

Florian Bendel; An der Landstraße 27;65549 Limburg

An die  
Teilnehmer  
des Ostertrainingslagers  
in Mölln und Krefeld

**Landesstützpunkt Region Mitte**

**Regionaltrainer**

Florian Bendel  
An der Landstraße 27  
65549 Limburg an der Lahn  
E-Mail: [lehrertrainer-  
lm@hessischerruderverband.de](mailto:lehrertrainer-lm@hessischerruderverband.de)  
Mobil: 0177-1760778

Limburg, 25. Februar 2024

**Ausschreibung Ostertrainingslager Landesstützpunkt Mitte**

Liebe Teilnehmer,

der Limburger Club für Wassersport führt im Auftrag des HRV als Landesstützpunkt MITTE die folgende Maßnahme durch: **Ostertrainingslager**

Dieses Trainingsmaßnahme dient der Vorbereitung auf die Wettkampfsaison 2024 und gliedert sich in 2 Abschnitte, die aufeinander aufbauen.

- Teilnehmer:** Sportler aus den Vereinen des HRV. Landeskadersportler und Sportler aus der Region Mitte werden vorrangig behandelt. Eine Teilnahme ist nur an der gesamten Maßnahme möglich.
- Teilnehmerkosten:** Kadersportler des HRV: 530,00 Euro (gesamter Zeitraum)  
Nicht-Kadersportler: 820,00 Euro (gesamter Zeitraum).  
In den Teilnehmerkosten sind alle Kosten für die Unterbringung und Verpflegung sowie die Kosten für die Nutzung der Anlage und der Motorboote enthalten.  
*Die An- und Abreise der Teilnehmer/innen erfolgt in Eigenregie der Vereine*
- Anmeldung:** Ab sofort bis 08.03.2024 bei der Lehrgangslleitung
- Abmeldung:** Im Falle einer Abmeldung nach dem 08.03.2022 sind die Stornokosten in voller Höhe (bis zu 820,- €) vom Anmeldenden zu tragen.
- Lehrgangslleitung:** Florian Bendel (Regionaltrainer – HRV)  
Yannik Klein (Trainer – Limburger CfW)

***Abschnitt I Mölln:***

- Anreise:** Sonntag, den 24.03.2024 bis 18:00 Uhr
- Abreise:** Sonntag, den 31.03.2024 ab 14:00 Uhr
- Lehrgangszeiten:** In der Regel von 07:00 bis 19:00 Uhr
- Trainingsort:** Möllner Ruderclub; Am Bahndamm 4, 23879
- Unterkunft:** DJH Jugendherberge Mölln – Am Ziegelsee 2, 23879 Mölln
- Verpflegung:** Alle Malzeiten werden in der Jugendherberge eingenommen.
- Lehrgangsinhalt** Kleinboot und Großboot rudern, Ausdauer- und Belastungstraining mit Betonung auf technische und taktische Vorbereitung auf die kommende Saison, sowie Kraft- /Stabilisations-/Gymnastik-/Athletiktraining  
Bitte ausreichende Sportkleidung *für alle Wetterlagen* mitbringen!



**Abschnitt II in Krefeld:**

<b>Anreise:</b>	Mittwoch, den 10.04.2024 bis 10:00 Uhr
<b>Abreise:</b>	Samstag, den 13.04.2024 ab 15:00 Uhr
<b>Lehrgangszeiten:</b>	In der Regel von 07:00 bis 19:00 Uhr
<b>Trainingsort:</b>	Crefelder Ruder-Club 1883 e.V.; Bruchweg 26, 47829 Krefeld
<b>Unterkunft:</b>	Schwimmverein Bayer Uerdingen 08 e.V.; Am Waldsee 25, 47829 Krefeld
<b>Verpflegung</b>	Selbstverpflegung / Catering vom Schwimmverein Bayer Uerdingen
<b>Lehrgangsinhalt:</b>	Kleinboot rudern, Belastungstraining mit Betonung auf technische und taktische Vorbereitung der Wettkampfdistanzen (1500m/2000m) Bitte ausreichende Sportkleidung <i>für alle Wetterlagen</i> mitbringen!

Ich freue mich auf die gemeinsame Maßnahme! Für Rückfragen bin ich unter den obigen Kontaktdaten erreichbar.

Mit freundlichen Grüßen,

Florian Bendel  
-Regionaltrainer-