

Abrudern 2018

**Sonntag, 7. Oktober
von 12 bis 17 Uhr**

- ☞ Clubregatta und Vereinsmeisterschaften**
Treffpunkt 12 Uhr

- ☞ Rudern zum Saisonabschluss**
Treffpunkt 13 Uhr für alle, die nicht an der Regatta teilnehmen möchten.

- ☞ Übergabe der T-Shirts an alle Teilnehmer von „Familien in Bewegung“**

- ☞ Siegerehrung**

- ☞ „Gucken und Klönen“ im Bootshaus**
*Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein:
Würstchen mit Brot & Kaffee/Tee und Kuchen
(Kuchenspenden werden gern entgegengenommen!)*

**Alle Mitglieder mit ihren Familien und alle Gäste
sind herzlich willkommen!**

Ausschreibung Vereinsmeisterschaften 2018

Nr.	Rennen	Alter	Preis
1.	Jungen-Einer	(Jg. 05 und jünger)	P/M
2.	Mädchen-Einer	(Jg. 05 und jünger)	P/M
3.	Jungen-Einer	(Jg. 03/04)	P/M
4.	Mädchen-Einer	(Jg. 03/04)	P/M
5.	Kinder-Doppelzweier o. Stm.	(Jg. 03 und jünger)	P/M
6.	Juniorinnen-Einer	(Jg. 02 und älter)	P/M
7.	Club-Einer	(Rennboot)	P/M
8.	Trimmy-Rennen	(für alle)	M
9.	Familien-Doppelzweier m. Stm.	(mind. 2 Ruderer einer Familie)	M
10.	Schokokuss-Doppelvierer m. Stm.	(für alle)	M
11.	Doppelzweier o. Stm.	(Rennboot)	M
12.	Achter „Alt gegen Jung“	(ab 15 Jahre)	M

Die Streckenlänge beträgt ca. 500 Meter. Vorjahressieger bringen bitte die Wanderpokale mit! Für die Durchführung der Regatta werden noch Helfer für den Start und die Zeitnahme im Ziel gesucht.

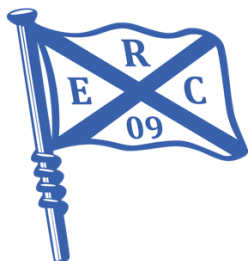
Meldung für die Vereinsmeisterschaften



Name: _____

- | | | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Jungen-Einer (Jg. 05 u. jünger) | <input type="checkbox"/> | 7. Club-Einer | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mädchen-Einer (Jg. 05 u. jünger) | <input type="checkbox"/> | 8. Trimmy-Rennen | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jungen-Einer (Jg. 03/04) | <input type="checkbox"/> | 9. Familien-Doppelzweier Stm. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Mädchen-Einer (Jg. 03/04) | <input type="checkbox"/> | 10. Schokokuss-Doppelvierer m. Stm. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Kinder-Doppelzweier o. Stm. (Jg. 03 u. jünger) | <input type="checkbox"/> | 11. Doppelzweier (Rennboot) | <input type="checkbox"/> |
| 6. Juniorinnen-Einer (Jg. 02 u. älter) | <input type="checkbox"/> | 12. Achter „Jung gegen Alt“ | <input type="checkbox"/> |

Meldungen bitte bis Freitag, den 5. Oktober, 18 Uhr in die Meldeliste am „Schwarzen Brett“ im Neuen Bootshaus eintragen oder per E-Mail an Abrudern@erc09.de schicken.



Termine im Herbst und Winter

Abrudern

Sonntag, 7. Oktober ab 12 Uhr (siehe separate Einladung)

Herbstliche Rudertour für Jugendliche und Erwachsene auf der Alster

Sonntag, 14. Oktober, 10 Uhr Abfahrt in Elmshorn in Fahrgemeinschaften. Selbstverpflegung. Kosten: 5 € „Rollgeld“. Anmeldung und Infos bei Angela Boldt-Schweiger und den Jugendbetreuern.

Kürbisrudern für alle

Sonntag, den 21. Oktober um 12.30 Uhr

Erst rudern und dann ans Kürbisbuffet! Jeder bringt bitte etwas Leckeres hierzu mit!

Arbeitsdienst für alle

Samstag, 27. Oktober um 13:30 Uhr

Wir wollen noch einmal den Garten schön machen. Auch im Haus findet sich die eine oder andere notwendige Arbeit. Viele Helfer werden benötigt - wir freuen uns über jede fleißige Hand! Bringt bitte Laubharken, Grubber, Gartenschere, Fugenkratzer zum Entfernen der Gräser auf den Wegen, Besen, die eine oder andere Schubkarre, Gartenhandschuhe und Reinigungsmaterialien mit. Zum Ausklang wollen wir gern zusammen Kaffee und Kuchen genießen. Es wäre toll, wenn einige von Euch Kuchen backen würden. Wir sehen uns - schönes Wetter ist bestellt! Infos bei Silke und Stefan Henicke (Tel. 438430).

Fit durch den Winter mit Gymnastik für Erwachsene (m/w) mit Maren Führer

Immer donnerstags ab dem 1. November von 18-19 Uhr und der Sporthalle der Friedrich-Ebert-Schule. 40 € Kursgebühr zu Beginn bar bei Angela entrichten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Neueinsteiger sind herzlich eingeladen zum Schnuppern vorbei zu kommen.

Yoga mit Maike Ahrens – ab dem 2. November immer freitags im ERC von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr. Bitte bequeme warme Kleidung, Decke, evtl. kl. Kissen mitbringen. Kosten: 7 Euro je Termin pro Person in bar an Maike entrichten.

Wintertraining für Kinder und Jugendliche

Dienstags, ab 6. November	17.30 – 19 Uhr Sport und Spiele in der Propstenfeld-Halle
Mittwochs, ab 7. November	17.30 – 19 Uhr Ergo- und Kraft-Ausdauer-Training im ERC
Freitags, ab 26. Oktober	17 – 18.30 Uhr Ergo- und Kraft-Ausdauer-Training im ERC

Rudern für Alle am Wochenende (sofern das Wetter es zulässt)

November

Sa. 03.11. - 10 Uhr
So. 04.11. - 11 Uhr
So. 18.11. - 9.30 Uhr
Sa. 24.11. - 14 Uhr

Dezember

So. 02.12. - 9.30 Uhr
Sa. 08.12. - 14.00 Uhr