

# STAFFELRUDERN

## DER DEUTSCHEN RUDERJUGEND 2026

ALTERSSPANNE

15-20 JAHRE

START &amp; ENDE

10 UHR - CA. 17 UHR

BEI FRAGEN  
SCHREIBT UNS  
AN!

### Staffelrudern auf dem Maschsee

Gemeinsam rudern wir im Team über den Maschsee – als Staffel, in Gruppen und im gemeinsamen Rhythmus. Im Mittelpunkt stehen der Spaß an der Bewegung, Teamwork und das Kennenlernen neuer Leute. Egal ob kleine oder große Rudererfahrung: Jeder Schlag zählt, jeder ist willkommen. Vernetzt euch, feuert euch an und erlebt sportliche Action in entspannter Atmosphäre!

### Weitere Infos:

- **4 Sportler:innen in einem Team**
- **Rennen in zweier Gigbooten**

Ihr müsst so schnell wie möglich an den Wechselpunkt zu den anderen Ruder:innen auf dem Wasser rudern, diese übernehmen dann und fahren ins Ziel.

### Anmeldung

- Das Anmeldeformular findet ihr auf [rudern.de](#) oder über den QR Code!
- Füllt es aus und schickt es uns per Mail!

(sowohl Einzel und Team Anmeldungen sind möglich)

Hier kommt Ihr zum  
Anmeldeformular:



Bringe etwas Rudererfahrung mit  
und schon kannst du das Ziel  
erobern!

Die zweier Boote werden euch  
gestellt, ihr braucht also nur euch  
mitbringen!



ellen.wulkopf@rudern.de  
+49 511 9809420

von  
Ellen Wulkopf & Pia Gehrke

pia.gehrke@rudern.de  
+49 511 9809430

