

Informationen zum Ruder-Schnupperkurs 2016

CLUB FÜR WASSERSPORT PORZ

CFWP e.V. · In der Rosenau 10a · 51143 Köln (Porz-Zündorf) · E-Mail info@cfwp.de · Internet www.cfwp.de



Liebe Ruderschnupperkurs-Teilnehmer/innen und- Interessierte,

anbei erhaltet ihr wichtige und hilfreiche Informationen rund um den Ruderschnupperkurs.

Bekleidung:

Zu den Kursen ist geeignete Sportbekleidung mitzubringen. Die Kleidung sollte nicht zu weit sein, da dies beim Rudern störend ist. Auch sollte sie keine Bauchtaschen und offene Seitentaschen haben, da man hier beim Rudern hängen bleibt. Die Sportschuhe sollten schmal sein, da man sonst nicht in das Stemmbrett (Halterung für die Füße) der Boote passt.

Rudern ist ein Outdoorsport. daher muss man die Kleidung dem Wetter entsprechend anpassen. Je nach Wetter ist es sehr empfehlenswert eine Wind- oder Regenjacke, Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille mit an Bord zu nehmen.

Verpflegung:

Bei hohen Temperaturen ist es wichtig etwas zum Trinken mit an Bord zu nehmen (bitte nur Plastikflaschen).

Umkleide und Duschen:

Umkleiden und Duschen gibt es vor Ort.

persönliche Voraussetzungen:

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Schnupperkurs ist, dass man sicher im offenen Gewässer schwimmen kann. Zudem sollte man sportgesund sein und über eine gute körperliche Kondition verfügen.

Mögliche Kurstermine:

Montag, , 18 -20 Uhr

Dienstag, 18 -20 Uhr

Mittwoch, 16-17:30 Uhr

Kurse finden statt, wenn wir mindestens 3-4 Teilnehmer auf einen Termin zusammengelegt bekommen.

Rudern ist ein Mannschaftssport, daher bitte pünktlich und ruderklar (umgezogen) um 18 Uhr vor dem Bootshaus (Rheinseite) sein.

Das sollte für den Start reichen.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Rudern.

Euer Ruder-Schnupperkursteam