

Coastal Rowing Camp and Workshop – Coastal Rudertour

Veranstalter: Rowing in Europe GMBH, mit freundlicher Unterstützung des RVSH und RK Flensburg

Datum: Coastal Rowing Camp: 10/11.8.2022

Datum: Coast Rowing Tour: 12-14.8.2022

Ort: Ruderklub Flensburg

Rowing in Europe veranstaltet für alle interessierten Küstenrunderer den ersten Coastal Rowing Work-shop im Camp Format in Flensburg. Nach den World Rowing Coastal Rowing Modulen.

Die Woche beginnt mit einem 2-tägigen Camp mit intensiver theoretischer Ausbildung vielen Ausfahrten, wo ihr das gelernte umsetzen könnt.

Wer will, kommt nach dem Camp mit zur einer sportlichen Coastal Ruder Tour von Flensburg bis Schleswig

Anmelden/Infos:

Team@rowing-in-europe.com

→ In Kürze Mehr ←

Voraussetzung: Fortgeschrittene Ruder*innen

- > 300 km Rudererfahrung in 2022, Fluss oder See
- Gute physische Konstitution, Clubmitgliedschaft
- 5 Jahre Rudererfahrung, mind 15 Min. Schwimmer

Was erwartet Euch beim Camp?

- Intensive theoretische Schulung
- Viel Praxis: Ausfahrten im Küstenboot / Co1x / Co2x / Co4x
- Übungen unter Anleitung eines WR Coastal Rowing Coach
- Option: Bring dein Boot
- Limitierte Plätze
- Weitere Coastal Rowing Infos auf unseren Blog findest Du hier:

DEIN LERNERFOLG

Du kennst den FISA WR Coastal Rowing "Spirit" und bist über Sicherheit an der Küste informiert

Du kannst Dein Boot nach Wetterbedingung einstellen

Du kannst dein Boot einwässern und einsteigen

Du kennst die Grundzüge des Beach Sprints und der Langstrecke

Du bist in der Lage, sauber und schnell die 180 Grad Wende zu rudern

Du lernst wie verschiedene Wellenhöhen ruderisch zu meistern sind

Du kannst Dein Boot sauber und sicher „landen“

Du weißt, wie Du deine Fitness für den Beach Sprint verbesserst..... und vieles mehr.....und wenn Du willst...

Du ruderst entlang der Ostseeküste in die Schlei

Du spürst die Unterschiede von Küstenrudern und Fjord-Rudern

Du kehrst mit einem Lächeln zurück nach Hause

