



NRV Sommertrainingslager 2021 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: 20. - 25.Juli 2021; 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

Nach den aktuellen Corona-Regeln kann man auch wieder im Bootshaus übernachten.

Falls sich da etwas ändert, werdet Ihr informiert. Haltet Euch auch bitte selbst auf dem Laufenden. Die üblichen infektionsvorbeugenden Maßnahmen (Abstand, Hygiene, bei krank zu Hause bleiben, etc.) sind einzuhalten.

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 15. 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