



NORDSCHLESWIGSCHER RUDER - VERBAND

NRV Ostertrainingslager

Zum Ausklang des Wintertrainings und zur Vorbereitung auf die Regattasaison 2017 veranstaltet der NRV in den Osterferien ein Trainingslager.

Wir wollen vom 8.-15. April 2017 nach Berlin ins Bootshaus des Märkischen Wassersport.

Das ist nicht weit vom Hohenzollernkanal. Dort kann man gut rudern und sich den Feinschliff für die Saison holen. Wir werden viele Kilometer rudern, Rudervideos machen und analysieren, Theorieveranstaltungen zum Rudertraining, zur Rudertechnik und Bootsmaterial durchführen,

und zu einem Team zusammenwachsen !!!

Man kann von da aus auch schöne Tagesfahrten unternehmen.

Es ist auch ein Besuch bei der BBG Ruderbootswerft geplant (falls sie dann noch existiert).

| | |
|----------------------|--|
| Wer kann mitfahren ? | Alle Regattainteresierten (Kinder, Junioren, Senioren, Masters), Breitensport- und Motionsruderer, Jugendliche und Erwachsene |
| Wieviel kostet das ? | 250 Euro pro Person; Darin sind enthalten: Übernachtungskosten, Verpflegung, Motorbootbenzin |

Anmeldung beim NRV-Ruderlehrer bis 18. März 2017 (NRV Generalversammlung).

Die Unterkunft ist im Bootshaus auf Isomatte und Schlafsack.

Die Anmeldung verläuft nach dem Motto „First come, first serve“, wer sich also zu spät anmeldet, bekommt vielleicht keinen Platz mehr.

Bei Rückfragen wendet Euch bitte vertrauensvoll an mich.

Marc-Oliver Klages

NRV-Ruderlehrer

eMail: mok@mok-rowing.eu

Telefon: 23488815