RUDERCLUB CHAM

Im ersten Newsletter des neuen Jahres findet ihre alle Informationen zum Anrudern, Bootshausputzen und zum Sommertrainingsplan Breitensport.

Terminkalender 2024

Der neue Terminkalender ist schon länger auf der Homepage aufgeschaltet. Gerne sende ich euch den Kalender nun auch noch per E-Mail zu. Er ist im Anhang zu finden.

Bootshaus-, Bootspark-Reinigung und Anrudern

Unsere traditionellen Frühlingsevents finden an folgenden Daten statt:
Bootshaus- und Bootsparkreinigung: **Samstag, 16. März 09:00 -11:30 Uhr**
Anrudern: **Sonntag, 24. März 09:00 Uhr Ausfahrt, 11:00 Uhr Taufe und Brunch**
Anmeldung Anrudern: veranstaltungen@ruderclubcham.ch bis am 19. März
Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung an den Anlässen.

Die detaillierten Informationen findet ihr wie immer im Anhang, auf unserer Homepage, www.ruderclubcham.ch, und als Aushang im Eingang vom Clubhaus.

Trainingsplan Breitensport Sommerhalbjahr

Ab dem 1. April gilt wieder der Sommertrainingsplan für den Breitensport. Die Übersicht sende ich euch gerne im Anhang zu. Es freut mich, dass am Samstag Morgen wieder das betreute Breitensport Training stattfinden wird. Das Team von Roman und Annick wird neu durch Silvana ergänzt. Auch da sende ich euch den Plan im Anhang zu.

Nationale Regatta Cham 2024 Helferaufruf

Gerne möchte ich nochmals auf den Helferaufruf für die Regatta Cham aufmerksam machen. Dieser wurde kürzlich per Mail verschickt. Wer noch nicht im Einsatz ist oder noch Kapazitäten hat, soll sich doch bitte direkt bei den angegeben Ressortleiter melden. Vielen Dank.

Versand Mitgliederrechnungen

Die Mitgliederrechnungen wurden Mitte Februar ebenfalls per Mail verschickt. Wer nichts bekommen hat, soll doch bitte den Spam Ordner kontrollieren und sich ansonsten bei mir melden. Vielen Dank.

Frühlingshafte Ausfahrten und beste Grüsse
Für den Vorstand: Nicole Müller

© 2022 . Ruderclub Cham . Seehofstrasse 16 . 6330 Cham | Impressum

RUDERCLUB CHAM

Terminkalender 2024

Stand 2. Januar 2024

Monat	Datum	Tag	Ort	Zeit	Anlass	Wer
Jan.	6.	Sa	RCC	09.00	Dreikönigsrudern	alle Mitglieder
	27.	Sa	Mulhouse		Langstreckentest	Regattierende
Feb.						
März	2.	Sa	Zug		Swiss Rowing Indoors	Regattierende
	16.	Sa	RCC	09.00	Bootshaus-/Bootsparkreinigung	alle Mitglieder
	24.	So	Anrudern	09.00	Anrudern	alle Mitglieder
	28.-31.	Do-So	Steckborn		Trainingslager	Regattierende
April	1.	Mo	Steckborn		Trainingslager	Regattierende
	6.+7.	Sa/So	Lugano-Melano		Nationale Regatta	Regattierende
	20./21.	Sa/So	Lauerz		Internationale Regatta	Regattierende
	23.	Di	RCC	19.00	Mondscheinfahrt	alle Mitglieder
Mai	4.	Sa	Zug/Aegeri/Sihlsee		Swiss Rowing Wanderfahrt	Breitensport
	4./5.	Sa/So	Schmerikon		Nationale Regatta	Regattierende
	5.	So	Hallwilersee		Ausfahrt mit Brunch	Breitensport
	18./19.	**Sa/So**	**Zugersee Cham**		**Nationale Regatta**	**alle Mitglieder**
	22.	Mi	RCC	19.00	Mondscheinfahrt	alle Mitglieder
	30.	Do	RCC	08.00	“kleiner Perimeter” 20km Zugersee	alle Mitglieder
Juni	1./2.	Sa/So	Sarnen		Nationale Regatta	Regattierende
	5.	Mi	Pfarreisaal Cham	19.00	Helferessen Regatta Cham	alle Helfer
	9.	So	Schiffenen		Regionale Regatta	Regattierende
	15./16.	Sa/So	Greifensee		Nationale Regatta	Regattierende
	21.	Fr	RCC	19.00	Mondscheinfahrt	alle Mitglieder
	28.-30.	Fr-So	Rotsee		Schweizermeisterschaften	Regattierende
	30.	So	RCC	18.00	CH-Meisterschaftsfeier	alle Mitglieder
Juli	20.	Sa	RCC	19.00	Mondscheinfahrt	alle Mitglieder
Aug.	18.	So	RCC	19.00	Mondscheinfahrt	alle Mitglieder
Sept.	7./8.	Sa/So	Schwarzsee		Ruderregatta	Regattierende
	14.	Sa	Region Seeland		BILAC	alle Mitglieder
	17.	Di	RCC	19.00	Mondscheinfahrt	alle Mitglieder
	18.-22.	Mi-So	Holland (?)		Wanderruderfahrt	alle Mitglieder
	22.	So.	RCC	08.00	“grosser Perimeter” 38km Zugersee	alle Mitglieder
	22.	So	Sursee		Ruderregatta	Regattierende
	28.	Do	RCC	19.00	Mondscheinfahrt	alle Mitglieder
Okt.	19.	Sa	Bern-Wohlensee		Bern Boat Race	alle Mitglieder
	20.	So	RCC	09.00	Abrudern + Geniessen	alle Mitglieder
	26.	Sa	RCC	09.00	Bootshaus-/Bootsparkreinigung	alle Mitglieder
Nov.	29.	Fr	Lorzensaal	19.30	RCC GV	alle Mitglieder
Dez.	8.	So	RCC	15.00	Chlausrudern	alle Mitglieder
Jan.25	5.	So	RCC	09.00	Dreikönigsrudern	alle Mitglieder

RUDERCLUB CHAM

Einladung an alle Clubmitglieder zur **Bootshaus- und Bootspark-Reinigung**

Liebe Clubmitglieder

Es ist wieder so weit: Der Bootshaus- und Bootsparkputz steht an.

Samstag, 16. März 2024, 09.00 bis 11.30 Uhr

Für die Reinigungsaufgaben an diesem Vormittag arbeiten wir in zwei Gruppen:

Bootshausreinigung: Wir putzen das ganze Haus (Küche, Clubraum, alle WC, Damen- und Herren Garderobe und Dusche, Trainingsraum, beide Terrassen, Treppenhaus).

Bootsparkreinigung: Die Breitensportler reinigen die Breitensportboote und die Regattierenden die Rennboote. Mängel an den Booten werden direkt an Hans Jörg Müller rapportiert und kleine Mängel werden gleich behoben.

Damit wir das ganze Reinigungsprogramm durchführen können, sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen. Zahlreiches Erscheinen erleichtert die Arbeit für alle. Wir danken für die Mithilfe.

Mit rudersportlichen Grüssen

RUDERCLUB CHAM
Der Vorstand

Anrudern 24. März 2024

Wir starten die kommende Regatta Saison mit einer Ausfahrt auf dem Zugersee und einem feinen Brunch im Clubraum!

9.00 UhrStart und Ablegen der Boote

11.00 Uhr Taufe von zwei neuen Booten,

mit anschliessendem Brunch wer gerne etwas zum Buffet beisteuert, bitte bei der Anmeldung angeben!

Anmeldung für den Brunch bis Di 19. März an:

veranstaltungen@ruderclubcham.ch

Sonnige Grüsse

Für den Vorstand

Andrea Risi

RUDERCLUB CHAM

Trainingsbetrieb – Breitensport und Fitnessrudern

ab 1. April bis 26. Oktober 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Ohne Betreuung **08.00 Uhr**			**Ohne Betreuung** **08.30 Uhr**
Mit Begleitung von Rudertrainer **18.30 Uhr** siehe Homepage			**18.30 Uhr** (01.04. – 08.09.) **mit Betreuung** siehe Homepage **18.00 Uhr** (09.09. – 10.10.)		**Mit Begleitung von Rudertrainer** **08.00 Uhr** 04.05. bis 28.09.	

PD / 27.02.2024

RUDERCLUB CHAM

Motorbootbegleitete Breitensporttrainings 2024

In diesem Sommer findet wieder jeweils samstags ein Training mit Motorbootbegleitung statt. Es sind explizit alle Clubmitglieder - egal ob Anfänger oder gestandener Regattaruderer - willkommen. Ziel ist es mit einem niederschwelligen Angebot alle zu erreichen, denen ernsthaft daran gelegen ist, ihre technischen Fähigkeiten im Ruderboot zu verbessern.

Die Trainings starten jeweils pünktlich um 8:00 Uhr mit der Bootseinteilung. Spätestens um 10:00 Uhr endet die Begleitung, weil das Motorboot für das Juniorentraining dann zurück sein muss. Selbstverständlich dürfen Ausfahrten aber auch länger dauern.

Dieses Jahr wird das Betreuerteam durch Silvana verstärkt, die einige Trainings leitet.

Termin	Betreuer
Samstag, 4. Mai 2024	Annick
Samstag, 11. Mai 2024	Roman
Samstag, 25. Mai 2024	Annick
Samstag, 8. Juni 2024	Roman
Samstag, 15. Juni 2024	Annick
Samstag, 22. Juni 2024	Silvana
Samstag, 6. Juli 2024	Silvana
Samstag, 13. Juli 2024	Roman
Samstag, 27. Juli 2024	Annick
Samstag, 3. August 2024	Roman
Samstag, 10. August 2024	Roman
Samstag, 17. August 2024	Silvana
Samstag, 24. August 2024	Annick
Samstag, 31. August 2024	Annick
Samstag, 7. September 2024	Roman
Samstag, 14. September 2024	Roman
Samstag, 21. September 2024	Annick
Samstag, 28. September 2024	Roman

Bitte beachtet, dass am 18. Mai, 1. und 29. Juni sowie am 20. Juli kein Training stattfindet!