



Märkischer Ruderverein e.V.

Mitglied des Deutschen Ruderverbandes e.V. und des Landesruderverbandes Berlin e.V.
Mitglied des Landessportbundes Berlin e.V. und des Bezirkssportbundes Spandau e.V.

Eltern-Info für den Ferienruderkurs 2019

Damit der Kurs Ihrem Kind auch viel Spaß bereitet, bemühen wir uns darum, abwechslungsreich Kenntnisse zu vermitteln. Deshalb wird es auch Versuche im Skiff bzw. auf dem Ergometer geben. Auch die Unterweisung zur Bootskunde ist als Abwechslung zum reinen Rudern gedacht. Der Aufenthalt auf dem Wasser steht aber im Vordergrund.

Der Kurs beginnt jeden Tag um 14:00 Uhr und endet um 18:00 Uhr bei jedem Wetter. Bitte bringen Sie am ersten Tag die Teilnahmegebühr von 40,- EUR mit. Die Kursgebühr wird bei Vereinseintritt teilweise angerechnet.

Sportsachen:

- Turnschuhe (keine Basketballstiefel)
- Sporthose (lang oder kurz, je nach Temperatur)
- T-Shirt bzw. Pullover (auf keinen Fall mit Taschen!!)
- Ersatzstrümpfe und Unterwäsche
- Regen hose und -jacke (für schlechtes Wetter)

Alle Sachen können Flecken bekommen. Bitte denken Sie daran und wählen besser unempfindliche Kleidungsstücke aus. Die Oberbekleidung (T-Shirt, Pullover) darf nicht zu weit sein und auch nicht zu lang; beides ist beim Rudern hinderlich.

Der Verein kann leider keine Haftung für verlorenegegangene Wertsachen oder Garderobe übernehmen. Bitte lassen Sie alles Unnötige zuhause.

Verpflegung:

Wir halten jeden Tag einen kleinen Snack bereit (Brause, Obst, Kuchen).

Wegbeschreibung:

Aus Spandau kommend: Von der Bushaltestelle Pichelswerder (M49) biegen Sie rechts in den Siemenswerderweg ein und folgen der Beschilderung den Berg hinab (ca. 400 m). Am unteren Parkplatz orientieren Sie sich rechts und folgen weiter den Hinweisschildern bis zum Märkischen Ruderverein.

Aus Charlottenburg kommend: Von der Bushaltestelle Pichelswerder (M49) über die Ampel geradezu in den Siemenswerderweg.

Programm:

Dienstag: 23.04. 14-18 Uhr	Begrüßung (mit Eltern) Bootshausrundgang erste Versuche auf dem Wasser
Mittwoch: 24.04. 14-18 Uhr	Ergometerversuche kleine Ruderausfahrt mit technischen Übungen
Donnerstag: 25.04. 14-18 Uhr	nach Wetterlage Versuche im Skiff oder kleine Ruderausfahrt Bootskunde an Land
Freitag: 26.04. 14-18 Uhr	Ergometerrudern Ruderbefehle - Verhalten auf dem Wasser kleine Ruderausfahrt erstes Mal Steuern
Samstag: 27.04. 14-18 Uhr	je nach Leistungsstand längere Ruderfahrt Quiz
Sonntag: 28.04. 10-16 Uhr	Abschlussfahrt mit anderen jugendlichen Vereinsmitgliedern Ausklang / Gemeinsames Kaffeetrinken mit Eltern und Geschwistern (ca. 15 Uhr). Und wie geht es weiter?