



RUDERCLUB USTER

NEWSLetter 6 /19

REGATTEN



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

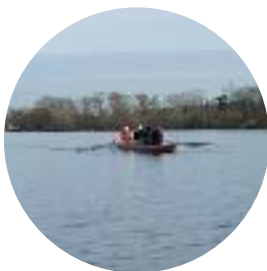
<https://www.swissrowing.ch/de/node/418854>

SUNDAY RACE AM 30. Juni 2019

Sunday Race 2019 ab 7.30 bis 10.00 Uhr beim Ruderclub Zürich, Mythenquai.

Mindestens ein Frauenboot vom RCU wird teilnehmen, ZuschauerInnen willkommen!

KURSE



TECHNIKNACHMITTAG

Am 1. Juni 19 treffen wir uns zum Techniknachmittag: 13.30 bis 16.00 Uhr.

Ziel dieses Nachmittags ist es, konzentriert an der Rudertechnik zu arbeiten. Wir bestimmen selber einen Fokus und arbeiten mit Videoaufnahmen und gegenseitigem Feedback und trainieren mit fokusspezifischen Übungen an der Optimierung unserer Rudertechnik.

Willkommen sind alle BreitensportlerInnen.

Anmeldung an fitness-breitensport@rcuster.ch

FRANKLINKURS

15. und 16. Juni 2019: Es gibt noch einige Plätze im Franklinkurs (vgl. Einladung https://www.rcuster.ch/images/dateien/Franklinkurs_2019.pdf)

Der Kurs richtet sich an alle Breiten- und auch LeistungssportlerInnen. Wichtig: Der Kurs ist ein RUDERKURS und es wird an Haltung und Technik gearbeitet, basierend auf der Franklin-Methode.

Anmeldung an kurs@rcuster.ch

TERMINE

MONDSCHENRUDERN

14. Juni 2019 ab 18.30 Uhr
(vgl. Einladung auf der Homepage)

LINTHKANALFAHRT/LINTHMARATON

16. Juni 2019 (vgl. Einladung https://www.rcuster.ch/images/dateien/2019_RCRJ_Einladung_Linthkanalfahrt.pdf)

Es gibt auch die Möglichkeit, nur von Walenstadt bis Wesen zu fahren.

Anmeldungen an fitness-breitensport@rcuster.ch bis am Sonntag 9. Juni 2019



OFFENER STEG IM WASSERSPORTZENTRUM NIEDERUSTER

Am 29. Juni, 14.00 bis 17.00 Uhr laden die Segler zum offenen Steg ein. Schnuppersegeln ist auch für uns Nachbarn möglich und erwünscht.

Wir vom RCU werden am Wasser (mit Ergometern) präsent sein und den Ruderclub allfälligen Interessenten vorstellen.

Am Abend laden die Segler zur legendären Bar ein und wir alle sind herzlich willkommen! Es ist ein tolles Fest - kommt auch, um unsere gute Nachbarschaft feiern zu können!

AUSBLICK



BOOTSSTEG

Anbei ein erstes Foto von unserem neuen Bootssteg. Baudermin ist weiterhin die 3te Woche im Juli.



ABSTURZSICHERUNG BOOTSHAUSKANTE

Die Stadt Uster hat uns, für unsere speziellen Gegebenheiten im Bootshaus bzw. Bootshauskante OG, mit der Montage einer Absturzsicherung beauftragt. Nach Aufbau eines Prototyps aus Holz (siehe Fotos), sind die Pläne schon beim Metallbauer. Die Absturzsicherung wird nach den gesetzlichen Vorgaben konstruiert, was uns in unserem Bootshandling etwas einschränken wird. Wie wir die neuen Verhältnisse dann im RCU vermitteln bzw. schulen werden, ist noch offen, aber stellt euch bitte schon mal drauf ein, dass vielleicht jeder von uns eine Einweisung gegen Unterschrift erhalten wird.

GESEHEN

BERICHT RIEDARBEITEN

<https://www.rcuster.ch/fotos/berichte>

TREFFEN STADT USTER - IG WASSERSPORTZENTRUM NIEDERUSTER

<https://www.rcuster.ch>



HINWEISE

NEUER MATERIALKASTEN

Mittlerweile haben wir im Ergometer-Trainingsraum im Altersheim Neuwiesenstrasse einen neuen Materialkasten. Dort ist nun alles Trainingsmaterial und das Putzmaterial für die Ergometer versorgt.

