



Swiss Rowing MasterCamp 2022

17. – 19. Juni

Beschrieb Du möchtest dich in einer festen Mannschaft oder im Skiff zusammen mit Gleichgesinnten für die Masters Wettkämpfe im In- und Ausland vorbereiten. Dann bist du im Swiss Rowing MasterCamp genau richtig. Du verbesserst unter Anleitung von Trainerpersonen der row&row-Ruderschule deine individuelle Rudertechnik. Wir arbeiten an der Abstimmung in deiner Mannschaft und führen dich schrittweise mit unzähligen Übungen und Trainingsformen an das Wettkampftempo. Anhand von begleiteten Rudereinheiten auf dem Wasser, von Trainingseinheiten auf dem Rudergerät und von Videoanalysen wirst du die nötige Sicherheit für die Regatten erlangen.

Du ruderst täglich mehrmals mit Motorbootbegleitung in deiner Mannschaft. Der Sarnersee ist der Ort, wo alle Schweizer Kader trainieren und sich für die internationalen Einsätze vorbereiten. Als Unterkunft dient das Ruderhaus unmittelbar beim Bootshaus und nicht weit vom Dorfzentrum entfernt.

Zielgruppe Trainierende in der Masterkategorie, welche Rennen bestreiten oder sich sonst verbessern möchten. Du meldest dich alleine oder als Mannschaft an.

Material Du bringst dein eigenes Boot mit. Es gibt eine limitierte Anzahl Boote, welche von der row&row-Ruderschule gemietet werden können.

Unterkunft Haus des Schweizer Rudersports, Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen

Sportpaket täglich mehrere, begleitete Trainingseinheiten / Techniktraining auf dem Rudergerät / Videotraining und Videoanalyse / Gymnastik und Kraftübungen

Termin Freitag, 17. Juni 09.30 Uhr bis Sonntag, 19. Juni 2022 ca. 15.00 Uhr

Preis mit gelöster SRV Rennlizenz **Fr. 560.-**

ohne SRV Rennlizenz **Fr. 610.-**

Preis pro Person im Mehrbettzimmer, Halbpension mit Mittagessen, Team-T-Shirt

Nicht im Preis inbegriffen sind Annullationsversicherung, Reisekosten, Abendessen und allfällige Miete für Boote der row&row-Ruderschule.

Anmeldefrist **Anmeldung bis 31.05.2022**

Anmeldung Sende die Anmeldung noch heute per Email an info@rowandrow.ch oder per Post an row&row – Ruderschule gmbh, Klusstrasse 9, 9000 St. Gallen

Swiss Rowing MasterCamp 2022, Anmeldung

Die Durchführung des Swiss Rowing MasterCamp 2022 hängt von den verordneten Massnahmen des Bundesrates zur Bekämpfung des Corona-Virus ab. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über Durchführung oder Verschiebung rechtzeitig informiert.

Das Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und per Post oder per Email bis spätestens 31.05.2022 an folgende Adresse senden:

row&row-Ruderschule GmbH, Klusstr. 9, 9000 St. Gallen, info@rowandrow.ch

Name		Vorname	
Geb.Datum		Adresse	
PLZ/Ort		SRV Nr.	
Tel./Handy		Email	
Unterkunft	<input type="checkbox"/> Ich übernachte im Ruderzentrum (Mehrbettzimmer). <input type="checkbox"/> Ich organisiere die Übernachtung selber (ohne Kostenrückerstattung).		
Verpflegung	<input type="checkbox"/> Ich ernähre mich vegetarisch.		
Mannschaft/ Boote	<input type="checkbox"/> Ich trainiere im Skiff. <input type="checkbox"/> Ich trainiere in meiner festen Mannschaft. Bootsklasse: Mannschaft: <input type="checkbox"/> Ich komme alleine, möchte aber in einer Mannschaft trainieren. <input type="checkbox"/> Ich möchte ein Boot der row&row-Ruderschule mieten (limitierte Anzahl).		
T-Shirt Grösse	Damenschnitt: 34 36 38 40 42 44 Herrenschnitt: XS S M L XL XXL		
Datum		Unterschrift:	

Die Teilnahme am Swiss Rowing MasterCamp erfolgt auf eigenes Risiko und Verantwortung. Der SRV und die row&row-Ruderschule übernehmen keinerlei Haftung für Unfälle, Verluste oder Schäden an Personen und Material.