



Ruderclub Flensburg e.V.

RKF-Mastersommertrainingslager

Dyvig, Nordals DK beim Deutschen Ruderverein Norderharde

4 Tage für Rennbooteinsteiger

5 Tage für Rennbooterfahrene

Einsteiger: 03.07.2026 ca. 14.00 bis 06.07.2026

Erfahrene: 08.07.2026 bis 12.07.2026 Mittags

max 15 Teilnehmer

Ihr könnt 1 Tag dort verbringen, oder 3, oder die ganze Zeit

Was: Rennboot 1x, 2x, 2-, 4x, 4-

Wer: alle Master

jene welche Lust haben zu lernen wie man ein Rennboot rudert ...

und jene welche Rudererfahrung im Rennboot haben ...

Was machen wir: 2x am Tag aufs Wasser (wer will mehr/weniger),

Trainerbegleitung im Motorboot, Videoanalyse.

Die Unterbringung erfolgt entweder im eigenen Zelt auf dem Gelände, oder im

Clubhaus auf Luma und Schlafsack.

Die Kosten für die Unterbringung betragen 15,00€ pro Nacht.

Wir verpflegen uns gemeinsam, die Kosten je Tag sind 15,00€.

Grüße Arne

Anmeldung/Fragen [0461/72886](tel:046172886) oder rudern-training@posteo.de