

3. Coastal Rowing Camp 2024 der RJSH

Es ist offiziell: **Coastal Rowing** ist olympisch. 2028 finden die Olympischen Sommerspiele in Los Angeles statt. Grund genug, es vorher auszuprobieren. Du hast das mitbekommen und möchtest jetzt auch mal? Oder hast du schon an Regatten teilgenommen und einfach Lust ein wenig zu üben und ein schönes Wochenende im Coastalboot zu verbringen?



In diesem Fall möchten wir dich gerne im Namen der Ruderjugend Schleswig-Holstein zu unserem **3. Coastal Rowing Camp** im **RKF Flensburg** willkommen heißen.

Was erwartet dich?

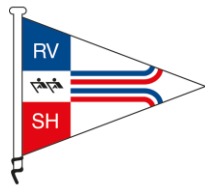
Wir zeigen dir, wo der Unterschied zwischen dem „normalen“ Rennrudern und Coastal Rowing ist. Was sind Besonderheiten beim Steuern der Boote, Taktik und was bedeutet es, mit und in Wellen zu rudern?

Wir stellen dir alle drei Typen Coastal Boote vor (1x, 2x und 4x+), in denen dann auch das Training stattfindet.

Wir üben mit dir den Start vom Strand, Slalom und Wenden fahren.

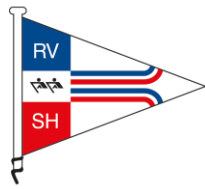
Und am Sonntag gibt es ein Beach Sprint-Rennen zwischen den Teilnehmer*innen: 500m Slalom Sprints mit Beach Start und Beach Finish. Ganz so, wie auf den deutschen Coastal Rowing Meisterschaften und internationalen Regatten. Und zum Abschluss gibt es eine Siegerehrung.





Wann geht's los?	Freitag, den 23.08.2024 um 18:00 Uhr
Wann ist Schluss?	Sonntag, den 25.08.2024 um ca. 14:00
Wer kann mitmachen?	Ruderbegeisterte ab 12 Jahre Da das Event primär für U18-Sportler*innen ist, kommen alle Ü18 automatisch auf eine Warteliste und rücken entsprechend des Anmeldeeingangs nach. Wer zuerst kommt...
Was musst du können?	Du solltest sicher in einem 1x rudern können. Dabei brauchst du nicht gut sein.
Maximale Teilnehmerzahl?	35
Wo genau?	Ruderklub Flensburg, Am Ostseebad 8, 24939 Flensburg
Wo kannst du schlafen?	Auf unserem Klubgelände kannst du super zelten. (Zelt bitte mitbringen)
Was musst du mitbringen?	Schau auf die Packliste, kommt nach der Anmeldung.
Wann ist Meldeschluss?	Samstag, den 20.07.2024 um 18:00 Uhr (!)
Was gibt es zu mampfen?	Ist noch nicht entschieden.
Wenn du Allergien hast, dich vegetarisch oder vegan ernährst und daher manches nicht essen kannst, dann teile uns das bitte vorher per Mail mit, damit wir uns vorbereiten können. Rezeptideen kannst du auch gern mit deiner Anmeldung an Helmchen schicken.	
Was kostet die Teilnahme?	60€ je Teilnehmer*in für das Wochenende inkl. Mampf
Was ist mit Datenschutz?	Alle Rechte an Bildmaterial werden mit der Anmeldung abgetreten. Das heißt, es kann im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit (SHRJ, Rudervereine) über Vereins- und lokale Medien veröffentlicht werden. Wenn du das nicht möchtest, gib zu Veranstaltungs-Beginn Bescheid.
Wo meldet ihr euch an?	Per Mail helmchen@jugend.coastal-rowing-flensburg.de Oder über https://www.rish.de
Wo gibt es Neuigkeiten?	Auf https://www.rish.de/event/coastal-rowing-camp/





Wenn du schon neugierig bist und dich informieren möchtest, dann schau doch mal auf die folgenden Internetseiten / Links:

<https://www.rudern.de/coastal>

<https://www.coastal-rowing-flensburg.de/>

<https://project-crossing-eu.weebly.com/>

Wir hoffen, du hast Lust mit uns das Wochenende in Flensburg zu verbringen und Neues zu lernen! Wir freuen uns schon auf dich und dein Boot steht bereit...



Dein Coastal Camp-Team



Coastal Rowing for
a green, intergenerational and
gender-balanced future

28.01.2024