

ELMSHORNER



RUDER-CLUB

VON 1909 E.V.

**Terminplan
Rudersaison 2010**

Vorstand nach der Jahreshauptversammlung vom 11.11.2009

Vorsitzender Verwaltung

Peter Westphal
Alma-Mahler-Weg 7, 25335 Elmshorn
Tel: 04121 / 82 437 0172 / 59 59 993
Mail: pepe.westphal@t-online.de

Vorsitzender Leistungssport

Jürgen Behm
Burdieckstraße 15a, 25335 Elmshorn
Tel: 04121 / 291 226
Mail: behm-familie@gmx.de

Leiterin Freizeitsport

Angela Boldt-Schweiger
Tel: 04121 / 75 975
in Zusammenarbeit mit Susanne Kanitz
Tel: 04121 / 87 614

Leiter Boots- und Fuhrpark

zur Zeit nicht besetzt

Jugendleiter

Nils Andrée
Bismarckstraße 1, 24943 Flensburg
Tel: 0171 / 10 99 588
Mail: nilsandree@hotmail.de

Vorsitzender Freizeitsport

Jürgen Roggensack
Heidmühlenweg 152a, 25337 Elmshorn
Tel: 04121 / 92 717
Mail: juergen.roggensack@erc09.de

Vorsitzender Finanzen

Uwe Janzen
Timm Kröger Str. 32, 25336 Elmshorn
Tel: 04121 / 61 816
Mail: janzen.elmshorn@t-online.de

Leiter Leistungssport

Jan Ahrens
Am Eiskeller 13, 25336 Elmshorn
Tel: 04121 / 794 360
Mail: janahrens1@aol.com

Leiter Gebäude und Grundstück

Thomas Kruse
Walfängerstr. 13, 25335 Elmshorn
Tel: 04121 / 88 954
Mail: thomas@kruse-elmshorn.de

Ältestenrat

Hans Tonner Tel: 04121 / 20 626
Kurt Mohr Tel: 04121 / 93 199
Harmen Kölln

Ehrevorsitzende

Klaus Steen Tel: 04121 / 93 725
Thomas Maack Tel: 04121 / 85 793

Jugendvorstand nach Jugendversammlung vom 8.11.2009

Jugendruderwarte

Eike Schweiger Tel: 04121 / 75 975
Imke Schmidt Tel: 04121 / 74 364

Jugendschritfführer

Morlyn Lindemann Tel: 04121 / 62 765

Beisitzer

Yannick Sahling Tel: 04121 / 24 206
Niklas Jahn Tel: 04121 / 78 450

Elmshorner Ruder - Club von 1909 e. V.

Bootshaus: Wisch 30, 25336 Elmshorn
Telefon: 04121 / 94 062

Mail: post@erc09.de
Internet: www.erc09.de

Bankkonto: 11 99 11 BLZ: 221 500 00 Sparkasse Elmshorn

DRV Fahrtenabzeichen

Liebe Clubmitglieder,

auch in diesem Jahr nimmt der Elmshorner Ruder-Club am DRV Wettbewerb Fahrtenabzeichen teil. In der letzten Saison haben 22 Mitglieder (16 Erw./6 Jgdl.) das Fahrtenabzeichen erreicht.

Für Jugendliche werden folgende Kilometerleistungen in der Saison gefordert:

RuderInnen	Gesamt Ruderleistung
Jahrgang 2000 - 2002	200 km
Jahrgang 1998 - 1999	300 km
Jahrgang 1996 - 1997	400 km
Jahrgang 1994 - 1995	700 km
Jahrgang 1992 - 1993	800 km

In diesen Kilometerleistungen müssen mind. eine 3-tägige Wanderfahrt oder 2 Wochenendfahrten enthalten sein. Für die Jahrgänge 1998-2002 kann die Teilnahme an je einer Wochenendfahrt durch die Teilnahme an jeweils 2 Jungen-/Mädchenregatten ersetzt werden.

Für Erwachsene werden folgende Kilometerleistungen in der Saison gefordert:

Alter	Ruderer	Gesamt Ruderleistung	davon auf Wanderfahrt
19-30	Jahrgang 1991 - 1980	1000 km	200 km
31-60	Jahrgang 1979 - 1950	800 km	160 km
ab 61	ab Jahrgang 1949	600 km	120 km
	Ruderinnen		
19-30	Jahrgang 1991 - 1980	800 km	160 km
31-60	Jahrgang 1979 - 1950	700 km	140 km
ab 61	ab Jahrgang 1949	600 km	120 km

Als Wanderfahrten gelten 1-tägige Fahrten mit mind. 30 Kilometern bzw. Fahrten mit mindestens 2 aufeinander folgenden Rudertagen und einer Gesamtstrecke von mindestens 40 Kilometer.

Wir würden uns freuen, wenn wir nächstes Jahr wieder viele Fahrtenabzeichen verteilen können.

Viel Erfolg wünscht der Vorstand

20. ERC-FUN-ROWING-CAMP

vom 25. bis 27. Juni 2010

im Ferienlager des KSV Pinneberg in Neukirchen bei Malente

Zum Inhalt des Camps gehören:

Spiel ohne Grenzen - Sicherheitstraining - persönliche Technikausbildung - Rudern im Einer und Doppelzweier o. Stm. - Kenterübungen - Baden im Neukirchener See - Segeln in echten Segelbooten - Kanu fahren - Fußball, Tischtennis und Volleyball - und natürlich viel Spaß

Diese Veranstaltung sollte sich kein Neueinsteiger entgehen lassen!

Ruder - Highlights 2010

Damenwanderfahrt nach Leer

Termin: 07.- 08. Mai
Leitung: Christa Inselmann

Elbtour für alle

Termin: 16. Mai
Mindestalter: 14 Jahre
½ Jahr Rudererfahrung

Pfingstwanderfahrt auf der Elbe

Termin: 22.- 23. Mai
Leitung: Yannick Sahling
Anmeldung: bis 10. Mai
Mindestalter: 14 Jahre
½ Jahr Rudererfahrung

Damenwanderfahrt auf der Aller

Termin: 05.- 09. Juni
Leitung: Christa Inselmann

RVSH Damenwanderfahrt

Termin: 18.-20. Juni
Leitung: Heida Benecke

20. ERC-Fun-Rowing-Camp

Termin: 25.- 27. Juni
Leitung: Jugendvorstand
Mindestalter: ohne
Teilnehmer: ideal für Neueinsteiger
Kosten: noch nicht bekannt

Wanderfahrt auf der Weser

Termin: 26. Juni - 03. Juli
Leitung: Joachim Jürgensen

MuKi Tagesfahrt

Termin: 03. Juli
Leitung: Birgit Kruse

Jugendwanderfahrt auf dem Neckar

Termin: 14.- 23. Juli
Leitung: Nils Andréé
Mindestalter: 1 Jahr Rudererfahrung
Kosten: noch nicht bekannt

Elbtour für alle

Termin: 01. August
Mindestalter: 14 Jahre
½ Jahr Rudererfahrung

MuKi Tagestour

Termin: 29. August
Leitung: Birgit Kruse

SHRJ Wochenendzeltlager am Plöner See

Termin: 03.- 05. September
Leitung: Svenja Fock
Anmeldung: bis 02. August
Mindestalter: 1 Jahr Rudererfahrung
Kosten: noch nicht bekannt

MuKi Tagestour

Termin: 12. September
Leitung: Birgit Kruse

Wanderfahrt Donau, Naab und Regen

Termin: 29. Sep. -05. Okt.
Ansprechpartner: Uwe Janzen

Hinweise

Am Sonntag, den 07. November, findet die Jugendversammlung und
am Mittwoch, den 10. November, die Jahreshauptversammlung statt.

Informationen zur Rudersaison 2010

Liebe Clubmitglieder,

dieses Jahr hatten wir einen richtigen Winter ohne Ruderbetrieb. Aber jetzt ist es endlich soweit, der Frühling kommt und eine ereignisreiche und hoffentlich erfolgreiche Rudersaison kann beginnen.

Für das elektronische Fahrtenbuch haben wir einen anderen Computer. Einen Hinweis, wie der neue Computer einzuschalten ist, findet Ihr am schwarzen Brett. Das Fahrtenbuch selbst ist wie bisher zu bedienen. Der PC schaltet sich automatisch aus, der Monitor nicht!

Gleich nach dem Anrudern findet unser diesjähriger Ruderkurs für Jugendliche statt. Anmeldungen nehmen gerne Angela Boldt Schweiger, Susanne Kanitz und Jürgen Roggensack entgegen. Wir freuen uns auf zahlreiche tatkräftige Unterstützung, um den Kurs wieder erfolgreich durchführen zu können.

Ruderinteressierte Erwachsene wenden sich an Jürgen Roggensack zwecks gesonderter Terminabsprache. Zusätzlich findet für Erwachsene Ende Mai auch ein VHS Ruderkurs statt.

Folgende Obleute haben sich für diese Saison bereit erklärt, an festen Wochentagen für den Ablauf des Ruderbetriebes verantwortlich zu sein:

Montag: Christa Inselmann, Telse Roggensack

Dienstag: Jürgen Roggensack

Mittwoch: Ilka Sahling, Eike Schweiger

Donnerstag: Susanne Kanitz, Angela Boldt-Schweiger

Freitag: Tom Colbig, Eike Schweiger

Diese Ansprechpartner sollen die Termine lediglich leiten und nicht dafür sorgen, dass genügend Obleute anwesend sind. Deshalb bitten wir alle anderen Obleute, die Ansprechpartner zu unterstützen und in ausreichender Zahl an den Terminen zu erscheinen. Denn nur mit Unterstützung vieler Obleute können wir auch diese Saison einen reibungslosen Ablauf erreichen.

Der Trainingsbetrieb findet neben dem allgemeinen Ruderbetrieb statt. Die Trainingsgruppe trifft sich in der Regel 15 Minuten vor dem allgemeinen Rudertermin.

Die Jugendrudertermine liegen in diesem Jahr schwerpunktmäßig auf Mittwoch und Freitag und werden von jungen Obleuten geleitet. Selbstverständlich können die Jugendlichen auch die Rudertermine für Alle wahrnehmen.

Die Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass am Wochenende auch ohne Ansprechpartner reger Ruderbetrieb herrscht. Es sind meistens genügend Obleute anwesend, die Mannschaften einteilen und niemanden an Land lassen.

Die Termine in den Ferien sind Terminvorschläge. Bitte sprecht Euch untereinander ab, damit Obleute zur Verfügung stehen.

Viel Spaß beim Rudern wünschen

Jürgen, Angela und Susanne

Rudertermine 2010

		Hochwasser						
Tag	Datum	Elmshorn	Alle	Jugend	MuKi	Damen	Besonderes	
Mo	29. Mrz	03:54	16:32	16.00			Ruderprojekt	
Di	30. Mrz	04:45	17:19	16.00			Bismarckschule	
Mi	31. Mrz	05:32	18:02	16.00	16.00		29.- 31. März	
Do	01. Apr	06:17	18:43	16.30				
Fr	02. Apr	06:59	19:20	17.00	17.00			
Sa	03. Apr	07:39	19:56	17.30			Osterfeuer ab 19.00 Uhr	
So	04. Apr	08:16	20:30	18.30				
Osterferien								
Mo	05. Apr	08:54	21:04				Die Termine in den Ferien sind Terminvorschläge. Bitte spricht Euch untereinander ab, damit Obleute zu den Terminen vor Ort sind.	
Di	06. Apr	09:33	21:44	09.00				
Mi	07. Apr	10:22	22:41	09.00	09.00			
Do	08. Apr	11:31	23:59	10.00	10.00			
Fr	09. Apr	12:57		11.00	11.00			
Sa	10. Apr	01:25	14:18	13.00	13.00			
So	11. Apr	02:38	15:18	14.00	14.00			
Mo	12. Apr	03:29	15:58	14.30	14.30			
Di	13. Apr	04:08	16:33	15.00	15.00			
Mi	14. Apr	04:44	17:07	15.30	15.30			
Do	15. Apr	05:19	17:40	16.00	16.00			
Fr	16. Apr	05:52	18:13	16.30	16.30			
Sa	17. Apr	06:27	18:46	17.00	17.00		Regatta Brandenburg	
So	18. Apr	07:04	19:21	17.30	17.30		17./18. April	
Mo	19. Apr	07:44	19:57	18.00				
Di	20. Apr	08:26	20:34	18.30				
Mi	21. Apr	09:10	21:19	19.00				
Do	22. Apr	10:05	22:22					
Fr	23. Apr	11:18	23:45					
Sa	24. Apr	12:44		11.00				
So	25. Apr	01:12	14:04				Anrudern um 11.00 Uhr	
Mo	26. Apr	02:25	15:07			14.00		
Di	27. Apr	03:23	15:59					
Mi	28. Apr	04:15	16:47	16.00	16.00	15.00	16.00	
Do	29. Apr	05:06	17:32	16.00			Ruderkurs für Jugendliche 15.30 Uhr	
Fr	30. Apr	05:51	18:12	16.00	16.00		Ruderkurs für Jugendliche 16.00 Uhr	
Sa	01. Mai	06:32	18:48	aufgestaut 10/14/16 Uhr			Familienrudertag - Regatta Lübeck	
So	02. Mai	07:12	19:25	17.30			Ruderkurs für Jugendliche 17.00 Uhr	

Rudertermine 2010

Tag	Datum	Hochwasser		Alle	Jugend	MuKi	Damen	Besonderes
		Elmshorn						
Mo	03. Mai	07:51	20:01	18.00			18.00	Ruderkurs für Jugendliche 17.30 Uhr
Di	04. Mai	08:30	20:38	18.30				
Mi	05. Mai	09:09	21:17	19.00			19.00	
Do	06. Mai	09:53	22:04					
Fr	07. Mai	10:49	23:08			09.00		Damenwanderfahrt Leer
Sa	08. Mai	12:00		10.00				07.- 09. Mai
So	09. Mai	00:23	13:15	11.00				Regatta München u. Bremen 07./08. Mai
Mo	10. Mai	01:35	14:17				14.00	
Di	11. Mai	02:32	15:04			15.00		
Mi	12. Mai	03:17	15:46		15.00		15.00	
Do	13. Mai	04:01	16:26	16.00				
Fr	14. Mai	04:42	17:05	16.00	16.00			
Sa	15. Mai	05:23	17:43	16.00				
So	16. Mai	06:04	18:23	16.30				ERC Elbtour für alle
Mo	17. Mai	06:48	19:04	17.00		18.00	17.00	
Di	18. Mai	07:34	19:45	17.30				
Mi	19. Mai	08:21	20:30	18.30	18.30		18.30	
Do	20. Mai	09:11	21:21	19.00				
Fr	21. Mai	10:07	22:22	20.00				
Sa	22. Mai	11:13	23:34	10.00				Pfingstwanderfahrt auf der Elbe
So	23. Mai	12:25		11.00				Regatta Köln und Otterndorf 22./23. Mai
Mo	24. Mai	00:48	13:34					
Di	25. Mai	01:54	14:34					
Mi	26. Mai	02:52	15:27		15.00		14.00	
Do	27. Mai	03:48	16:18			15.00		
Fr	28. Mai	04:42	17:06	16.00	16.00			
Sa	29. Mai	05:30	17:47	16.00				VHS Ruderkurs um 16.00 Uhr
So	30. Mai	06:11	18:23	17.00				VHS Ruderkurs um 17.00 Uhr
Mo	31. Mai	06:51	19:01	17.00			17.00	VHS Ruderkurs um 18.00 Uhr
Di	01. Jun	07:31	19:39	17.30				
Mi	02. Jun	08:09	20:16	18.00	18.00		18.00	
Do	03. Jun	08:47	20:53	18.30				
Fr	04. Jun	09:25	21:32	19.00	19.00	09.00		
Sa	05. Jun	10:08	22:19	09.00				Regatta Hamburg
So	06. Jun	11:01	23:18	09.00				05./06. Juni

Rudertermine 2010

Tag	Datum	Hochwasser		Alle	Jugend	MuKi	Damen	Besonderes
		Elmshorn						
Mo	07. Jun	12:04						
Di	08. Jun	00:25	13:08					Damenwanderfahrt auf der Aller
Mi	09. Jun	01:29	14:05					05.-10. Juni
Do	10. Jun	02:26	14:58					
Fr	11. Jun	03:20	15:48	15.00	15.00	15.00		
Sa	12. Jun	04:11	16:36	15.00				Regatta Ratzeburg
So	13. Jun	05:01	17:21	15.30				Regatta Bad Segeberg LM 12./ 13. Juni
Mo	14. Jun	05:50	18:08	16.00			16.00	
Di	15. Jun	06:41	18:55	17.00		18.00		
Mi	16. Jun	07:30	19:39	17.30	17.30		17.30	
Do	17. Jun	08:17	20:25	18.00				
Fr	18. Jun	09:06	21:18	19.00	19.00			RVSH Damenwanderfahrt
Sa	19. Jun	09:59	22:15	09.00				Lübeck / Schaalsee
So	20. Jun	10:57	23:15	10.00				18.-20. Juni
Mo	21. Jun	11:58						
Di	22. Jun	00:19	13:01					
Mi	23. Jun	01:25	14:03					Stadtachter Kiel
Do	24. Jun	02:28	15:01		15.00			Regatta Essen DJM
Fr	25. Jun	03:29	15:56					24.- 27. Juni
Sa	26. Jun	04:26	16:46	15.30				20. ERC-Fun-Rowing-Camp
So	27. Jun	05:15	17:29	16.00				25.- 27. Juni
Mo	28. Jun	05:56	18:07	16.00			16.00	Erdbeerrudern
Di	29. Jun	06:35	18:44	16.30				
Mi	30. Jun	07:13	19:20	17.30	17.30	18.00	17.30	Wanderfahrt auf der Weser
Do	01. Jul	07:48	19:54	18.00				26. Juni - 03. Juli
Fr	02. Jul	08:21	20:27	18.30	18.30			
Sa	03. Jul	08:54	21:01	19.00		09.00		MuKi-Tagestour
So	04. Jul	09:30	21:38	19.30				Bundeswettbewerb Hürth 01.- 04. Juli
Mo	05. Jul	10:09	22:22	08.00				Frühstücksrudern
Di	06. Jul	10:58	23:20			09.00		
Mi	07. Jul	11:59						
Do	08. Jul	00:29	13:07					
Fr	09. Jul	01:40	14:15					
Sa	10. Jul	02:48	15:19	14.00	14.00			
So	11. Jul	03:51	16:16	15.00	15.00			

Rudertermine 2010

Tag	Datum	Hochwasser		Alle	Jugend	MuKi	Damen	Besonderes
		Elmshorn						
Sommerferien								
Mo	12. Jul	04:48	17:08	15.00	15.00		15.00	
Di	13. Jul	05:42	17:58	16.00	16.00			
Mi	14. Jul	06:35	18:46	17.00	17.00	18.00	17.00	Jugendwanderfahrt
Do	15. Jul	07:23	19:32	17.30	17.30			auf dem Neckar
Fr	16. Jul	08:07	20:16	18.00	18.00			14.- 23. Juli
Sa	17. Jul	08:51	21:04	19.00	19.00			
So	18. Jul	09:39	21:56	20.00	20.00			
Mo	19. Jul	10:29	22:49	09.00	09.00	09.00		
Di	20. Jul	11:23	23:47	10.00	10.00			Die Termine in den Ferien sind Terminvorschläge. Bitte sprecht Euch untereinander ab, damit Obleute zu den Terminen vor Ort sind.
Mi	21. Jul	12:25		11.00	11.00			
Do	22. Jul	00:56	13:34	12.00	12.00			
Fr	23. Jul	02:10	14:42	13.00	13.00			
Sa	24. Jul	03:18	15:42	14.00	14.00			
So	25. Jul	04:16	16:32	14.30	14.30			
Mo	26. Jul	05:03	17:15	15.00	15.00		15.00	
Di	27. Jul	05:43	17:53	16.00	16.00			
Mi	28. Jul	06:20	18:27	16.30	16.30	18.00	16.30	
Do	29. Jul	06:54	18:59	17.00	17.00			
Fr	30. Jul	07:23	19:29	17.30	17.30			
Sa	31. Jul	07:51	20:00	18.00	18.00			
So	01. Aug	08:22	20:33	18.30	18.30			ERC Elbtour für alle
Mo	02. Aug	08:55	21:05	19.00	19.00		19.00	
Di	03. Aug	09:27	21:40	19.30	19.30	09.00		
Mi	04. Aug	10:04	22:28	09.00	09.00			
Do	05. Aug	11:01	23:39	09.00	09.00			
Fr	06. Aug	12:18		10.00	10.00			
Sa	07. Aug	01:04	13:42	12.00	12.00			
So	08. Aug	02:27	14:58	13.00	13.00			
Mo	09. Aug	03:39	16:02	14.00	14.00	15.00	14.00	
Di	10. Aug	04:40	16:56	15.00	15.00			
Mi	11. Aug	05:32	17:45	15.30	15.30		15.30	
Do	12. Aug	06:21	18:32	16.30	16.30			
Fr	13. Aug	07:07	19:18	17.00	17.00			
Sa	14. Aug	07:49	20:01	18.00	18.00			
So	15. Aug	08:29	20:44	18.30	18.30			

Rudertermine 2010

		Hochwasser						
Tag	Datum	Elmshorn	Alle	Jugend	MuKi	Damen	Besonderes	
Sommerferien								
Mo	16. Aug	09:11	21:30	19.00	19.00	19.00		
Di	17. Aug	09:55	22:18	09.00	09.00	09.00	Die Termine in den Ferien sind Terminvorschläge. Bitte sprecht Euch untereinander ab, damit Obleute zu den Terminen vor Ort sind.	
Mi	18. Aug	10:44	23:13	10.00	10.00			
Do	19. Aug	11:45		10.00	10.00			
Fr	20. Aug	00:26	13:02	11.00	11.00			
Sa	21. Aug	01:51	14:23	13.00	13.00			
So	22. Aug	03:09	15:30	13.30	13.30			
Mo	23. Aug	04:07	16:19			14.00		
Di	24. Aug	04:49	16:58	16.00				
Mi	25. Aug	05:25	17:33	16.00	16.00	16.00		
Do	26. Aug	05:58	18:05	16.00				
Fr	27. Aug	06:28	18:35	16.30	16.30	18.00	MuKi-Grillen	
Sa	28. Aug	06:55	19:03	aufgestaut	10/14/16	Uhr	Hafenfest / Feuerwerksrudern n. Abspr.	
So	29. Aug	07:21	19:33	17.30		08.00	MuKi-Tagestour / Hafenfest	
Mo	30. Aug	07:52	20:06	18.00			18.00	
Di	31. Aug	08:23	20:38	18.30				
Mi	01. Sep	08:52	21:09	19.00			19.00	
Do	02. Sep	09:25	21:54					
Fr	03. Sep	10:20	23:06		09.00		SHRJ-Wochenendzeltlager am Plöner See	
Sa	04. Sep	11:43		10.00			03.- 05. September	
So	05. Sep	00:40	13:18	11.00				
Mo	06. Sep	02:12	14:42				14.00	
Di	07. Sep	03:27	15:47		15.00			
Mi	08. Sep	04:25	16:39	16.00	16.00		16.00	
Do	09. Sep	05:14	17:26	16.00				
Fr	10. Sep	05:59	18:12	16.00	16.00			
Sa	11. Sep	06:43	18:58	17.00				
So	12. Sep	07:24	19:41	17.30		08.00	MuKi-Tagestour	
Mo	13. Sep	08:03	20:22	18.00			18.00	
Di	14. Sep	08:40	21:03				Labskausessen 19.30 (Treffen 18.00 Uhr zum Rudern)	
Mi	15. Sep	09:19	21:47					
Do	16. Sep	10:04	22:40		09.00			
Fr	17. Sep	11:05	23:53					
Sa	18. Sep	12:26		11.00			Regatta Friedrichstadt	
So	19. Sep	01:23	13:54	11.00				

Rudertermine 2010

Tag	Datum	Hochwasser		Alle	Jugend	MuKi	Damen	Besonderes
		Elmshorn						
Mo	20. Sep	02:47	15:07				14.00	
Di	21. Sep	03:47	15:56					
Mi	22. Sep	04:26	16:31	16.00	16.00	15.00	16.00	
Do	23. Sep	04:56	17:03	16.00				
Fr	24. Sep	05:27	17:36	16.00	16.00			Regatta Hamburg
Sa	25. Sep	05:58	18:07	16.00				25./26. September
So	26. Sep	06:26	18:37	16.30				Dr. Asmus-Regatta Kiel
Mo	27. Sep	06:54	19:08	17.00		18.00	17.00	
Di	28. Sep	07:24	19:42	17.30				Wanderfahrt Donau,
Mi	29. Sep	07:56	20:17	18.00	18.00		18.00	Naab und Regen
Do	30. Sep	08:27	20:52					28. September - 05. Oktober
Fr	01. Okt	09:03	21:38					
Sa	02. Okt	09:59	22:50	09.00				
So	03. Okt	11:23		10.00				Rudern mit Frühschoppen
Mo	04. Okt	00:23	12:58					
Di	05. Okt	01:54	14:22					
Mi	06. Okt	03:07	15:25				14.00	
Do	07. Okt	04:01	16:16			15.00		
Fr	08. Okt	04:49	17:04	16.00	16.00			
Sa	09. Okt	05:34	17:50					Abrudern um 15.00 Uhr
So	10. Okt	06:16	18:35	16.30				
Mo	11. Okt	06:57	19:19	17.00	17.00		17.00	
Di	12. Okt	07:36	20:00					Die Termine in den Ferien sind
Mi	13. Okt	08:12	20:39					Terminvorschläge. Bitte sprecht
Do	14. Okt	08:49	21:21					Euch untereinander ab,
Fr	15. Okt	09:32	22:10					damit Obleute zu den Terminen
Sa	16. Okt	10:27	23:17	09.00	09.00			vor Ort sind.
So	17. Okt	11:42		10.00	10.00			
Mo	18. Okt	00:40	13:08	11.00	11.00			
Di	19. Okt	02:03	14:24	13.00	13.00			
Mi	20. Okt	03:07	15:16	14.00	14.00		14.00	
Do	21. Okt	03:47	15:53	14.30	14.30			
Fr	22. Okt	04:20	16:28	15.00	15.00			
Sa	23. Okt	04:53	17:04	15.00	15.00			
So	24. Okt	05:26	17:39	15.30	15.30			Kürbisrudern

Ruderkurs für Jugendliche

(ab 11 Jahren)

Rudern ist nicht schwer und kann in jedem Alter erlernt werden. Es gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt mit unmittelbarem Kontakt zur Natur direkt vor den Toren Elmshorns. Für alle interessierten Sportfreunde bieten wir Ruderkurse zum Kennen lernen des Rudersports und unseres Vereins an. Da die Krückau ein tidenabhängiger Fluss ist, richten sich die Termine nach dem Hochwasser.

Die Kurse finden auf dem Gelände des Ruder-Clubs, Wisch 30, statt. Spezielle Ruderbekleidung ist nicht erforderlich. Entsprechend der Wetterlage sind unempfindliche Sportbekleidung, -schuhe und ggf. Regenzeug mitzubringen.

Do.	29.04.,	16:00 - ca. 18:30
Fr.	30.04.,	16:00 - ca.18:30
So.	02.05.,	17:00 - ca. 19:30
Mo.	03.05.,	17:30 - ca. 19:30

Die Teilnahmegebühr beträgt € 15,00.

Anmeldung und Info:

Jürgen Roggensack - Tel. 9 27 17
Angela Boldt-Schweiger - Tel. 7 59 75
Susanne Kanitz – Tel. 8 76 14

Mail Ruderkurs@erc09.de

Familien-Rudertag am 1. Mai

ab 10.00 Uhr

Spiel, Spaß, Rudern, Grillen, gemütliches Beisammensein
und vieles mehr

Alle Mitglieder, Freunde und Bekannte des Ruderclubs, sowie interessierte Gäste
sind herzlich eingeladen!
