

## **Trainingslager in der Ruderakademie Ratzeburg**

Ihr wolltet schon immer mal dort trainieren, wo sich die Olympiamannschaft vorbereitet? Ihr konntet dieses Jahr an nur wenigen Regatten teilnehmen und keine Mannschaftsboote im Training fahren? Ebenfalls konntet ihr mit der Familie nicht in den langen Sommerurlaub fahren? Du hast aber trotzdem Lust noch einmal eine richtig gute Trainingswoche mit anderen Ruderern an der Ruderakademie in Ratzeburg zu verbringen? Gemeinsam mit dir und anderen Kids möchten wir einen Ruderlehrgang durchführen. Dabei wollen wir im Kleinboot und ggf. auch im Großboot fahren, das Riemen ausprobieren und vielleicht auch im Achter einen Abschlusswettkampf bestreiten. Zusätzlich dazu werden wir mit euch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm in Ratzeburg und Umgebung gestalten. Lass dich überraschen. Wir freuen uns auf dich.

- Was:** Jungen- und Mädchen Lehrgang für den Leistungssport  
**Wann:** **Samstag, 10.10. – Samstag, 17.10.2020**  
**Wo:** Ratzeburg, Schleswig-Holstein  
**Für Wen:** Jungen und Mädchen, 13-14 Jahre, mit Leistungsportambitionen (s. Fragebogen)  
**Preis:** 130€ (Mitglied in einem DRV-Ruderverein)  
**Anmeldeschluss:** 15.08.2020 (nach diesem Termin bekommen alle Anmelder/innen erst Bescheid, ob sie mitfahren oder nicht)

Während des Lehrgangs übernachten wir in der Ruderakademie in Ratzeburg. Der Lehrgang soll als Vorbereitung auf das erste Junior-B Jahr dienen, zusätzlich dazu werden auch theoretische Technikeinheiten folgen. Für Abwechslung sorgt ein attraktives Rahmenprogramm.

**Eigenanreise** nach Ratzeburg am Samstag, den 10.10.2020 bis 14 Uhr und **Eigenabreise** am Samstag, den 17.10.2020, ab 11 Uhr (Fahrkarten bis/ab Bahnhof Ratzeburg buchen, du wirst durch Mitglieder des DRJ-Juniorteam abgeholt und wieder dorthin gebracht).

**Im Preis nicht mit inbegriffen sind:** Taschengeld, Reiserücktrittsversicherung, Unfall- und Haftpflichtversicherung.

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann meldet euch sofort bei uns an! Den Fragebogen findet ihr unten und den Anmeldebogen [hier](#).



Mitten im Naturpark „Lauenburgische Seen“ befindet sich die Inselstadt Ratzeburg. Die Ruderakademie liegt auf der Stadtinsel und bietet einen Panoramablick auf den Ratzeburger See.

Ratzeburg ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und liegt an der Bahnstrecke zwischen Lüneburg und Lübeck. Hier verkehren die Regionalzüge der Linien R21 und R20 (im HVV-Bereich).

Nächste Flughäfen: Lübeck-Blankensee und Hamburg-Fuhlsbüttel.

**Corona:** Die Gesundheit aller liegt uns sehr am Herzen. Wir müssen weiter beobachten, wie sich die aktuelle Lage entwickelt und was im Herbst alles möglich sein wird. Dennoch möchten wir es ermöglichen, dass mit Jugendlichen aus ganz Deutschland gerudert, Erfahrungen gesammelt und Freundschaften geschlossen werden können.

Es werden alle Vorgaben und Schutzmaßnahmen durchgeführt und eingehalten. Den Anweisungen des Juniorteams sowie der Ruderakademie Ratzeburg ist Folge zu leisten.



## Fragebogen zum Trainingslager in Ratzeburg

Bitte diesen Fragebogen mit dem DRJ-Anmeldebogen ausgefüllt zurückschicken.

Name: \_\_\_\_\_

1) Wie lange ruderst du schon?

\_\_\_\_\_

2) Hast du im Gig- oder im Rennboot begonnen zu rudern?

\_\_\_\_\_

3) Auf welchem Gewässer ruderst du in deinem Heimatverein?

\_\_\_\_\_

4) Wie oft trainierst du in der Woche?

\_\_\_\_\_

5) Welche Bootsklassen fährst du im Training?

\_\_\_\_\_

6) Wie viele Regatten bist du schon gefahren?

\_\_\_\_\_

7) Hast du schon einmal beim Bundeswettbewerb teilgenommen?

\_\_\_\_\_

8) Trainierst du in deinem Heimatverein im Kraftraum?

\_\_\_\_\_

Sonstiges:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_