



NRV Sommerruderlager 2023 in der Norderharde

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

Wo: Deutscher Ruderverein Norderharde
Wer: Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder, Erwachsene, Motionisten, Regattierende,

Wann: 31.Juli - 5.August 2023; Beginn 12 Uhr

Unterkunft: Luma/Schlafsack im Bootshaus oder Zelt
Eigenbeteiligung: 500,— DKK bar bei Lehrgangsbeginn

Inhalte des Ruderlagers:
Baden, Spaß, Gemeinsames Training, Streckenfahren, Videoanalyse, Einertraining, Kenterübungen, Ausfahrten

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

Man kann auch kürzer mitmachen oder auch tageweise.
Bitte mit dem Ruderlehrer absprechen.

Sprecht bitte mit mir ab, welche Boote in die Norderharde transportiert werden müssen.

Meldet Euch bitte bis 27. Juli direkt bei mir an, damit ich ein wenig planen kann.

Rückfragen unter **23488815** oder mok@mok-rowing.eu

Schönen Gruß

Marc-Oliver Klages

NRV Ruderlehrer