden die Blätter senkrecht gedreht und der Durchzug beginnt.

Backbord (Steuerbord) vorwärts - los!

Durchzug nur auf einer Seite, das andere Blatt wird abgedreht mitgeführt.

Ruder - halt!

Ankündigung beim Blatteinsatz, Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Nach dem Schlag werden die abgedrehten Blätter über Wasser so weit bugwärts geführt, bis die Ruder senkrecht zum Boot stehen.

Blätter - ab!

Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt.

Stoppen - stoppt!

Die Blätter werden in die Wasserfläche hineingedrückt und soweit der Druck es zulässt aufgedreht. Zu starkem Druck halten entweder die Dollen nicht aus, die für Druck in diese Richtung nicht gebaut sind, oder die Blätter brechen ab, oder aber der Innenhebel drückt den Ruderer aus dem Boot.

Backbord (Steuerbord) stoppen - stoppt!

Einseitiges stoppen. Alle stoppen: größte Wirkung, das Boot zum Stehen und auch den Bug zur Seite zu bringen, wenn genau in Fahrtrichtung ein Hindernis auftaucht. Schlagmann

allein einseitig stoppen: wenn nach Vorwärtsrudern und "Ruder halt!" das Boot keine volle Fahrt mehr macht, die stärkste Wirkung zum Abdrehen, beispielsweise für eine Wende oder in einer scharfen Gewässerkurve.

Alles rückwärts - los!

Ankündigung: Innenhebel zum Körper, Blätter flach auf dem Wasser.

Ausführung: entgegengesetzt zum Vorwärtsrudern Blatt aufdrehen, Durchzug rückwärts beim Vorrollen, dann Blatt abdrehen beim Zurückrollen in die Rücklage.

Wende über Backbord (Steuerbord) - los!

Ankündigung: wie zum Rückwärtsrudern Innenhebel am Körper, Blatt flach auf dem Wasser.

Ausführung: zunächst auf der in der Ankündigung genannten Seite Rückwärtsrudern, das andere Ruder beim Vorrollen über Wasser mitführen, mit diesem dann aus der Auslage Vorwärtsrudern und dabei das zuerst benutzte Ruder über Wasser mitführen.

Fertig zum Aussteigen - steigt - aus!

Ankündigung: wasserseitige Dolle öffnen, im Skullboot ergreift die wasserseitige Hand beide gegeneinander stehendem Skullgriffe. Bei "steigt" wasserseitiger Fuß auf das Trittbrett.

Ausführung: aufstehen und mit dem stegseitigen Fuß zuerst auf den Steg treten, dabei die Ruder der Wasserseite gleichzeitig flach aus der Dolle ziehen.

Skulls (Riemen) - lang!

Vorher entweder "Ruder halt!" oder Hinweis an die Mannschaft, welche Situation bevorsteht.

Wenn das Kommando beim Rudern kommt: Ankündigung während des Einsetzens.

Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Die Ruder werden beiderseits oder nur auf der angekündigten Seite parallel zum Boot genommen und dabei festgehalten.

Skulls (Riemen) - vor!

Ruder aus der Längsrichtung in die Grundstellung senkrecht zum Boot führen.

Backbord (Steuerbord) - überziehen!

Ohne Tempowechsel auf der angekündigten Seite sehr kräftig, auf der anderen Seite mit wenig (ggf. ohne) Kraft rudern.

Hochscheren!

Die Blätter beim Vorrollen besonders hoch über Wellen hinweg führen.

Halbe Kraft!

Ohne Tempowechsel mit wenig Druck auf den Blättern rudern.

Frei - weg!

Nach Überziehen, Hochscheren oder Halbe Kraft wieder normal rudern.

4. Steuerregeln

Eine Richtungsänderung durch das Steuer ist nur möglich, wenn das Boot relativ schneller ist als das es umgebende Wasser.

Steuern bedeutet zunächst immer Geschwindigkeitsverlust. Deshalb soll so wenig wie möglich und auf lange Sicht gesteuert werden.

Nur an der Steuerleine ziehen, wenn die Blätter außerhalb des Wassers sind. Durch die im Wasser verankerten Blätter ist die Steuerwirkung nicht nur sehr gering, es bremst zudem sehr stark.

Das Steuer sollte nur leicht eingeschlagen und weich betätigt werden, damit die Gleichgewichtslage des Bootes nicht gestört wird.

Die Steuerleine darf nicht um den Körper des Steuermanns geschwungen werden. Sie wird - insbesondere im Rennboot - mit den Händen auf der Bordwand festgehalten und sollte ständig straff gespannt sein. Dies gilt vor allem beim Rückwärtsrudern.

Bei langen und hohen Wellen muss das Boot parallel zu den Wellen gelegt werden. Die Ruderer nehmen die Sicherheitsstellung ein, bis die Wellen abgeritten sind.

Nicht direkt vor der Berufsschiffahrt die Seite wechseln, von der Ausweichpflicht von Ruderbooten einmal abgesehen, denn die Schiffe haben meist einen "toten Winkel" von 300 Metern.

Immer gegen die Strömung an- und ablegen. Ausnahme: bei sehr schwacher Strömung und sehr starkem Wind gegen die Windrichtung.

Der Steuermann muss Blitzschnell das richtige Kommando geben. Wenn z.B. ein Hindernis auftaucht, muss der Steuermann sofort entscheiden, ob Stoppen (beidseitig) oder aber Steuerbord/ Backbord- Stoppen (einseitig) die aussichtsreichste Maßnahme ist. Das muss er dann schnell, laut und zweifelsfrei kommandieren.

5. Schifffahrtszeichen

Verkehrsvorschriften auf den See- und Binnenschifffahrtsstraßen ausgewählte Schifffahrtszeichen



Durchfahrt verboten (Binnen)
Sperrung einer Teilstrecke (See)



Anhalten



Pfeilrichtung einschlagen



Gebot, besondere Vorsicht walten zu lassen



Durchfahrtsverbot außerhalb des von den Tafeln mit weißen Dreiecken begrenzten Raumes

Schallsignale (Alsterdampfer)

Einmal Lang	Achtung
Einmal Kurz	fahre nach Steuerbord
Zweimal Kurz	fahre nach Backbord
Dreimal Kurz	fahre Rückwärts

6. Wetterkunde

GEWITTER:

Bei Gewitter geht man mit dem Boot nicht aufs Wasser, bricht man eine Fahrt sofort ab.

STURM:

Auch bei Sturm startet man nicht mit dem Ruderboot. Eine Fahrt bricht man sofort ab, wenn der Wind Äste abreißt, das Boot stark versetzt, Wellen bis an die Ausleger aufwirft, wenn man nicht mehr gegen den Strom anrudern kann.

Die an Land gebrachten Boote sichern!

DUNKELHEIT /NEBEL:

Bei Dunkelheit sowie bei Nebel wird nicht gerudert. Jede Fahrt endet vor der Dämmerung. Für die Dunkelheit kann die Ruderordnung des Vereins Ausnahmen für ganz bestimmte Auflagen zulassen.

Auf der Alster sind Fahrten nach Einbruch der Dämmerung nur in gesteuerten Mannschaftsbooten, die mit einem weißen Rundum-Licht ausgestattet sind zulässig.

Halb- und Gantagestouren:

Für eine Halb - oder Gantagestour ist es notwendig alle evtl. eintretenden Gefahren, bzw. Situationen zu bedenken.


Es sollte für die Bootssicherheit dabei sein:

Peekhaken,	möglichst 2 pro Boot, zum abhalten in Schleusen
Werkzeug,	braucht man immer mal
Ösfaß ,Pumpe	um überkommendes Wasser zu lenzen

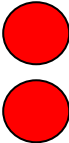
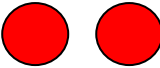
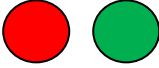

Persönliche Sicherheit;

Schwimmweste	bei Großgewässern
Passende Kleidung	bei Wetterumschwung

7. Verhalten in der Schleuse

- Der Schleusenmeister richtet die Schleusungen nach der Berufsschiffart und zieht dabei die Personenschiffahrt vor.
- Der Bootsobmann steigt an der Schleuse aus und meldet sich beim Schleusenmeister.
- Auf keinen Fall über das Stoppschild:  hinaus näher an die Schleuse heranfahren. Bevor das Schleusen möglich ist, davor so liegen bleiben oder am Ufer festmachen, damit die Schifffahrt nicht behindert wird.

Die Ampel zeigt an:

- 2 rote Lichter übereinander:  Außer Betrieb
- 2 rote Lichter nebeneinander:  Ein /Ausfahrt verboten, (Schleuse geschlossen)
- 1 Licht rot + 1 Licht grün:  Noch keine Einfahrt, Schleuse wird vorbereitet (es kann vorher noch ein Schiff herauskommen)
- 1 oder 2 grüne Lichter nebeneinander:  Ein / Ausfahrt erlaubt

In der Schleuse:

- Niemals vor der Berufsschiffahrt einfahren. Hinter Schiffen auch nur dann, wenn die Möglichkeit besteht, das Boot in ganzer Länge an Bug und an Heck mit Paddelhaken oder ähnlichem zu halten.
- Wenn ausreichend Platz ist, Boote nicht nebeneinander legen, sondern hintereinander an den Schleusenwänden anlegen.
- Gelbe senkrechte Striche an beiden Schleusenwänden nahe am Obertor: Soweit einfahren, dass auch das Steuer über diese Markierung hinweg ist.
- Das Boot während der Schleusung an Bug und Heck mit Paddelhaken oder ähnlichem an einer Leiter, Stange, o.ä. an der Schleusenwand halten. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ausleger genügend Abstand zur Schleusenwand haben, um ein eventuelles Verhaken mit in der Schleusenwand befindlichen Leitern, Löchern, o.ä. das zum Kippen und somit zum Kentern des Bootes führen kann, zu verhindern.

Verlassen der Schleuse:

- Die Ausfahrt aus der Schleuse darf erst erfolgen, wenn die Ampel grünes Licht zeigt oder wenn der Schleusenwärter dementsprechende Anweisung gibt.

8.Vorfahrtsregeln auf der Alster und Kanälen

- Die Berufsschiffahrt, wie
 - Alsterdampfer
 - Schlepper
 - Barkassen
 - Polizeiboote u.ä.hat immer Vorfahrt!
- Bei den übrigen Booten, also allen Sportbooten, wie
 - Segelboote
 - Ruderboote
 - Paddelboote u.ä.

Gilt grundsätzlich das Gebot: **RECHTS vor LINKS!** (In Fahrtrichtung gesehen!)

Dies bedeutet, dass man den Gegenverkehr sowohl in den Kanälen als auch auf der freien Alster links, also auf Backbord, passieren lässt.

- Ruderboote untereinander handeln nach dem Grundsatz:
 - Gigboot lässt Rennboot die Vorfahrt!
 - Kleinboot lässt Großboot die Vorfahrt!
- Bei Mietbooten (Tretboote, breite Ruderboote, Kajaks, Kanus, ect.) ist mit größter Vorsicht zu handeln, da die von Personen gefahren werden, die keine oder wenig Erfahrung haben wie ihr eigenes Boot reagiert und wie schnell ein Sport Ruderboot sein kann. Es ist besser mit dem Schlimmsten zu rechnen und danach zu handeln (Ausweichen oder Stoppen)
- Um eine drohende Kollision zu vermeiden, macht man im Gefahrenfall das andere Boot durch den Ausruf **WAHRSCHAU** auf sich, bzw. die Gefahrenquelle aufmerksam.
- Einfaches **Winken** bedeutet einen Gruß, der durchaus erwidert werden darf; wiederholtes Winken bedeutet einen Hinweis auf eine besondere Situation: z.B. „ Vorsicht Gefahr“ oder auch „Ich benötige Hilfe!“
- Bei der Durchfahrt von ‚einspurigen‘ Brücken auf den Kanälen, hat das stromabwärts fahrende Boot Vorfahrt.
(z.B.: das Boot, das von Ohlsdorf kommend in Richtung Außenalster fährt hat Vorfahrt bei der Brückendurchfahrt. Das Boot das von Alster kommt, muss vor der Brücke stoppen und dem entgegenkommenden Boot entsprechend Platz für die Brückendurchfahrt machen.
- Bei Engstellen, die schmaler sind als das Boot mit voller Ruderbreite, passiert man am besten, in dem man mit genügen Fahrt auf die Engstelle zu fährt, kurz davor die Ruder lang macht (Ruder parallel zum Boot) und durch die Engstelle treibt
- Bei ‚mehrspurigen‘ Brücken ist die in Fahrtrichtung jeweils zulässige Durchfahrt entsprechend beschildert. (siehe Schifffahrtszeichen)



Zusatz zum Paddeln/Polo :

Vor jeder Ausfahrt sollte man drauf achten das:

die Fahrt, im Fahrtenbuch eingetragen ist (Vor- und Nachname bitte), damit jeder weiß was auf dem Wasser ist.

die Auftriebskörper dicht und mit Luft gefüllt sind bzw. das die Lukendeckel und ggf. die Ablassschrauben (bei WW-Booten) verschlossen sind.
Das die Fußstützen auf die richtige Länge eingestellt sind.

Immer die zum Boot gehörige Spritzdecke genutzt wird da es sonst Probleme geben kann da es verschiedene Größen der Decken gibt.

Je nach Witterungsverhältnissen ist eine Schwimmhilfe und Beleuchtung mitgeführt wird.

Nach der Ausfahrt:

Boot und Spritzdecke wieder an ihre Plätze bringen um langes suchen für den nächsten zu vermeiden.

Müll mitnehmen und nicht als Überraschung für den Nächsten dalassen.

Bootsreinigung (trocknen des Fußraumes speziell für die Poloboote) Boote von außen Waschen
Fußraum auswaschen / wischen um Sand und schlechte Gerüche zu beseitigen

Die Fahrt aus dem Fahrtenbuch wieder austragen (Rückkehrzeit).

Ggf. festgestellte Schäden im Bemerkungsfeld (Fahrtenbuch) und/oder ins Schadensbuch eintragen und der Stegaufsicht mitteilen, damit sich um entsprechende Reparatur gekümmert werden kann.

9. Bei uns am Isekai

Das Ruderbootshaus der Universität Hamburg soll den vielen Sportlerinnen und Sportlern mit ihren unterschiedlichen Ansprüchen an Rudermaterial und Leistungsvermögen zur Verfügung stehen. Sowohl der Unterhalt des Hauses und auch das Bootsmaterial sind sehr teuer und deshalb sind alle Nutzer aufgefordert, uns bei

Erhalt und Pflege zu unterstützen.

Der Bootswart und seine Stegaufsichten sind für den gesamten Betrieb und alle Angelegenheiten auf und am Steg verantwortlich. Das ist nicht immer einfach und wir bitten um Unterstützung und Verständnis. Ihre Anweisungen müssen befolgt werden, so wie auch die Anleiter auf dem Wasser das sagen haben.

Wer mit Entscheidungen und Maßnahmen des Personals nicht einverstanden ist, sollte das ruhige Gespräch in entspannter Situation suchen. Wenn das nicht gelingt, bitten wir um Information des Hochschulsports (Leiter), weil hier die Gesamtkoordination erfolgt.

Wir bitten insgesamt, aber insbesondere abends und am Wochenende darum, übermäßige Lautstärke und andere Störungen zu vermeiden. Denn unsere Nachbarn erleben die gesamte Saison über Tag für Tag unseren Stegbetrieb und müssen nicht immer alles ertragen. Deshalb sind Musikverstärker, Grillen und ähnliche Störungen untersagt und auch bei An- und Abreise bitten wir um Rücksichtnahme.

Das Radfahren auf dem Steggelände ist ebenso wie das Rauchen strikt untersagt. Alkoholisierte Personen sind vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

Viel Spaß beim Wassersport !!!