



# NORDSCHLESWIGSCHER RUDER - VERBAND

## **NRV-Osterruderlager**

Zum Ausklang des Wintertrainings und zur Vorbereitung auf die Rudersaison 2023 veranstaltet der NRV in den Osterferien ein Ruderlager.

**Wir wollen vom 1.-8. April 2023 nach Berlin ins Bootshaus des Märkischen Wassersport e.V.**

Das ist nicht weit vom 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.

Wer kann mitfahren ?	Jugendliche und Erwachsene, Breitensport- und Motionsruderer, alle Regattainteressierten (Kinder, Junioren, Senioren, Masters), gerne können auch Eltern mitkommen
Wieviel kostet das ?	250 Euro pro Person; Darin sind enthalten: Übernachtungskosten, Verpflegung, Motorbootbenzin. Meistens gibt es auch etwas Geld zurück. <b>Die Hin- und Rückfahrt wird bitte selbst organisiert</b>

**Anmeldung beim NRV-Ruderlehrer bis 10. März 2023.**

Die Unterkunft ist im Bootshaus mit Isomatte und Schlafsack.

Die Anmeldung verläuft nach dem Motto „First come, first serve“, wer sich also zu spät anmeldet, bekommt vielleicht keinen Platz mehr.

**Beachtet bitte, ob in Berlin noch Corona-Regeln gelten.  
Bitte informiert Euch vorab darüber selbst.**

Bei Rückfragen wendet Euch bitte vertrauensvoll an mich.

***Marc-Oliver Klages (MOK)***

NRV-Ruderlehrer

eMail: [mok@mok-rowing.eu](mailto:mok@mok-rowing.eu)

Telefon: 23488815