



Grundkurs Informationen

Einleitung

Wir senden Euch diese Information, damit Ihr Euch besser auf den Kurs vorbereiten könnt.

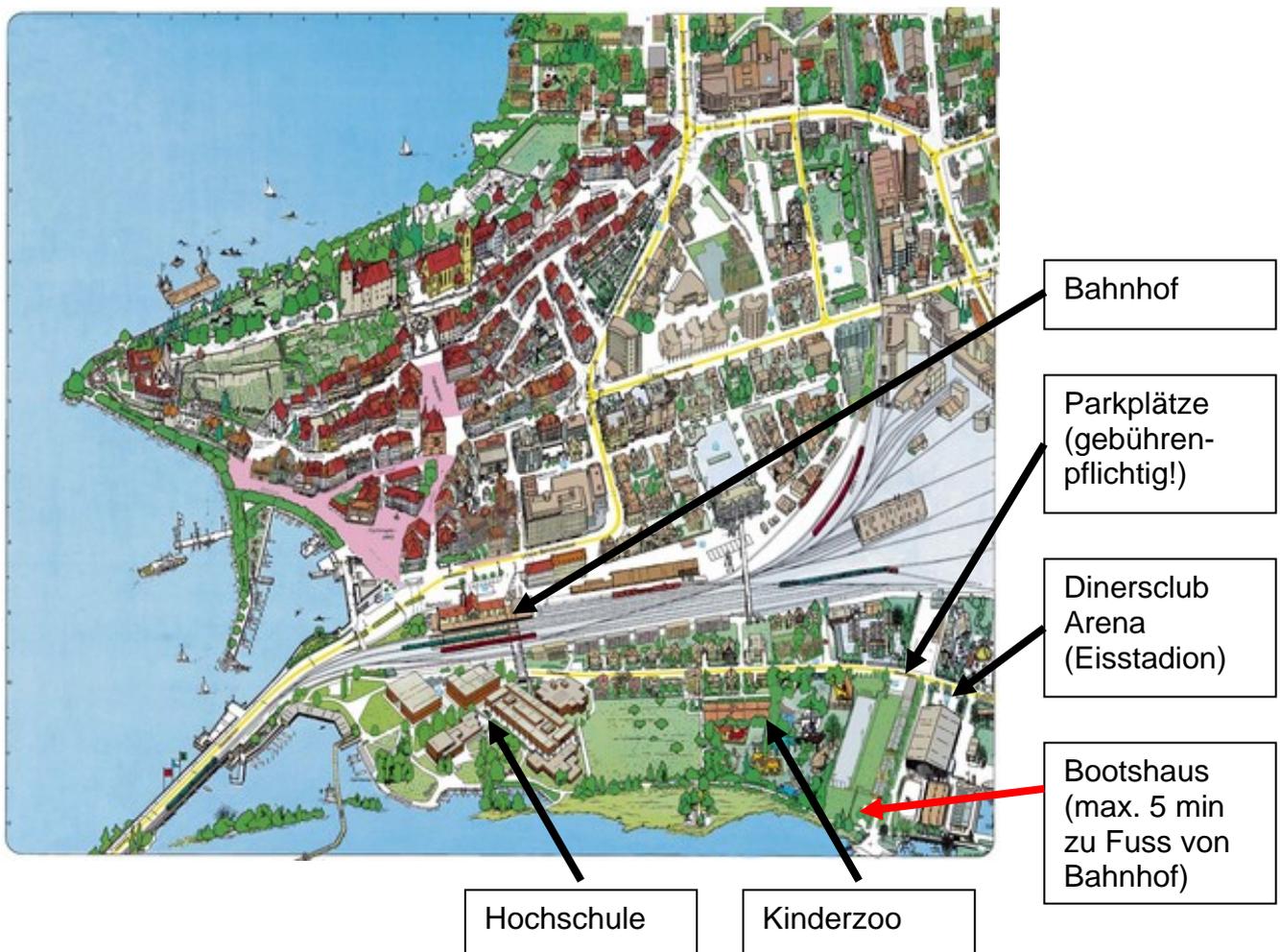
1. Kleidung

- **Genügend Kleidung mitnehmen zum Wechseln, wir gehen pro Kurstag 2-3 mal aufs Wasser.**
- Sportkleidung, am besten schnelltrocknend (wie für Velo) und **eher eng** anliegend.
- Ev. Regenjacke.
- Pullover oder Jacke, die dann im Boot ausgezogen werden kann.
- Sportschuhe wie Joggingsschuhe oder besser Hallenturnschuhe. Die Schuhe sollten nicht allzu breite Sohlen haben, da das in einigen Booten Probleme bereiten kann.
- Sonnenschutz (Mütze, Sonnencreme, Sonnenbrille).
- Vorhängeschloss, um im Bootshaus Wertsachen einschliessen zu können.
- Material zum Duschen.

2. Sicherheit

- Die Teilnehmenden müssen gesund sein. Sie bestätigen, dass sie 300 m in offenem Wasser schwimmen können (mit Anmeldung erledigt).
- Tragen von Schwimmwesten ist obligatorisch. Diese sind im Bootshaus vorhanden.
- Anweisungen der Instruktoen sind strikte zu befolgen.

3. Ort in Rapperswil





Grundkurs Informationen

4. Boote

- Wir rudern in Gig-Booten, das sind breitere Sportboote.
- Wir trainieren zuerst die Ruderbewegung auf dem Ergometer im Krafraum des RCRJ.

5. Verpflegung

- Wir werden gemeinsam Mittagessen gehen in einem nahegelegenen Restaurant (Kosten zu Lasten der Teilnehmer). Wenn jemand nicht mitkommen möchte, muss er selbst für seine Verpflegung sorgen.
- Zwischenverpflegung: bitte selbst mitbringen! (Die Vorlieben sind so unterschiedlich...)
- Getränke: Wir empfehlen, einen mit Wasser gefüllten Bidon (Velo) ins Boot mitzunehmen.

6. Programm und Start

- Details werden am Kurstag bekanntgegeben und können auch während des Kurstages auf Grund des Wetters ändern.
- **1. Kurstag Start um 8h30** im Bootshaus des RCRJ, Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil
- Kontaktnummer für Dringendes: 079 444 84 40 (J. Gundlach)