



Aktuell

➤ Fitnessrudern am Donnerstag Abend

Wie jeden Frühling zieht es uns Ruderer nach der Sommerzeit-Umstellung auch wieder am Abend aufs Wasser. Ab Anrudern am Montag, 1. Mai Uhr 14:00 werden wir wieder Sommerbetrieb haben und jeweils am Dienstag und Donnerstag Uhr 18:15 und Sonntag Uhr 09:00 die geleiteten Fitnessstrainings anbieten.

Im April biete ich eine Übergangslösung wie folgt an:

Bei Ruderwetter werden am **Donnerstag** jeweils nur ein Ergometertraining Beginn Uhr 18:45 im Altersheim angeboten und parallel eine geleitete **Ruderfahrt, Treffen Uhr 18:00** (spätestens Eintreffen Uhr 18:15) angeboten. Der Wetter-/Programmscheid fälle ich jeweils am Mittwoch und **orientiere** bis Uhr 18:00 an alle Ergometerler und weitere sich Interessierte und bei mir **gemeldet**.

Bei schlechtem Wetter werden das „normale“ Ergometer-Programm (Uhr 17:00, 18:10, 19:20) angeboten.
Peter Honegger

➤ Ruder ablegen NEU !



Laut neuer Erkenntnisse und Informationen sollen „neu“ alle Ruderblätter beim Ablegen und Anlegen an den Bootssteg mit der gewölbten Seite nach unten auf den Steg abgelegt werden. Siehe Fotos.

Begründung: damit die Kanten der Ruderblätter nicht beschädigt und unnötig abgenutzt werden.

Termine

- **Sommerordnung erstellen**
Samstag 29. April
- **Regatta Schmerikon - Helfereinsatz**
6./7. Mai
Dein Einsatz ist gefragt!

Einladungen und Infos [hier](#)



Gesehen?

- **Fotos Ruderblätter malen und Bericht FK 2** findet ihr [hier](#)
- **Masters Trainingscamp in Sarnen mit Pam**

