



RUDERCLUB USTER

NEWSLetter 5 /19

KURSE

SKIFFMANÖVRIERKURS

Sonntag, 19. Mai 2019

Einladung [HIER.](#)



SICHERHEITS-/KENTERKURS **ABGESAGT !**

[Anmeldung für alle Kurse](#)

RUDERN MIT DER FRANKLINMETHODE

ANMELDUNG JETZT

Samstag/Sonntag, 15. - 16. Juni 2019

Einladung und Anmeldung [HIER.](#)

AUSBLICK

BIST DU BEIM [MAIBUMMEL](#) DABEI?

Rolf hat für Sonntag, den 5. Mai 2019 eine spannende Tour zusammengestellt.

Anmeldung bis 28. April an [Rolf Emmenegger](#).

MONDSCHENRUDERN

GEMEINSAM MIT SC KÜSNACHT / RC GREIFENSEE

Donnerstag, 16. Mai 2019

Einladung [HIER.](#)

PROJEKT FOKUS

ab Mitte Mai

Ab Mitte Mai startet Ursel Romer das „Projekt Fokus“. Ziel: In einer fixen Gruppe regelmässig an der Rudertechnik arbeiten und lernen, die Energie effizient einzusetzen und sportlich zu rudern.

Der Zeitpunkt wird gemeinsam in der Gruppe gesucht. InteressentenInnen melden sich bei:

privat@romer-m.ch

TERMINE



BOOTSHAUS EINRICHTEN/SOMMERORDNUNG

Samstag 27. April 2019, 9.00 bis 14.00 Uhr

INSTANDHALTUNGSTAG

SAMSTAG, 25. Mai 2019, 9.00 - 14.00 Uhr

HINWEISE

MATERIALWART

<http://rcuster.ch/material-infrastruktur/infos>

<http://rcuster.ch/material-infrastruktur/merkblaetter>

JUNIOREN - UND BREITENSPO

NEUE TRAININGSZEITEN

[HIER.](#)

REGATTEN



Luzern, Samstag - Sonntag, 31. Mai bis 2. Juni

Ein sportlicher Grossanlass wie die Ruder Europameisterschaft ist ohne die Unterstützung freiwilliger Helfer nicht zu bewältigen. Ein Blick hinter die Kulissen einer internationalen Ruderregatta bietet nicht nur Ruderfans interessante Eindrücke. Alle Interessierten können die Faszination einer Grossveranstaltung hautnah erleben.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann schau mal auf www.lucerne2019.com/helfer vorbei.

ZUTRITT UND TICKETS

Anders als bei der LUCERNE REGATTA braucht es ein Ticket um im Zielgelände dabei zu sein.

Spezialangebot: Ruderer profitieren von vergünstigten Angeboten, die direkt via Ihre Clubs beim SRV bestellt werden können.

NEUE GESICHTER IM RCU

Die TeilnehmerInnen des diesjährigen Grundkurses waren schon zwei ganze Wochenenden auf dem Wasser und sind ab Mitte Mai bereit für den Breitensport. Herzlich Willkommen.

