



## Information zum Ruderkurs Mai 2019 in der Wassersportabteilung in der SV Polizei von 1920 e.V.

Liebe Interessenten,

Vom 10.-12. Mai 2019 findet der diesjährige Ruderkurs der WSAP für Neueinsteiger statt. Er wird als Wochenend-Kurs mit einem separaten Einsteigertraining in den darauf folgenden Wochen angeboten, nach deren Ende – oder nach Rücksprache auch schon früher – Ihr sicher im allgemeinen Training der WSAP mitrudern können werdet.

### **Ablauf**

#### 10.05.2019

18:00 – 20:30 Begrüßung, Tour durch den Verein , Einweisung im Ergometerrudern, Bootskunde

#### 11.05.2019

10:00 – 13:00 Einführung, Rudern im Großboot

13:00 -14:30 Mittagspause zum Kräfte tanken und für kleinen Snack

14:30 – 16:30 Rudern im Großboot

17:00 – 19:00 Grillen am Bootshaus (natürlich freiwillig...)

#### 12.05.2019

10:30 – 13:00 Rudern im Großboot und nach Fortschritt (und Wetter) auch im Einer

Wir treffen uns jeweils zum Startzeitpunkt am Verein, dann habt Ihr noch Zeit zum Umziehen, Wertsachen verschließen etc.

## **Nachlauf**

Wir werden für die 4 Wochen nach dem Anfängerkurs ein separates Anfänger- und Wiedereinsteigertraining anbieten, welches zwei Mal pro Woche stattfindet, und bei dem Ihr intensiv (jeweils nach Möglichkeit mit einem erfahrenen Ruderer pro Boot als Ausbilder) weiter geschult werdet. Diese Trainings werden wir nach Rücksprache mit Euch terminieren, sie sollen voraussichtlich am Mittwoch Abend und Samstag Mittag stattfinden. Wer sich in dieser Zeit dann entscheidet, in den Verein einzutreten (weil ihr oder ihm Sport und Leute und Drumherum passen), kann dann nach Rücksprache auch am allgemeinen Training teilnehmen, sobald die Ruderfähigkeiten das zulassen.

## **Kosten**

Die Kosten belaufen sich auf insgesamt EUR 150,- für Kurs, Verpflegung, Ausbildung und die Betreuung in den darauffolgenden Wochen. Wer bereits Rudern kann, dennoch aber am Wiedereinsteigertraining teilnehmen möchte (z.B. um nach einer Pause wieder mehr Sicherheit zu erlangen), wird hierfür EUR 50,- berechnet bekommen. Die Kosten sind in bar gegen Beleg zu entrichten. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund dessen, dass wir (noch immer) ein vergleichsweise kleiner Verein sind, in diesem Jahr auf 10 Anfänger/-innen begrenzt. 25 Euro der Kosten werden auf eine mögliche Aufnahme in den Verein angerechnet.

## **Weitere Informationen**

Zu den Rudereinheiten am Wochenende braucht Ihr 2 Sätze Sportkleidung (1x davon nur als Reserve), möglichst eng anliegend, Handtuch und geschlossene Turnschuhe. Eine allgemeine Schwimmfähigkeit ist Grundvoraussetzung. (die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr diese anwenden müsst, ist jedoch sehr sehr gering).

## **Anmeldung**

Anmelden könnt Ihr euch per E-Mail unter Angabe von vollem Namen, Mobilnummer und Geburtsdatum an [runderwart@wsap-hamburg.de](mailto:runderwart@wsap-hamburg.de). Wir haben schon diverse Anfrage, sodass es leider sein kann, dass nicht jeder Interessent einen der zehn Plätze ergattern kann. Wir werden Euch dann kurzfristig Bestätigungen zur Teilnahme zukommen lassen.

Wenn Ihr sonst noch irgendwelche Informationen braucht oder Fragen habt, bekommt Ihr diese gern auch von Laura Jahnke (0151-20739066) oder Stephan Stubbe (0172-8099904), tagsüber jeweils lieber per Textnachricht.

Wir freuen uns auf das Wochenende mit Euch!

Laura Jahnke

Stephan Stubbe