1. Techniktag 2022

Breitensport Ruderclub Blauweiss Basel

An einem Tag wird mit zwei Ausfahrten nach bestimmten Schwerpunkten an der Rudertechnik gearbeitet.

Gerudert wird in Mannschaftsbooten. Im Fokus sind dabei Rhythmus und Weiterentwicklung der persönlichen   
Rudertechnik. Die Teilnehmenden werden nach Ruderfahrung in entsprechende Boote eingeteilt.

Der Kurs steht nur Mitglieder des RC Blauweiss Basel zur Verfügung und ist kostenlos.

Voraussetzung Mitglieder, welche übers Jahr hinweg regelmässig rudern.

Dieser Kurs ist nicht als Wiedereinstieg ins Rudern ausgelegt.

Die Bereitschaft an sich und für das Team zu «Arbeiten»   
setzt der Kurs ebenso voraus.

Datum/Uhrzeit **Samstag 11. Juni 2022** von 10.00 bis 15.00 Uhr

Kursleitung Beat Roth

Verpflegung Verpflegung für Mittagspause bitte selber mitbringen.

Wetter Am Donnerstag 9. Juni 2022 wird entschieden, ob der Kurs aufgrund   
Wetteraussichten durchgeführt werden kann.   
Info geht an alle Teilnehmenden per SMS oder Mail.

Anmeldung

Anmeldung bis **Dienstag 24. Mai 2022** per Mail an [Beat Roth](mailto:roth@portolibro.ch)   
Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Definitiver Bescheid über die Aufnahme am Freitag 27. Mai 2022 per Mail.

Bitte mit der Anmeldung dieses Formular ausgefüllt mitsenden – Danke!

|  |  |
| --- | --- |
| Vorname, Name | … |
| Geburtsdatum | … |
| Mobile | … |
| E-Mail | … |
| Deine Ambitionen bezüglich Rudern | … |
| Welche Kurse hast du bezüglich Rudern  bereits besucht? | … |

Bei Fragen könnt ihr euch an Beat Roth wenden: Mobile: +4179 744 11 94, E-Mail: [roth@portolibro.ch](mailto:roth@portolibro.ch)