

Leitung Breitensport

Die Breitensportangebote im Winter

Die Reuss-Wintersaison dauert von der Zeitumstellung/Abrudern im Herbst bis zur Zeitumstellung/Anrudern im Frühling. Falls Zeitumstellung und An/Abrudern nicht am gleichen Weekend sind, werdet ihr im Newsletter informiert.

- | | |
|-------------------------|---|
| Montag ab 18:00 | Rudertechnik-Training im Ruderkeller in der Hubelmatt-Turnhalle, ihr werdet von einer Breitensport-Instruktorin gecoacht, ideal als Vorbereitung auf die Sommersaison, man kann zwischen 18 und 20 Uhr kommen/gehen wann man will. Jeweils ab Anfang Januar bis zum Anrudern, ausser während den Schulferien. |
| Mittwoch 19:00 | Einstündiges Fitnesstraining für alle BreitensportlerInnen in der Hubelmatt-Turnhalle zusammen mit den BreitensportlerInnen vom Seeclub. Gefördert werden Beweglichkeit und Ausdauer. Start nach den Herbstschulferien, während der Schulferien fällt dieses Fitnesstraining aus. |
| Donnerstag 18:00 | Gemeinsames Ergometertraining ab circa 18 Uhr im Kraftraum (gleicher Türcode wie am Eingang). Jeder kann kommen und gehen wann er/sie will. |
| Samstag 08:00 | Gemeinsame Ausfahrt |
| Sonntag 10:00 | Gemeinsame Ausfahrt |
| Immer | Über unsere WhatsApp-Gruppe können MitruderInnen für eine gemeinsame Ausfahrt gesucht werden. |
| Immer | ausserhalb der Trainingszeiten unserer Leistungssportler können unsere Ruderergometer und Kraftmaschinen im neuen Fitnessraum neben dem Bootshaus benutzt werden. |
| Monatlich | Reussstrecker, ganztägige Wanderfahrt über mindestens 30 km, für RuderInnen mit mindestens 500 Ruderkilometern und Rettungsweste, bei Interesse an den Ausschreibungen bitte ein Mail an reussstrecker@rc-reuss.ch machen, damit ihr auf den Verteiler kommt. |
| Chlausrudern | Jeweils Anfang Dezember machen wir eine gemeinsame Ausfahrt gegen Abend mit Glühwein und Zimtsternen. Danach gibt es ein Fondue. Ausschreibung und Anmeldung am Infobrett. |
| Neujahrsrudern | Jeweils am 1. Januar um 10:00 machen wir wir zusammen mit dem Seeclub einen Massenstart ins neue Jahr, danach wird ein Apéro offeriert. Dafür ist keine Anmeldung notwendig. |

Da Unfälle im Kaltwasser lebensgefährlich sind, müsst ihr auf dem Wasser zu eurem eigenen Schutz unbedingt die Fahrordnung einhalten, also: Rettungsweste bei grösserem Uferabstand, Sturmwarnung beachten, Keine Ausfahrten bei Nebel/Dunkelheit, keine Kleinboote, Beleuchtungskörper, von Ausfahrten unter 5 Grad wird abgeraten, unter 0 Grad sind Ausfahrten verboten. Die Hälfte der RuderInnen soll über hinreichende Rudererfahrung (500km) verfügen. Danke für eure Unterstützung!