



# Die Sommerwoche 2024

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

- ★ Aus- und Fortbildung für fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene unter Anleitung.  
Zu diesen Zeiten bitte ruderfertig (Mitglieder bitte Clubkleidung) am Bootshaus einfinden. Die anderen Termine sind für Anfänger nicht geeignet, da nur eingeschränkte Betreuung.

## Montag

- 09:00 – 11:00 **Freizeitrudern** mit Hartmut D.  
16:15 – 18:15 **Jugend** – Breitensport und Ausbildung  
18:00 – 20:00 \* **Erwachsene** – Erfahrene Anfänger und Fortgeschrittene

## Dienstag

- 06:00 – 08:00 **Early Bird** – Frühstücksrudern mit Kai-Axel und Jan  
18:00 – 20:00 **Erwachsene** – Freizeitrudern und Regattatraining  
ab ca. 19:30 **Clubabend** – im Anschluss an das Rudern

## Mittwoch

- 09.30 – 11.30 **Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker/  
16:15 – 18:15 **Jugend** – Breitensport und Ausbildung  
18:00 – 20:00 \* **Erwachsene** – Erfahrene Anfänger und Fortgeschrittene

## Donnerstag

- 09:00 – 11:00 **Freizeitrudern** mit Hartmut D.  
18:00 – 19:00 **Funktionales Training** (Kraftraum) mit Elisa

## Freitag

- 09.30 – 11.30 **Freizeitrudern** mit Claus und Volker  
10:00 – 11:00 **Rückenschule** (Kraftraum) mit Elisa  
16:15 – 18:15 **Jugend** – Breitensport und Ausbildung

## Samstag

- 09:00 – 11:00 \* **Erwachsene** – Ambitioniertes Achtertraining im 8+/Gig 8x+ mit Bernd und Ingmar  
10:00 – 12:00 **Allgemeiner Ruderbetrieb** mit Claus und Volker

## Sonntag

- 08:00 – 10:00 **Sportliche Erwachsene** – Regatta-Training ab 27 Jahre

*Die Termine gelten ab 24. März 2024 bis zum Abrudern.*

*Weitere Termine für die Wettkampfsportgruppe in Absprache mit unserem Trainer.*

*Die Termine für die Kinder und Jugendlichen sind in den Ferien eingeschränkt.*

*Während der Kieler Woche ist eingeschränkter Ruderbetrieb gem. separatem Programm.*

*Ab September werden die Zeiten für die Erwachsenen wegen früherer Dunkelheit vorgezogen.*



*Änderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen sind über die Klubraum-App oder unter [www.ekrc.de/training/](http://www.ekrc.de/training/) verfügbar.*