

Limburg, im März 2025

## Ausschreibung Ostertrainingslager Landesstützpunkt Mitte

Liebe Teilnehmer,

der Limburger Club für Wassersport führt im Auftrag des HRV als Landesstützpunkt MITTE die folgende Maßnahme durch: **Ostertrainingslager**

Dieses Trainingsmaßnahme dient der Vorbereitung auf die Wettkampfsaison 2025.

- Teilnehmer:** Sportler aus den Vereinen des HRV. Landeskadersportler und Sportler aus der Region Mitte werden vorrangig behandelt. Eine Teilnahme ist nur an der gesamten Maßnahme möglich.
- Anreise:** Dienstag, 15. April 2025
- Abreise:** Samstag, 19. April 2025
- Trainingsort:** Limburger Club für Wassersport; Eschhöfer Weg 3, 65549 Limburg
- Verpflegung:** Sportgerechte Verpflegung im Bootshaus  
Ich bitte Unverträglichkeiten rechtzeitig anzuzeigen.
- Unterkunft:** Selbstständig Zuhause
- Lehrgangsinhalt** **U17:** Rudertraining im Großboot (Regionale Doppelvierer) und ggf. Mittelboot (inkl. Videoanalyse). Arbeitsschwerpunkt Rudertechnik und Grundlagenausdauertraining. Trainingsbelastung mit wechselnden Schlagfrequenzen.  
Athletik: Gymnastik (Beweglichkeit & Kräftigung). Krafttraining.  
**U19 / U23:** Rudertraining im Kleinboot (1x, 2-) (inkl. Videoanalyse). Arbeitsschwerpunkt Rudertechnik und Grundlagenausdauertraining. Trainingsbelastung mit wechselnden Schlagfrequenzen.  
Athletik: Gymnastik (Beweglichkeit & Kräftigung). Krafttraining.
- Preis:** Für hessische Landes und Bundeskader: 50,-€  
Für Nicht Kader: 125,-€  
Inbegriffen: Nutzungsentgelt Ruderclub, Sportgerechte Verpflegung.  
Nicht inbegriffen: Ausgaben für Getränke, private Verpflegung
- Anmeldung:** Ab sofort bis 12.04.2025 bei der Lehrgangsbuchung
- Abmeldung:** Im Falle einer Abmeldung nach dem 12.04.2025 sind die Stornokosten in voller Höhe (bis zu 125,- €) vom Anmeldenden zu tragen.
- Lehrgangsbuchung:** Florian Bendel (Regionaltrainer – HRV)

Ich freue mich auf die gemeinsame Maßnahme! Für Rückfragen stehe ich gerne zu Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen,

Florian Bendel  
-Regionaltrainer-