



NRV Mini-Lager 2020 in den Sommerferien

Der NRV bietet in den Sommerferien einige Mini-Lager an:

14. Juli 2020	Deutscher Ruderverein Hadersleben
18./19. Juli 2020	Ruderverein Hoyer
25./26. Juli 2020	Deutscher Ruderverein Gravenstein
1./2. August 2020	Apenrader Ruderverein

Man kann auch nur einen Tag kommen, wenn es von der Zeit nicht passt.

Unterkunft: Luma/Schlafsack im Bootshaus oder Zelt (wenn wir dort übernachten)

Das Mini-Lager ist gebührenfrei !!!

Inhalte des Mini-Lagers:

Gemeinsames Rudern, Einertraining, Kenterübungen, Ausfahrten, Baden,
Videoanalyse (nur, wer möchte), chillen und abhängen

Die Sportler sollen bitte mitbringen: Schlafsack, Luma/Isomatte, ausreichend Trainingsklamotten,
Körperpflege, Schuhwerk

Boote bitte entsprechend der Anmeldungen mitbringen. Einige Plätze sind auf dem NRV Trailer.
Sprecht bitte mit mir ab, was da zum Transport mit muß.

Meldet Euch bitte bis 3 Tage vorher direkt bei mir an, damit ich ein wenig planen kann.

Rückfragen unter **23488815** oder mok@mok-rowing.eu oder nrvtrainer@sport.dk

Schönen Gruß

Marc-Oliver Klages

NRV Ruderlehrer