
RENNTRAINING 2019

Wann?

Von April bis Mitte September – montags und/oder dienstags
ab 18:30/ 19:00/ 19:30 in gemeinsamer Abstimmung abhängig von Jugendtraining und Helligkeit.

Kosten

Die Kosten richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und können erst nach Anmeldeschluss festgelegt werden.
Rechnet bitte mit ca. 100,- bis 120,-€/ Person für das Jahr. Beide Trainings werden unabhängig voneinander abgerechnet.

Wer ist eingeladen?

Montag	Dienstag
Einsteiger und Rennerfahrene ohne Mannschaft	Rennmannschaften und Skiffer mit Erfahrung
Rennttraining, Lernen, Mannschaften finden	Leistungsorientiertes Rennttraining
Schwerpunkt: 1000m Renntechnik; Teilnahme an der Bayerischen Meisterschaft	Schwerpunkt: Vorbereitung Worldmasters und weitere Regatten nach eigener Zielsetzung.

Teilnahmebedingungen & Voraussetzungen

Montag	Dienstag
Gute Ruderkenntnisse im Gig-Boot (bitte fragt nach, falls ihr Euch nicht sicher seid!) Neugier, Leistungswille, Lust und Zeit zu trainieren	Bootsbeherrschung aller Boote in denen trainiert wird um einen verzögerungsfreien Ablauf im Rennttraining für alle sicherzustellen.
Jeder sucht eigenständig eine passende Mannschaft. Tom unterstützt gerne bei Fragen.	Rennmannschaft(en) mit klaren Zielen sind vorhanden.
Einteilung der Boote durch Tom unter Beachtung existierender Mannschaften.	Selbstorganisation der Mannschaften vor Trainingsbeginn.
Teilnahme an mindestens einer 1000m Regatta	Teilnahme an mindestens zwei 1000m Regatten
Nachgewiesene Wintervorleistungen	Nachgewiesene Wintervorleistungen

Wie geht's weiter?

- Anmeldung mit diesem Formular bis spätestens: 2. März
- Besprechung offener Punkte im März – hierzu versende ich einen Doodle an die Teilnehmer
- 1000m und 30 Minuten Ergometer Tests: Ende März/ Anfang April – hierzu versende ich einen Doodle.
- Finale Anmeldung zum Training durch Überweisung vor dem ersten Training bis spätestens 6. April.
- Start der Trainings voraussichtlich 8. April bzw. 9. April

Fragen?

Bitte meldet Euch, wenn Ihr Fragen oder Diskussionsbedarf habt.

Ihr könnt mich über: katharina-rudern@online.de ; 08151/5508492 oder z.B. beim Ergotraining am Mittwoch erreichen.

Deine Anmeldung zum 1000m Renntraining im MRSV

Falls die finalen Kosten außerhalb des geplanten Rahmens liegen sollten, kannst du selbstverständlich zurücktreten.

Über Dich:

Bitte ausfüllen.

Wer bist Du?

Name:

Email:

An welchem Training möchtest Du teilnehmen?	<input type="checkbox"/>	Montag	<input type="checkbox"/>	Dienstag
---	--------------------------	--------	--------------------------	----------

Deine Ziele:

Welche Ziele verfolgst Du in 2019? Was möchtest Du erreichen und wo erhoffst Du Dir Unterstützung durch das Renntraining?

Deine Rennbooterfahrung (bitte ankreuzen):

	Keine/ wenig Erfahrung	Bei glattem Wasser:		Bei Welle (kurz vor Schaumkronen):	
		Fühle mich wohl und sicher	Beherrsche alle Manöver	Fühle mich wohl und sicher	Beherrsche alle Manöver
1x					
2x					
2-					
4x-					
4-/+					
8+					

Deine 1000m - Rennerfahrung (bitte ankreuzen)

1000m Rennen in den letzten zwei Jahren:

<input type="checkbox"/>	keine 1000m Rennerfahrung	<input type="checkbox"/>	< 10	<input type="checkbox"/>	> 10
--------------------------	---------------------------	--------------------------	------	--------------------------	------

1000m Rennen insgesamt (in Deinem Leben):

<input type="checkbox"/>	< 5	<input type="checkbox"/>	< 20	<input type="checkbox"/>	> 20
--------------------------	-----	--------------------------	------	--------------------------	------

Deine Wintervorleistung:

Hast Du Dich dem Wettkampf gestellt? Bitte ausfüllen. Deine Ergebnisse dienen wesentlich Deiner Orientierung.

Strecke	Zeit	Welche Veranstaltung?	Datum
1000m			
2000m (alt. zu 1000m)			
	30 Minuten		

Falls Du keine Gelegenheit hattest an Wettkämpfen teilzunehmen, kannst Du Ende März/ Anfang April noch an vergleichbaren Tests teilnehmen.

Deine Mannschaft(en)/ Deine Bootsklassen:

Wenn Du Dich für das Dienstagstraining anmeldest, benennen bitte hier Deine Mannschaft(en) und Bootstyp(en) die Du im Training und auf Regatta fahren willst.

Wenn Du Dich für das Montagstraining anmeldest, kannst Du hier gerne die Bootsklassen listen, die Du gerne probieren möchtest. Und wenn Du schon eine Mannschaft hast? Umso besser. Dann bitte auch die hier aufschreiben.

Die 1000m Regattaübersicht

Hier die aktuelle Liste zum Schmökern und Planen.

Das Rennttraining wird über den Crewman <https://www.crewman.de/mrsv1910> organisiert..

Dieses Tool ist von Stas aus dem MRC entwickelt und wir können es kostenfrei nutzen.

Hier findest Du auch die Regatten.

Also keine Hemmungen – Melde Dich an und probier's aus – und frag nach, falls was unklar ist.

Crewman eignet sich auch gut, um sich ganz generell zum Rudern zu verabreden. Dazu wurde es konzipiert.

- 11./12.5. Regensburger Regatta
- 1./2.6. Masters Championat Werder/Havel
- 1./2.6. Bamberg
- 8./9.6. Sarnen/ Schweiz
- 15./16.6. Bad Lobenstein
- 28.-30.6. Offene Deutsche Masters Meisterschaften Hamburg
- 6./7.7. Nürnberg Kurzstrecke
- 12./13.7 Henley Masters
- 20./21.7. Bayerische Meisterschaften Schweinfurt
 (incl. Gig 4x+)
- 26.-28.7. EUROW Masters Linz
- 11.-15.9. World Rowing Master Lake Valence in Ungarn