



Kölner Club für Wassersport e.V.

gegründet 1907

Mitglied im Deutschen Ruderverband

Technik-Wochenende in TT

Lokation	Ruderclub Traben-Trarbach
Termin:	19-21.07.2024 (Anreise ab Freitagmittag, Abreise Sonntagmittag)
Übernachtung:	Großer Saal / Kleiner Saal im RCTT als Limalager Hotel/Pensionsübernachtung: hierfür Selbstbuchung nötig
Verpflegung:	Gemeinschaftsfrühstück Grillabend, Mittag- und Abendessen nur gruppenorganisiert, sofern möglich, Wasser wird gestellt, Rest über Strichliste beim RCTT
Zielgruppe:	12-15 Ruderinteressierte, die an ihrer Technik arbeiten wollen
Boote:	Stämpfli-Rennvierer, Zweier und Skiffs vor Ort Wir bringen unseren Wiersma Zweier und Vierer mit, alternativ CLUB
Ausbildung	Trainer-Katamaran wird seitens RCTT gestellt, Unterstützung durch Bobby, Ruderer mit Blick für Rudertechnik gerne melden. Freitagnachmittag: Freies Rudern mit Videoaufzeichnung, anschließend Fehleranalyse und Übungs-Empfehlungen ca. 2h Samstagsvormittag: Einteilung der Mannschaften für Übungen und Korrektur ca. 2h Samstagnachmittag: Rudern mit Videoaufzeichnung und Fortschrittsanalyse ca. 2h Sonntagvormittag: Freies Rudern, Einteilung der Mannschaften ca. 3h
Freies Rudern	Rudern bis RV Zeltingen mit Besuch Biergarten (17 km)
Sonstiges	Wanderung über Moselschleife via Eiserne Weinkarte nach Bernkastel, kann auch als Rudern bis RV Bernkastel mit Wechsel des Teams der Wanderung ausgestaltet werden.
Kosten:	Wir kalkulieren 15 EUR Übernachtung, 40 EUR Verpflegung, Transporte und Bootsleihe 20 EUR, also erstmal ca. 75 EUR – bei Anmeldung zahlbar sind 50 EUR per Überweisung
AP	Axel Büchel und Christian Hillenberg