



Ruder- / Trainingszeiten Sommerhalbjahr 2019 (1. April bis 31. Oktober)

Änderungen vorbehalten – RRC-Vorstand

(Stand 02.04.2019 RK)

Gruppe	Kinder	Jugend	Breitensport: Erwachsene	Masters
Trainer ÜL	<p><u>KINDER 10 BIS 14 JAHRE,</u> die das Rudern erlernen möchten und mindestens das Schwimmabzeichen in Bronze haben. Holger Zimmermann</p> <p><u>KINDER 12 BIS 14 JAHRE,</u> die bereits Rudererfahrung haben und die RRC-Skiff Prüfung abgelegt haben. Christian Wärmer Holger Zimmermann Henrik Weißenborn</p>	<p>U17 (JAHRGANG 2003/2004) U19 (JAHRGANG 2001/2002)</p> <p><u>1. WKE:</u> Christian Wärmer Lingolf von Lingelsheim</p> <p><u>2. WKE:</u> Tim Berent (0176-34008220) Ida Wolters</p>	<p>(Namenskürzel) = Ansprechpartner Siehe unten</p>	<p>1. WKE</p> <p>2. WKE</p>
Montag	16:00	18:00	10:00 (RF) 18:30 * Fortgeschrittene	1. WKE v
Dienstag	16:00	16:00	15:00 Damen mit anschl. Kaffeerrunde 18:30 * (NK / SH)	+ e r
Mittwoch	16:00	16:00	17:30 ** (RF) 17:00 Team Möllner Werkstätten	2. WKE e i
Donnerstag	16:00	16:00 18:00	18:30 * (NK / SH)	n n b
Freitag	16:00	16:00	18:00 *	a a c r
Samstag		9:00 RRC oder LRK	11:00 (RF)	h u n g
Sonntag		9:00 RRC oder LRK	9:30 (BW)	

Bemerkungen

- wenn nicht anders angegeben Rudern im RRC
- Rudern nach freier Vereinbarung möglich bis 15 Minuten vor Beginn der aufgeführten Trainingszeiten, Bootsnutzung gemäß Bootsliste
- bis 30. April und ab 1. November bitte Winterregelung beachten!

Trainingsbeginn vorverlegt: * ab September 17:30 + ab Oktober 16:30 // ** ab Oktober 16:30

Ansprechpartner:	Walter Urbrock	– stellvertr. Vorsitzender, Vorstand Sport	– Tel. 04541 6797
	Christian Wärmer	– Leitender Trainer	– Mail: trainer@rrc-online.de – Tel. 0176 24 79 41 46
	Holger Zimmermann	– Trainer	– Tel. 0171 27 46 316
	Berthold Witting (BW)	– Vorstand Öffentlichkeitsarbeit	– Mail: berthold.witting@rrc-online.de
	Sven Hoops (SH)	– Wanderruderwart	– Mail: breitensport@rrc-online.de
	Robin Friedrich (RF)	– Vorstand Verwaltung	– Mail: mitglieder@rrc-online.de
	Norbert Köster (NK)	– Trainer	– Tel. 01590 30 36 467