

Hessischer Ruderverband, Landesleistungsstützpunkt Süd-Ost
Hanauer Ruderclub Hassia, An der Ochsenwiese 1, 63450 Hanau

Volker Lechtenberg

Lehrer-Trainer

+49 (0)178 2511058

✉ lehrertrainer-hut@hessischerruderverband.de

Hanau, 25. Februar 2024

Ausschreibung Ostertrainingslager

Liebe Teilnehmer,

der Hanauer Ruderclub Hassia führt im Auftrag des HRV als Landesstützpunkt Süd-Ost die folgende Maßnahme durch: **Ostertrainingslager**

Die Trainingsmaßnahme dient der Vorbereitung auf die Wettkampfsaison 2024, insbesondere der U19/U23-Kleinbootrangliste in Krefeld sowie der Frühregatta Mannheim (U17) und gliedert sich in 2 Abschnitte, die aufeinander aufbauen.

- Teilnehmer:** Sportler aus den Vereinen des HRV. Landeskadersportler und Sportler aus der Region Süd-Ost werden vorrangig behandelt. Eine Teilnahme ist nur an der gesamten Maßnahme möglich.
- Teilnehmerkosten:** Kadersportler des HRV: 530,00 Euro (gesamter Zeitraum)
Nicht-Kadersportler: 820,00 Euro (gesamter Zeitraum).
In den Teilnehmerkosten sind alle Kosten für die 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
- Anmeldung:** Ab sofort bis 08.03.2024 an lehrertrainer-hu@hessischeruderverband.de
- Abmeldung:** Im Falle einer Abmeldung nach dem 08.03.2022 sind die Stornokosten in voller Höhe (bis zu 820,- €) vom Anmeldenden zu tragen.
- Lehrgangsleitung:** Volker Lechtenberg, Nick Stollenmeyer, Robby Gerhardt

Abschnitt I Mölln:

- Anreise:** Sonntag, den 24.03.2024 bis 16:00 Uhr
- Abreise:** Sonntag, den 31.03.2024 ab 14:00 Uhr
- Lehrgangszeiten:** In der Regel von 07:00 bis 19:00 Uhr
- Trainingsort:** Möllner Ruderclub; Am Bahndamm 4, 23879
- Unterkunft:** DJH Jugendherberge Mölln – Am Ziegelsee 2, 23879 Mölln
- Verpflegung:** Alle Mahlzeiten werden in der Jugendherberge eingenommen.
- Lehrgangsinhalt** Kleinboot und Großboot rudern, Ausdauer- und Belastungstraining mit Betonung auf technische und taktische Vorbereitung auf die kommende Ranglisten- / Testregatta, sowie Kraft- /Stabilisations-/Gymnastik-/Athletiktraining
Bitte ausreichende Sportkleidung *für alle Wetterlagen* mitbringen!



Abschnitt II in Krefeld:

Anreise:	Mittwoch, den 10.04.2024 bis 10:00 Uhr
Abreise:	Samstag, den 13.04.2024 ab 15:00 Uhr
Lehrgangszeiten:	In der Regel von 07:00 bis 19:00 Uhr
Trainingsort:	Crefelder Ruder-Club 1883 e.V.; Bruchweg 26, 47829 Krefeld
Unterkunft:	Schwimmverein Bayer Uerdingen 08 e.V.; Am Waldsee 25, 47829 Krefeld
Verpflegung	Selbstverpflegung / Catering vom Schwimmverein Bayer Uerdingen
Lehrgangsinhalt:	Kleinboot rudern, Belastungstraining mit Betonung auf technische und taktische Vorbereitung der Wettkampfdistanzen (1500m/2000m) Bitte ausreichende Sportkleidung <i>für alle Wetterlagen</i> mitbringen!

Wir freuen uns auf die gemeinsame Maßnahme!

Für Rückfragen bin ich unter den obigen Kontaktdaten erreichbar.

Mit freundlichen Grüßen,

Volker Lechtenberg

gez. Nick Stollenmeyer

gez. Robby Gerhardt