

# Ruderbetrieb am Bootshaus (Sommer 2022)

| Tag / Uhrzeit   |   | Gruppe   | Leitung  |
|---|---|--|--|
| <b>Frauen, Alte Herren und Ruderausbildung Kinder + Erwachsenen</b> |   |  |  |
| Di  | 17:00 - 19:00   | Frauenrudern                                   | S. Sittinger   |
| Di / Fr   | 09:00 - 11:00   | Früh-Rudern<br>Erwachsene                      | D. Seehafer  |
| Di  | 15:30 - 18:00   | Männerrudern                                   | R. Herwig / P. Valenta /<br>B. Radke   |
|   |   | Ergometertraining<br>(bei schlechtem Wetter)   | R. Herwig /  |
| Mi  | 18:00 - 20:00   | Ruderausbildung<br>(Anfänger im Kinderbereich) | A. Stegmann / C. Böisinger /<br>W. Gelz  |
| Di / Fr   | 18:00 - 20:00   | Ruderausbildung<br>(Erwachsene Anfänger)       | L. Find  |
| <b>Allgemeiner Ruderbetrieb *</b>                                   |   |  |  |
| Mo - Fr   | 17:00 - 21:30<br>(max. Sonnen-<br>untergang)                    | Allgemeines Rudern<br>(Erwachsene)             | Freie Bootseinteilung für Alle mit<br>bekannter / nachgewiesener<br>Befähigung * |
| Sa  | 14:00 - 16:30<br>(um 17:00<br>werden die Hallen<br>geschlossen) | Allgemeines Rudern                             | Freie Bootseinteilung für Alle mit<br>bekannter / nachgewiesener<br>Befähigung * |
| So  | 09:30 - 13:00<br>(um 13:00<br>werden die Hallen<br>geschlossen) | Allgemeines Rudern                             | Freie Bootseinteilung für Alle mit<br>bekannter / nachgewiesener<br>Befähigung * |
| <b>Rennrudern Jungen und Mädchen (bis 14 Jahre)</b>                 |   |  |  |
| Gemäß Trainingsplan<br>(oder nach spezifischer Absprache)           |   | Training<br>Jungen & Mädchen                   | J. Kipping<br>(A. Hacker)  |
| <b>Rennrudern Junioren/-innen, Männer/Frauen (ab 15 Jahre)</b>      |   |  |  |
| Gemäß Trainingsplan<br>(oder nach spezifischer Absprache)           |   | Training<br>Junioren/-innen<br>Männer/Frauen   | T. Oberhäußer /<br>B. Hacker /<br>A. Hacker                                      |
| <b>Masters (ab 27 Jahre)</b>  |   |  |  |
| Mo  | 18:30 - 20:30<br>oder n. Absprache                              | Training Masters                               | W. Gelz  |
| Sa  | 8:30 - 10:30<br>oder n. Absprache                               | Training Masters                               | G. Kirsch  |

\* Dies sind Ruderer, die das 15. Lebensjahr vollendet und den Ruderbefähigungsnachweis erbracht haben  
(s Ruderordnung Kap. 4.).

Hinweis: auf öffentlichen Gewässern wird vom Gesetzgeber ein Bootsobmann gefordert (siehe Ruderordnung Kap. 2.)