



RC Rigi Küssnacht – Rudertage Varese 2020

Im Frühling 2019 reiste die erste Rudergruppe vom RC Rigi an den Lago di Varese. An 5 Tagen wurde auf dem bekannten Rudersee, wo auch viele Nationalmannschaften trainieren, gemeinsam an der Rudertechnik gearbeitet. Unter der Leitung von Sarah Zurbrügg-Greenaway wurden im Boot und auf dem Rudergerät Übungen gemacht, die eigene Rudertechnik analysiert und Fragen geklärt. Immer wieder genossen die Ruderinnen und Ruderer das tolle Gefühl, wenn die Boote so richtig ins Laufen kamen. Zwischen den Trainings blieb Zeit, um auszutauschen und das italienische Ambiente zu geniessen. Seither wird zuhause im RC Rigi oft „Varese“ zitiert...

Auch im Mai 2020 bietet row&row eine Ruderwoche im selben Stil an. Die Unterkunft, ein schmuckes italienisches Familienhotel, liegt direkt neben dem Ruderclub Varese, wo unsere Boote stationiert sein werden. Dieser Ort ist ideal, um sich bereits im Frühsommer den technischen Feinschliff zu holen.

Rudertechnik / Programm

Mit vielfältigen Mitteln arbeiten wir an der persönlichen Rudertechnik:

- 2 Ausfahrten pro Tag in verschiedenen Mannschaftsbooten (4x / 2x / ev. 8+)
- Begleitung Instruktor/in im Motorboot
- Technik-Sessions auf dem Rudergerät / Bewegungslektionen
- Videoanalyse

Unterkunft: Hotel Mariuccia, Varese Schiranna (www.albergomariuccia.it)

Datum/Preis: Montag, 25.Mai, 11 Uhr bis Freitag, 29. Mai 2020 (ca. 16 Uhr)

Arrangement:

5 Rudertage 25.-29. Mai / 4 Übernachtungen: Fr. 1`590.00 pro Person (Doppelzimmer mit Vollpension)

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht und Person: Fr. 30.00

Material: Boote können von row&row gemietet werden. Zuschlag: Fr. 150.-

Nicht im Preis inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung, Reisekosten.

Das Rudertage RCRK werden nur bei genügenden Anmeldungen durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Fragen: Zögere nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen (info@rowandrow.ch oder 079 213 51 06).

Anmeldung: per Email an info@rowandrow.ch oder per Post an row&row – Ruderschule gmbh, Klusstrasse 9, 9000 St. Gallen - die *andere* Ruderschule...

Anmeldung

Rudertage Varese 2020

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ / Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Mobile:

Email:

Arrangement: 5 Tage 25.05. – 29.05.2020 / 4 Übernachtungen im Hotel, VP

Unterkunft: Einzelzimmer Doppelzimmer

Zimmerpartner/in:

Anmeldefrist: **bis 31. März 2020**

Das Angebot wird nur bei genügenden Anmeldungen durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Ort / Datum:

Unterschrift:

Anmeldung: Sende bitte die Anmeldung per Email an info@rowandrow.ch oder per Post an: row&row – Ruderschule gmbh, Klusstrasse 9, 9000 St. Gallen