



HESSISCHER RUDERVERBAND
IM LANDESPORTBUND HESSEN e.V.



LSP Süd-Ost
Lehrer-Trainer
Volker Lechtenberg
mobil 01782511058

lehrertrainer-hu@hessischerruderverband.de

Sehr geehrte Eltern, Lieber Sportler/innen,

der HRV Landesstützpunkt SÜD-OST führt die folgende Maßnahme durch:

Trainingslager U19/U23 in Gavirate / ITA 03.-09.04.2025

Dieses Trainingslager dient der Vorbereitung auf die Wettkampfsaison 2025 sowie der unmittelbaren Vorbereitung auf den Frühtest der Junioren und die Deutsche Kleinbootmeisterschaft. Um die Betreuung zu gewährleisten, ist die Teilnahme eines Heimtrainers für jeden Sportler erforderlich.

Inhalte: Kleinboot und Großboot rudern, Ausdauer- und Belastungstraining mit Betonung auf technische und taktische Vorbereitung der Wettkampfdistanz 2000m sowie Kraft-/Stabilisations-/Gymnastik-/Athletiktraining.

Termin: 03.-09.04.2025

Unterkunft: Ferienwohnung mit Selbstverpflegung in Gavirate / ITA

Kosten: EUR 400,- Eigenanteil pro Sportler

Kadersportler des Hessischen Ruderverbandes erhalten einen Zuschuss in Höhe von 30,- € pro Person und Nacht.

Verpflegung und Reisekosten sind nicht in dem oben erwähnten Preis enthalten. An-/Abreise soll über die heimischen Vereine organisiert und finanziert werden. Boottransporte sollten vereinsübergreifend organisiert werden.

Nutzung des Wassersportzentrums inkl. Kraftraum- und Ergometernutzung ist in dem Preis enthalten.

Anmeldung: Ab sofort bis spätestens 23.03.2025 an

lehrertrainer-hu@hessischerruderverband.de

Im Falle einer Abmeldung nach dem 23.03.2025 sind die Stornokosten in voller Höhe (bis zu 400,- €) vom Anmeldenden zu tragen.

Mit freundlichen Grüßen,

Volker Lechtenberg