



NORDSCHLESWIGSCHER RUDER - VERBAND

Einladung

Oster-Trainingslager in Wolfsburg

Vom 27. März- 4. April 2010

- **Meldeschluss 14. März 2010** beim NRV-Trainer
- Hin- und Rückreise ab Bahnhof Flensburg (per Bahn), Zeit wird noch bekannt gegeben
- Teilnehmerbeitrag: 110,- €
- Zu zahlen bei Beginn des Trainingslagers an den NRV-Trainer
- Verpflegung: Im Beitrag enthalten
- Übernachtung: Im Bootshaus des WRC
- Mitzubringen ist: Pass, Schlafsack, Verpflegung für die Fahrt, Ruderzeug
- Die Teilnehmerliste mit genaueren Informationen wird nach Meldeschluss an alle Teilnehmer verschickt

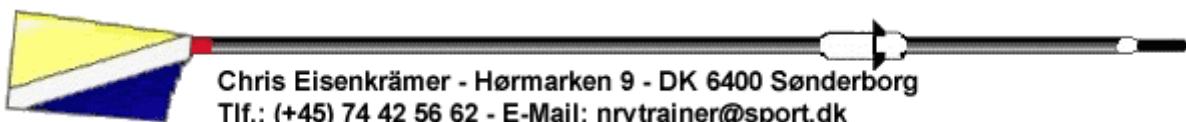
Wer kann mit?

Jungen/Mädchen (ab 13 Jahre), Junioren A/B, Senioren, Masters

die trainieren wollen, können an dem Trainingslager teilnehmen. Ziel des Trainingslagers ist die konditionelle und technische Grundlage für die kommende Saison zu bilden. Weiterhin sollte die Mannschaftsbildung im Vordergrund stehen. Das heißt das Trainingslager ist insbesondere wichtig für alle Regattaruderer (auch Masters und 8 GP) und solche die es werden möchten.

Falls noch Fragen vorhanden sind, so könnt ihr mich unter unten stehende Adresse erreichen.

Gruß Chris



Chris Eisenkrämer - Hørmarken 9 - DK 6400 Sønderborg
Tlf.: (+45) 74 42 56 62 - E-Mail: nrvtrainer@sport.dk