

# Coastal Rowing Camp and Workshop

Veranstalter: Rowing in Europe GMBH, mit freundlicher Unterstützung des ECRC Hamburg

Datum: Coastal Rowing Camp: 15/16. April 2023

Ort: Erster Coastal Ruder Club Hamburg

## DEIN LERNERFOLG

Du kennst den FISA WR Coastal Rowing "Spirit" und bist über Sicherheit an der Küste informiert

Du kannst Dein Boot nach Wetterbedingung einstellen

Du kannst dein Boot einwässern und einsteigen

Du kennst die Grundzüge des Beach Sprints und der Langstrecke

Du bist in der Lage, sauber und schnell die 180 Grad Wende zu rudern

Du lernst wie verschiedene Wellenhöhen ruderisch zu meistern sind

Du kannst Dein Boot sauber und sicher „landen“

Du ruderst entlang der Elbe. Coastal Wellen garantiert.

Du spürst die Unterschiede von Küstenrudern und Fluss-Rudern

Du weißt, wie Du deine Fitness für den Beach Sprint verbesserst..... und vieles mehr.....und wenn Du willst...

Du kehrst mit einem Lächeln zurück nach Hause

Rowing in Europe und der Erste Coastal Ruder Club Hamburg veranstalten für alle interessierten Küstenrunderer den ersten Coastal Rowing Workshop in Hamburg auf der Elbe. Nach den World Rowing Coastal Rowing Modulen.

Das Wochenende beginnt mit theoretischer Ausbildung gefolgt von vielen Ausfahrten, wo ihr das Gelernte umsetzen könnt.

Anmelden/Infos:

[Team@rowing-in-europe.com](mailto:Team@rowing-in-europe.com)

→ In Kürze Mehr ←



Was erwartet Euch beim Workshop?

- Intensive theoretische Schulung
- Viel Praxis: Ausfahrten im Küstenboot / Co1x / Co2x / evt. Co4x
- Übungen unter Anleitung eines WR Coastal Rowing Coach
- Option: Bring dein Boot
- Limitierte Plätze
- Verleih von Neoprenkleidung gegen Gebühr
- Weitere Coastal Rowing Infos auf unseren Blog findest Du hier:

### Voraussetzung: Fortgeschrittene Ruder\*innen

- > 300 km Rudererfahrung in 2022, Fluss oder See
- Gute physische Konstitution, Clubmitgliedschaft
- 5 Jahre Rudererfahrung, mind 15 Min. Schwimmer



Copyright: Rowing-in-Europe GMBH. Veranstalter und Club übernehmen keine Haftung für Schäden an Personen, Booten oder sonstigen Dritten.



## Rowing in Europe Anmeldung / Booking Form

### Booking Form

Bitte registriere mich für diesen Event / Please register me for the following event:

Event..... Date:.....

Name: .....

Address: .....

Tel: ..... Email: .....

Emergency Contact: Tel: ..... Email: .....

Alter/Age: ..... I row since ..... years.  
Ich rudere seit:  
km p.a. ....

Rowing Club: .....

Land/Country: .....

X Ich brauche Ruder/Neoprenebekleidung: Schuhe/Socken Gr:\_\_\_\_\_ Shirt\_\_\_\_\_ Gr:\_\_\_\_\_ Hose Gr: \_\_\_\_\_

X Leihgebühr: 5€/Set/Tag

*Ich bin gesund. Ich halte die Veranstalter schadlos gegenüber*

*Personen-und Materialschäden. Ich weiss auch dass der*

*Veranstalter keine Haftung für Schäden an mir, Dritten oder*

*Material übernimmt. I am in healthy conditions. I confirm and*

*understand, that I am liable for damages caused by me. I*

*understand that I do not hold the organizer reliable for any*

*accidends or damages.*

Ja/Yes

Nein/No

Unterschrift

Signature:

Date/Datum

Kein scannen: Mach ein Smartphonbild und sende das an:

No

scan: take smartphone picture and send to: team@rowing-in-europe.com

Bankverbindung: Raiffeisenbank Olten CH45 8080 8001 3025 0627 3 BIC RAIFCH22970