



## **KILOMETERRUDERN IM SEECLUB Stansstad**

**Datum:** 20. März 2010

**Zeit:** 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:30 bis 16:00Uhr

### **Ablaufplan:**

09:00Uhr	Treffen zum Sponsorrudern im Klub, Bootseinteilung und Wassern der Boote
12:00Uhr	Ende des Vormittagsrudern
Ca. 12:20Uhr	Mittagspause und Mittagessen im Klub
13:30Uhr	Beginn der Nachmittagsausfahrten
15:30Uhr	Auswassern der Boote und Material versorgen
Ca 16:00Uhr	gemeinsamer Ausklang bei Kaffee und Kuchen
Ca 17:00Uhr	Ende Sponsorrudern und Achter verladen für Langstrecke Zürich-Thalwil

### **Informationen an Teilnehmer:**

vor allem für die, die das erste Mal teilnehmen

- Trainingskleider entsprechend dem Wetter für 2 Trainings mitnehmen
- Mittagsverpflegung gibt es im Klub für alle
- Ausreichend Getränke und Energieriegel/Banane für zwischendurch mitnehmen
- Wer macht noch einen Kuchen fürs Kuchenbuffet
- Einladen der Sponsoren und Gönner nicht vergessen
- Gemeinsamer Ausklang mit Kaffee und Kuchen für alle mit Verkündung des Resultates

