

Spenden und Unterstützen

Wir werden durch viele Spenden von Ehemaligen und Eltern des Gymnasium Gerresheim gefördert und haben einige feste Sponsoren, die uns unterstützen.

Trotzdem freuen wir uns über jede weitere Spende. Das muss nicht immer Geld sein, wir freuen uns über jegliche Materialspenden, eure bereitgestellte Zeit bei Arbeiten am Haus oder am Bootsmaterial, aber auch über euer Fachwissen bei handwerklichen und verwalterischen Tätigkeiten.

Wir freuen uns über jeden gespendeten Kuchen und Salat bei einem unserer vielen Feste und jeden Fan an der Regattabahn!

Gemeinsam an einem Strang ziehen

Die RGG ist ein selbstverwaltendes Jugendprojekt mit dem Ziel, Schülerinnen und Schüler an den Rudersport heranzuführen und ihnen die Erfahrung der eigenständigen Organisation eines

Ältere Schülerinnen und Schüler sowie Mentoren bringen den jüngeren bei, was in einem Rudersportverein zu tun ist: von sportlicher Technik und

Betreuung, über Bootspflege und -reparatur, Ordnung und Werkzeugeinsatz, Unterhalt der Gebäude und Außenanlagen bis hin zur Leitung des Vereins, Etatplanung sowie Organisation und Durchführung von Training und Veranstaltungen. Und das alles in Eigenregie.



Kontakt

Unser Bootshaus liegt direkt am Unterbacher See. Du kannst zu allen Trainingszeiten vorbeikommen und unverbindlich das Rudern ausprobieren.

Bitte parke vorne auf dem Parkplatz am Bootsverleih oder komme mit dem Fahrrad.

Anfahrtsbeschreibung

www.rggerresheim.de/anfahrt



Anschrift

RG Gerresheim e.V.
Im Broich 24
40627 Düsseldorf

Postanschrift

RG Gerresheim e.V.
Am Poth 60
40625 Düsseldorf

Kontakt

info@rggerresheim.de
www.rggerresheim.de
0211 / 20 26 27

Impressum

RG Gerresheim e.V.
Am Poth 60
40625 Düsseldorf



Rudergemeinschaft
Gymnasium Gerresheim e.V.

Rudern auf dem Unterbacher See

Wir sind die Rudergemeinschaft Gymnasium Gerresheim e.V.

Unser Gelände mit
Bootshaus liegt direkt
am Unterbacher See.



Seit 1965 bieten wir Rudern als Breitensport für alle Altersklassen an.

Das gesamte Vereinsleben wird dabei
ausschließlich von Schülerinnen und
Schülern des Gymnasium Gerresheim
geleitet und verwaltet.

Unterstützt und gefördert werden wir
vom Verein der Freunde und vielen ehe-
maligen Schülern. Als Ansprechpartner
zwischen Verein und Schule fungiert ein
Lehrer als Protektor.

Anfänger trainieren auf einem
Ruderergometer Technik und Ausdauer.



Was machen wir?

Wir rudern auf Regatten.



Bereits ab der 6. Klasse oder
einem Jahr Rudererfahrung
kannst du bei den Düsseldorfer
Stadtmeisterschaften starten
und um die Titelverteidigung
kämpfen.

Unsere erfahrenen Ruderer nehmen an der
Biggensee-Regatta, den Landesmeisterschaften
der Schulen sowie den Kölner Stadtmeister-
schaften teil.

Wir rudern auf Wanderfahrten.

Wir bieten jährlich drei unterschiedliche
Ruderwanderfahrten an. Sobald du sicher im
Vierer ruderst, kannst du bei unserer
Anfängerruderwanderfahrt über Christi
Himmelfahrt auf der Lahn mitfahren.

Jeden Tag legen wir ca. 30 km zurück. Abends
wird gekocht und anschließend in Ruderclubs
entlang der Strecke im Schlafsack übernach-
tet.

Auch für unsere Ehemaligen und fortgeschrit-
tenen Ruderer bieten wir Fahrten an. Datum
und Fahrtziel variieren jährlich.

Wie kann ich Mitglied werden?

Selbstverständlich kannst du zu einem
unverbindlichen Probetraining an den
See kommen. Aktuelle Trainingszeiten
findest du auf unserer Website unter
www.rggerresheim.de

Ich bin Anfänger.

Sonntags kannst du die Grundlagen
der Rudertechnik erlernen. Um dir
den Einstieg in den Verein zu erleich-
tern, kannst du in der 5. Klasse an
einem Anfängerwochenende teilneh-
men.

Ich kann schon rudern.

Dann kannst du unter der
Woche und samstags an unse-
rem Regattatraining teilneh-
men. Trainer feilen an deiner Ru-
dertechnik und du verbesserst
deine Kraft und Ausdauer.

Ich bin Ehemaliger.

Du hast wieder Lust zu
rudern? Beim gemütlichen
Feierabendrudern trifft Jung
auf Alt. Nach ein bis zwei
Runden im Vierer lassen wir
gemeinsam den Tag auf der
Terasse ausklingen.



Wir rudern auch im Winter.

Im Winter trainieren wir Kraft und Ausdauer.
Dafür haben wir spezielle Ruderergometer und
Trainingsgeräte. Bei schönem Wetter rudern
wir auf dem See. Zusätzlich bieten wir ein Hal-
lenttraining in der Turnhalle am
Gymnasium Gerresheim an.