

Uni Surf Team Rügen

B.Bolder 0172 270 3530
45711 Datteln
Sutumerstraße 33

18556 Dranske auf Rügen

Am Ufer 14
www.ustruegen@t-online.de
ustruegen@t-online.de



Drachenboot- Trainingslager auf Rügen

Schwerpunkt Pink Paddler



18556 Dranske auf Rügen

Am Ufer 14



Vom 30. September – 2. Oktober. 2017

Das Drachenboot Trainingslager mit dem Schwerpunkt Pink-Paddler findet einmal jährlich und in diesem Jahr zum 4. Mal statt.

Zielgruppe:

Als Zielgruppe sind alle herzlich willkommen, die sich für den Wassersport interessieren, dabei ist der Könnens Stand Nebensache, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, es gibt allen die Möglichkeit, sich selbst in dem Revier auszutesten.

Pink Paddler sind von Brustkrebs betroffene Menschen, die in Ihrer Freizeit gemeinsam Drachenboot fahren. Egal ob sportlich angehaucht oder eher locker, alle sitzen alle in einem Boot.

Das Pink-Paddler-Projekt in Dranske ist für die alle Sportbegeisterten offen. Durch ein breites zusätzliches Angebot soll auch für die Freunde und Familien ein Anreiz gesetzt werden.



Voraussetzungen: Für die Teilnahme von Personen die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, ist eine von einem Erziehungsberechtigten unterschriebene Einverständniserklärung mit bei der Anmeldung abzugeben.

Jeder Teilnehmer erklärt, dass er 200 m in der Kleidung, die er während der sportlichen Aktionen im Boot trägt, schwimmen kann.

Ziele des Projekts:

Sport fördert fast grundsätzlich Heilungsprozesse und steigert die Lebensqualität. Studien haben gezeigt, dass man bei Wassersportarten, die gemeinsam durchgeführt werden, nicht alleine ist (zB. wie beim Joggen) und so besser mit Ängsten umgehen kann.

Weitere Ziele des Wassersportprojektes der Pink Paddler:

- **Gemeinschaft erleben, der Austausch zwischen den Sportlern, Zwischen Breitensport und Leistungssport, zwischen den Betroffenen und Nicht- Betroffenen**
- **Körperlicher Nutzen:** Das Paddeln mit dem Stechpaddel stärkt besonders die Muskulatur im oberen Rumpf-Bereich und hilft allgemeine Fitness aufzubauen. Durch die Bewegung der Arme wird eine natürliche Lymphe Drainage ausgeführt und ist somit eine Vorbeugung von Lymphödemen durch die Paddelbewegung. Außerdem bewirkt sie eine positive Beeinflussung des Immunsystems.
- **Bejahende Einstellung zum Leben gewinnen, Spaß haben**
- **neue Menschen, Dinge Sportarten und Reviere kennenlernen**

Mit dem Schwerpunkt Pink Paddler soll auch eine Offenheit zu der Krankheit hergestellt werden. Betroffene sollen nicht allein gelassen werden.

Krebs ist kein Todesurteil und nicht ansteckend.

Auch nicht betroffenen Menschen soll auf diese Art z.B. die Angst vor einer Vorsorge Untersuchung genommen werden

Um auch Familien mit einzubinden wird zudem ein kooperatives Rahmenprogramm angeboten.

Kooperationspartner, Sponsoring und Unterstützen:

Das Trainingslager wird vom Uni Surf Team Rügen zum Preis von 20 Euro vorbereitet, beworben und organisiert. Die Teilnahmegebühr ist ehr obligatorisch. Die

Uni Surf Team Rügen

B.Bolder 0172 270 3530
45711 Datteln
Sutumerstraße 33

18556 Dranske auf Rügen

Am Ufer 14
www.ustruegen@t-online.de
ustruegen@t-online.de



Kosten werden überwiegend durch ehrenamtliches Engagement und Sponsoring getragen.

Unterstützt wird die Aktion von den Rügen Piraten, dem Nohotel und der Surfbar. In den letzten Jahren konnten wir auch Künstler für den Party Abend gewinnen oder zum Beispiel den Museums-Verein für eine „Nacht im Museum“.

Es gibt auch immer wieder Teilnehmer, die ihre Kooperation anbieten und Fahrten, Führungen und z.B. Besuche im Leuchtturm als Rahmenprogramm mit organisieren. Für die zusätzlichen Programmaktionen können weitere Kosten anfallen.

Die Teilnahme ist nicht verpflichtend.

Wir sind bestrebt, die Veranstaltung für die Sportler und die Pink Paddler interessanter zu machen. Um den Austausch zu fördern, brauchen wir entsprechende Anreize und günstige Angebote.

Der einfachste Weg das Projekt zu unterstützen ist mitzumachen.

Leben bringt Leben.

Menschen des öffentlichen Lebens lenken Aufmerksamkeit auf das Projekt.

Mit finanzieller Unterstützung können wir weitere günstige Angebote wie zum Beispiel Ernährung´s Kurse mit den entsprechenden Hintergründen, Physiotherapeutische Kurse, oder selbst Finanzielle Unterstützung für Betroffene schaffen. Ebenso können für Teilnehmer Shirts oder Pins ausgegeben werden.

Sprechen Sie uns an.

Projektbeschreibung und Inhalte:

Während der Projektstage werden die Teilnehmer in abwechslungsreichen Angeboten und Aktionen gemeinsam Wassersport betreiben.

Der Start ist in Dranske am Ufer 14. Dranske ist auf Wittow, dem Windland von Rügen Die Halbinsel liegt 30 Km nördlich von der Stralsunder Küste aus gesehen in der Ostsee. Das Wetter ist wie auf der Hochsee, es kann innerhalb von Stunden umschlagen. Von 22 Grad, Sonne und Strandwetter bis zu 10 Windstärken und Sturm kann man im Oktober alles erwarten.

Die Aktionen finden hauptsächlich auf dem Wieker Bodden vor Dranske statt. Der Bodden hat eine Verbindung zu offenen See, ist jedoch fast rundum von Küste umgeben. Somit ist der Wieker Bodden auch bei schlechten Wind- und Wetterbedingungen ein sicheres und fahrbares Gewässer.

Die genaue Planung für das eigentliche Wassersportprogramm wird erst kurz vorher ausgearbeitet und wird täglich an die aktuellen Wetter- und Windbedingungen angepasst.



Anmeldung / Übernachtungen:

Für die Teilnahme an dem Trainingslager wird eine Gebühr von 20 Euro (für Boote, Paddel, Training) berechnet. Sie kann vor Ort in bar gezahlt werden.

Die Anmeldungen können auf der Seite <http://www.ustruegen.de/dranske-ruegen-wittow-aktuell.html> ausgedruckt oder online ausgefüllt werden.

Die Übernachtungen sind in Eigenregie, je nach Bedarf und Aufenthaltsdauer zu buchen.

Einige Möglichkeiten sind z.B. unter folgenden Kontakten zu finden:

- NOHOTEL www.nohotel.de ist ein Hostel, von Ferienwohnung über Doppelzimmer bis zum Mehrbettzimmer.
- <http://www.ruegen-piratenest.de> sind Ferienwohnungen, die zur Wassersport Schule gehören
- Weitere Wohnungen direkt neben der Schule findet man unter <http://www.fewo-dranske.de/>
- Strandhotel Dranske <http://www.strandhotel-dranske.de/> ist ein gehobenes Hotel direkt am Bodden.
- Zur kleinen Meerjungfrau <http://www.zur-kleinen-meerjungfrau.de/> circa 1 Km entfernt
- Pension Artmer <http://www.cafe-pension-sahne.de/> circa 400 Meter Wegstrecke.
- Weitere Ferien Wohnungen sind gut buchbar über das Fremdenverkehrsamt Dranske, <http://www.gemeinde-dranske.de/fremdenverkehrsamt.html>
- Für Camping Freunde bietet Dranske einen wirklich guten Platz, <http://www.caravancamp-ostseeblick.de/> .
- Und einen Platz direkt am Sand Strand von Wittow, das Regenbogen Camp Nonnevitz.
<http://www.regenbogen.ag/ferienanlagen/nonnevitz/anlage.html>

Hier ist der Link zum Video 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=5BrLhHpiPeU>

Vorläufige Programm- und Aktionsplanung 2017:

Samstag 30.9.

- **Ab 10.00 -13.00 Uhr je nach Witterung:** Wassertraining, Langstrecke zu den verschiedenen Häfen im Bodden und oder zum Nationalpark, Training der Paddeltechnik, Rhythmus-Training mit Musik Technikseminar,
- **Nachmittags 15.00 Uhr Wassersportschule Rügen Piraten**
SUP: Einführung in das Stand Up Paddling
Alternativ: gemeinsam mit dem Outrigger paddeln

Rahmenprogramm für Nichtpaddler:

- Ab 11.00 Uhr startet der Arkona Halbmarathon Lauf
<http://www.kap-arkona-lauf.com/>
- **Am Abend:** Drachenparty in der Surfbar für alle:
Mathias, der Barde aus dem Norden

Sonntag 31.09.

- **Ab 11.00 – 14.00 Uhr je nach Witterung: Wassertraining,** Langstrecke zu den verschiedenen Häfen im Bodden, zum Nationalpark Techniktraining , Rhythmus-Training mit Musik Technikseminar,
- **Nachmittags, je nach Witterung: Drachenfest**
Es ist eine eigenverantwortliche Fahrt mit PKWs zur Schaabe nach Juliusruh, einem der größten Sandstrände auf Rügen zum dortigen Drachenfest geplant.

Rahmenprogramm für Nichtpaddler:

Drachenfest (Windvogel – Fest ab 11.00 Uhr)

dort z.B. Lesung mit Katharina Peters, der Krimi / Rügen Autorin

Am Abend: Live Musik / Party am Strand in Juliusruh
(ab ca. 18Uhr)

Montag 1.10.

- **Ab 10.00 -13.00 Uhr je nach Witterung:** Wassertraining
Langstrecke zu den verschiedenen Häfen im Bodden, zum Nationalpark
Techniktraining , Rhythmus Training mit Musik
- **Nachmittags Hiddenseefahrt ab Wieck 13.10 Uhr**
mit der Reederei Hiddensee
Rückfahrt ab Vitte 17.00 Uhr
Ankunft in Wieck 18.00 Uhr
<http://www.reederei-hiddensee.de/>
- Anschließend gemeinsame Abschluss-Veranstaltung

