



NRV Sommertrainingslager 2020 in der Norderharde

Zum Ausklang der Sommerferien und zur Vorbereitung auf die Regatten im Herbst lade ich alle Interessenten zum NRV Sommertrainingslager ein.

Ort: Deutscher Ruderverein Norderharde

Zeit: 27. - 31. Juli 2020; Beginn 10 Uhr

Unterkunft: Luma/Schlafsack im Bootshaus oder Zelt

Eigenbeteiligung: 500,— DKK bar bei Lehrgangsbeginn

Inhalte des Trainingslagers:

Gemeinsames Training, Streckenfahren, Videoanalyse, Einertraining, Kenterübungen, Ausfahrten

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 in die Norderharde mit muß.

Meldet Euch bitte bis 22. Juli 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