



NORDSCHLESWIGSCHER RUDER - VERBAND

NRV Ostertrainingslager

Zum Ausklang des Wintertrainings und zur Vorbereitung auf die Regattasaison 2015 veranstaltet der NRV in den Osterferien ein Trainingslager.

Wir wollen vom 28. März - 5. April 2015 nach Berlin-Tegel ins dortige Schülerbootshaus.

Das liegt am Tegeler See. Nicht weit davon ist der 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.

Wer kann mitfahren ?	Alle Regattainteressierten (Kinder, Junioren, Senioren, Masters), Breitensport- und Motionsruderer, Jugendliche und Erwachsene
Wieviel kostet das ?	240 Euro pro Person; Darin sind enthalten: Übernachtungskosten, Verpflegung, Motorbootbenzin

Anmeldung beim NRV-Ruderlehrer bis 21. Februar 2015 (NRV Generalversammlung).

Es stehen 20 Plätze in 2 Sechsbett- und 2 Vierbettzimmern zur Verfügung.

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