



Seeclub Stansstad
Bootshaus, Kehrsitenstr. 17, 6362 Stansstad
www.seeclubstansstad.ch

Breitensport Rudern Seeclub Stansstad

Breitensportchef: Jochen Klemmt, Aemättlihof 111, 6370 Stans Tel P 041 610 62 16
E-Mail: klemmt@bluenwin.ch

Breitensportrudern ab 2. Mai 2011 bis 20. Oktober 2011

für Gesundheits-/Breitensportler, Nichtrennruderer, fortgeschrittene Anfänger

- je Montag-/Donnerstagsmorgen Start: 08:00; Dauer bis: 10:00 (begleitet)
- je Mittwochabend Start: 18:00; Dauer bis: 20:00 (unbegleitet)
- je Freitagabend Start: 18:00; Dauer bis: 20:00 (unbegleitet)
- je Sonntagmorgen Start: 07:00; Dauer bis: 09:00 (unbegleitet)
(im Hochsommer nach Ansage Start: 07:00)

Meeting zur genannten Uhrzeit jeweils in der Bootshalle; Bootszuteilung

Dienstagabend bleibt der Ruderriege Stiftungsschule reserviert.

Mittwochnachmittag und Samstagvormittag bleiben dem J+S-Unterricht reserviert.

Breitensportrudern ab 23. Oktober 2011 bis 21. April 2012

Treffpunkt jeden Sonntagvormittag 09:00 Uhr Bootshaus

Team-Rowingergometer nach Ansage zu gegebener Zeit

Breitensport-Rudern für gesetzte Crews adhoc 2011

- je Donnerstagfrüh:05:15 Gipfelirudern 19. Mai bis 8. September nach Einsatzplan
- an Werk- und Sonntagen Mastersrudern (in Rücksichtnahme auf Schulrudern ausgenommen am Dienstagnachmittag/Abend)
- Masters-Rennrudertraining: Bootszuteilung nach Absprache Ruderchef/Clubtrainer

Schulrudern: Ruderriege Stiftungsschule Engelberg

Betreuung: Christian Fogel (Ruderriege Stiftungsschule Engelberg) c.fogel@bluewin.ch

je Dienstag 16:00-19:30 reserviert für Ruderriege Stiftungsschule Engelberg

Gig-Doppelfünfer, Gig-Doppelvierer-mit u. Gig-Doppeldreier

Jugend+Sport Rudern

Kontakte: Ralf Blase (J+S-Coach) und Jürgen Träger (Clubtrainer und J+S-Coach)

Trainingszeiten J+S-Gruppen

Mittwoch: 13:45-15:45: Rudern oder Halle (je nach Wetter)

Samstag: 09:30-11:30: Rudern oder Ergometer (je nach Wetter)

Alle weiteren Details: [Breitensport](#)