

LUST AUF RUDERN?

Willst du Natur pur erleben? Der Ruderclub Cham (RCC) bietet dir unvergessliche positive Momente. Ob du sportlichen Erfolg anstreben oder einfach etwas Gutes für Körper und Geist tun willst, bei uns bist du an der richtigen Adresse. Es gibt kaum einen Muskel, der beim Rudern nicht aktiviert wird. Unsere Trainer werden dich vom ersten Moment an fachlich kompetent in den Rudersport einführen und dich weiterbringen. Für einen ersten Einblick kontaktiere Thomas Abächerli (Präsident RCC) 041 760 86 07 oder schreibe ein Mail an praesident-rcc@gmx.net

Der Ruderclub Cham hat verschiedene Ruder-Interessengruppen:

- a) Leistungssport** ca. 45 Pers. in Mannschaften, die regelmässig trainieren & Rennen fahren
Basis: haben mehrjährige Ruderschulung und sind Clubmitglieder
Ziel: wollen mehrere Jahre Leistungssport und Rennen fahren

Bezeichnung	Anzahl Personen	Alter Jahre	Anzahl Training	Zeitaufwand pro Training	Rudernde km pro Jahr
Junioren / -innen	ca. 24	13-18	2-4/Wo	2-3 Std.	200-2'500
Senioren / -innen	ca. 14	19-26	3-7/Wo	2-3 Std.	200-2'500
Masters	ca. 15	27-70	1-4/Wo	2-3 Std.	200-3'000

- b) Breitensport** ca. 80 Pers. die ungezwungen miteinander rudern und geniessen wollen
Basis: haben einen Ruderkurs besucht, sind Clubmitglieder; teilweise Trainerbegleitung bzw. betreut durch Coaches
Ziel: wollen miteinander regelmässig aktiv Freizeitsport betreiben

Bezeichnung	Anzahl Personen	Alter Jahre	Anzahl Training	Zeitaufwand pro Training	Rudernde km pro Jahr
Breitensport	ca. 80	25-65	1-3/Wo	2-3 Std.	100-1'200

- c) Gesundheitsrudern** ca. 15 Personen die ungezwungen miteinander rudern und geniessen wollen; eher Späteinsteiger, z.B. über Pro Senectute
Basis: haben Ruderkurs besucht, sind teilweise Clubmitglied oder bezahlen pro Ausfahrt, werden bei jeder Ausfahrt betreut.
Ziel: ganzheitliche Körperbewegung, Sommer- und Wintersport, im Alter mit Gleichgesinnten anspruchsvollen Sport erfüllen.

Bezeichnung	Anzahl Personen	Alter Jahre	Anzahl Training	Zeitaufwand pro Training	Rudernde km pro Jahr
Gesundheitsrudern	ca. 15	60-70	1-2/Wo	2-3 Std.	100-1'500

Ruderkurse

Erwachsene (Für Schüler nach Absprache)

- wann, wo** : von April bis Oktober; Einsteigerkurse betreut durch den RCC
was : Ruderkurse mit ca. 8 Lektionen à ca. 2 Std.
wie : Unter der Woche jeweils abends oder Tagsüber am Samstag/Sonntag

- Kurskoordinator** : vakant → zur **Zeit sind keine Anfängerkurse für Erwachsene geplant**
Kurskosten : Privatstunden nach Vereinbarung
Themen : Boote tragen, Boote wassern und auswassern, Bootsbehandlung, Schäden an den Booten verhindern, Rudertechnik mit Übungsausfahrten, Wetterkunde und Verhalten bei Wellengang oder kentern
Externe Kurse : Kurse die durch unsere Trainer durchgeführt werden:
<http://www.novosana.ch/de/kursangebot/>

Clubmitglied

nach dem Ruderkurs kann man einen Antrag für die Clubmitgliedschaft stellen (siehe separates Blatt: **Anmeldung für die Club-Mitgliedschaft**)
 Junioren /-Innen (bis 18J.) Eintrittsgebühr CHF 200.-- & CHF 200.--/Jahr
 Aktive ab 19 Jahren Eintrittsgebühr CHF 370.-- & CHF 370.--/Jahr