



# 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 2023

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 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.

### Sportsachen:

- Turnschuhe (keine Basketballstiefel)
- Sporthose (lang oder kurz, je nach Temperatur)
- T-Shirt und Pullover (wenn mit Taschen, dann nur mit Reißverschluss!)
- Ersatzstrümpfe und Unterwäsche
- Regenhose 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 verlorene Wertsachen oder Garderobe übernehmen. Bitte lassen Sie alles Unnötige zuhause.

### Verpflegung:

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

### Teilnahmegebühr:

40,- EUR inkl. einer kleinen Verpflegung. Die Kursgebühr wird bei Vereinseintritt teilweise angerechnet.

Bankverbindung: Märkischer Ruderverein e. V.

Postbank Berlin, IBAN: DE02 1001 0010 0000 9871 03

Verwendungszweck: Teilnahmegebühr Osterferien-Ruderkurs 2022

### 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:

<b>Dienstag:</b> 11.04. 14-18 Uhr	Begrüßung (mit Eltern) Bootshausrundgang erste Versuche auf dem Wasser
<b>Mittwoch:</b> 12.04. 14-18 Uhr	Ergometerversuche kleine Ruderausfahrt mit technischen Übungen
<b>Donnerstag:</b> 13.04. 14-18 Uhr	je nach Wetterlage Versuche im Skiff oder kleine Ruderausfahrt Bootskunde an Land
<b>Freitag:</b> 14.04. 14-18 Uhr	Ergometerrudern Ruderbefehle - Verhalten auf dem Wasser kleine Ruderausfahrt / erstes Mal Steuern
<b>Samstag:</b> 15.04. 10-14 Uhr	je nach Leistungsstand längere Ruderfahrt / Quiz
<b>Sonntag:</b> 16.04. 10-16 Uhr	Abschlussfahrt mit anderen jugendlichen Vereinsmitgliedern Ausklang / Gemeinsames Kaffeetrinken mit Eltern und Geschwistern (ca. 15 Uhr). Infos über den Verein: <a href="http://www.MaerkischerRV.de">www.MaerkischerRV.de</a>