

Hallo Kollegen, liebe Eltern,

zur Vorbereitung der Regattasaison 2019 werden wir ins Ostertrainingslager nach Ratzeburg fahren.

Die Gruppe wird im CVJM direkt neben der Ruderakademie untergebracht sein und von den Trainern Simon Frank, Martin Rieche, und Jakob Stalf betreut.

Das Angebot umfasst folgende Konditionen:

- Unterkunft und 3 Mahlzeiten pro Tag im CVJM Ratzeburg, Domhof 36, 23909 Ratzeburg
- 2 Motorboote zur Betreuung des Trainings
- An- und Abreise im Vereinsbus sowie ergänzenden PKW

Zeitraum und An- und Abreise: Wir fahren am Sonntag, **05.04.20 um 8:00 Uhr** in Limburg ab. Die Boote werden am 04.04. nach dem Training verladen. Für die An- und Abreise benötigen wir Unterstützung von Eltern, die Kinder und ggf. auch einen Motorboot-Anhänger nach Ratzeburg bringen oder von dort abholen. Bitte melden Sie sich diesbezüglich gerne unter lehrertrainer-lm@hessischerruderverband.de. Am **Mittwoch, 15.04.** werden wir morgens in losfahren, so dass wir gegen Nachmittag zurück in Limburg sein werden.

Inhalte des Trainings: Training in Mannschaftsbooten, auch vereinsübergreifend oder als Projektmannschaften des Hessischen Ruderverbandes, Verbesserung der Ruderbewegung in Grob- und Feinform, Krafttraining, allgemeines athletisches Training, Lauf, Gymnastik, Rumpfstabilisation.

Anmeldung: Um möglichst schnell einen Überblick über die Teilnehmerzahl zu erhalten, bitten wir Sie, Ihr(e) Kind(er) umgehend per **Email** lehrertrainer-lm@hessischerruderverband.de **an. Anmeldeschluss ist der 10.02.2020.** Da wir leider schon schlechte Erfahrungen mit der verbindlichen Anmeldung gemacht haben, erheben wir im Falle einer Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 50,-.

Kosten: Die **Eigenbeteiligung beträgt für alle vom HRV geförderten Sportler € 220,-.** Für alle anderen Sportler beträgt die **Eigenbeteiligung € 380,- .**

Wir bitten Sie, das Geld mit der Anmeldung, spätestens aber bis zum 15.02.2020, auf mein Konto zu überweisen: Verwendungszweck: **Ratzeburg 2020 "Teilnehmername", Simon Frank DE65 1203 0000 0012 3931 38**

Wenn Sie noch Fragen haben, stehe ich telefonisch oder per Email gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

Simon Frank (017661700968) und Martin Rieche