

Florian Bendel; An der Landstraße 27;65549 Limburg

An die
Teilnehmer
des Ostertrainingslagers
vom 03.04.2023 – 11.04.2023
in Gavirate

Landesstützpunkt Region Mitte

Regionaltrainer

Florian Bendel
An der Landstraße 27
65549 Limburg an der Lahn
E-Mail: [lehrertrainer-
lm@hessischerruderverband.de](mailto:lehrertrainer-lm@hessischerruderverband.de)
Mobil: 0177-1760778

Limburg, 31. Januar 2023

Ausschreibung Ostertrainingslager in Gavirate (IT)

Liebe Teilnehmer,

der Limburger Club für Wassersport führt im Auftrag des HRV als Landesstützpunkt MITTE die folgende Maßnahme durch: **Trainingslager in Gavirate (IT)**

Dieses Trainingslager dient der weiteren Vorbereitung auf die Wettkampfsaison 2023.

- Teilnehmer:** Sportler aus den Vereinen des HRV. Landeskadersportler und Sportler aus der Region Mitte werden vorrangig behandelt.
- Anreise:** Montag, den 03.04.2023 bis 18:00 Uhr
- Abreise:** Dienstag, den 11.04.2023 ab 10:00 Uhr
- Lehrgangszeiten:** In der Regel von 07:00 bis 19:00 Uhr
- Trainingsort:** A.S.D. Canottieri Gavirate; Via Cavour, 55 ;21026 – Gavirate (VA) ITALY
<http://www.canottierigavirate.it>
- Unterkunft:** HOTEL BEL SIT – V.le Borghi 28, 21025 Comerio (VA) www.hotelbelsit.it
- Verpflegung:** Alle Malzeiten werden in Hotel eingenommen.
- Teilnehmerkosten:** Kadersportler des HRV: 400,00 Euro (gesamter Zeitraum)
Nicht-Kadersportler: 670,00 Euro (gesamter Zeitraum).
In den Teilnehmerkosten sind alle Kosten für Unterbringung und Verpflegung sowie die Kosten für die Nutzung der Anlage und der Motorboote enthalten.
Die An- und Abreise der Teilnehmer/innen erfolgt in Eigenregie der Vereine
- Lehrgangsinhalt:** Kleinboot und Großboot rudern, Ausdauer- und Belastungstraining mit Betonung auf technische und taktische Vorbereitung der Wettkampfdistanzen (1500m/2000m) sowie Kraft- /Stabilisations-/Gymnastik-/Athletiktraining
Bitte ausreichende Sportkleidung *für alle Wetterlagen* mitbringen!
- Lehrgangsleitung:** Florian Bendel (Regionaltrainer – HRV)
Martin Rieche (Trainer – Limburger CfW)
- Anmeldung:** Ab sofort bis 10.02.2023 bei der Lehrgangsleitung
- Abmeldung:** Im Falle einer Abmeldung nach dem 28.02.2022 sind die Stornokosten in voller Höhe (bis zu 670,- €) vom Anmeldenden zu tragen.

Mit freundlichen Grüßen,



Florian Bendel
-Trainer-

Datum: 31.01.2023

Seite 1 von 1