

# RuderVerein Linden

## Jugendabteilung



Harald Krüger (**Jugendtrainer & Jugendwart**), Robert-Koch-Str. 1, 30952 Ronnenberg, ☎ 0511/2347826, 📞 0178-5576454  
Homepage: <http://www.rvlinden.de/jugend/> & <http://www.hannover-rowing.de>, e-mail: [harald@hannover-rowing.de](mailto:harald@hannover-rowing.de)

## Winterprogramm der RVL-Jugend 2012/2013

14.12.12

Liebe RVL-Jugend, liebe Eltern,

wieder ist ein weiteres Jahr auch für die RVL-Jugend herum, der **Jahreswechsel** steht vor der Tür, die Termine sind seltener gestreut und damit niemand den Überblick verliert, kommt hier wieder ein kleines Winterrundschreiben mit den Terminen für unser kleines **winterliches Alternativprogramm** bei der RVL-Jugend.

### Wintertraining & Ergometertraining:

Durch den „neuen“ Trainingsraum ist es deutlich besser, das Wintertraining durchzuführen, da wir auch deutlich mehr Ergometer zur Verfügung haben. Unser Ziel ist es, ein möglichst abwechslungsreiches Training aufzustellen (Ergo / Laufen / Rudern) und mit zusätzlichen Programmpunkte motiviert und fit durch den Winter zu kommen. ;-)

### Projekt - Renndoppelvierer 2013:

Wie schon in der letzten Ruderpost angekündigt, planen wir den gezielten Aufbau eines Jungen-**Renndoppelvierers im Jahrgang 2002** für die **Saison 2013**. Ziel ist es, bis zur ersten Regatta im Frühjahr (z. B. 16.06.2013 - SRVN, Hannover oder evtl. früher (April) außerhalb) eine möglichst konstante Mannschaft mit gleichen Zielsetzungen am Start zu haben. Es wird im Januar 2013 losgehen - wir sind gespannt!



Darüber hinaus wollen wir auch schauen und mit euch besprechen, welche Möglichkeiten sich durch den aktuellen **Zuwachs in der Jugendabteilung** für die Saison 2013 u. a. im Bereich der Regattateilnahme ergibt. *Weitere Termine & Infos folgen in der ersten Ruderpost 2013!*



### Programm zum Jahreswechsel 2012-2013:

**Samstag, 15.12.2012:** letztes Samstags-Training 2012!!!  
**Mittwoch, 19.12.2012:** letztes Mittwochs-Training vor Frühjahr!!!\*



### **WINTERPAUSE!!!**

**Samstag, 12.01.2013 - 11:00 Uhr:** Training beim RVL (Rudern, Laufen o. Fitnessraum)\*  
**Samstag, 19.01.2013 - 11:00 Uhr:** Training beim RVL (Rudern, Laufen o. Fitnessraum)\*  
**Samstag, 26.01.2013 - 09:00 Uhr:** Schlittschuhlaufen Pferdeturn (Treffpunkt RVL)

**Samstag, 02.02.2013 - 11:00 Uhr:** Training beim RVL (Rudern, Laufen o. Fitnessraum)\*  
**Samstag, 09.02.2013 - 11:00 Uhr:** Training beim RVL (Rudern, Laufen o. Fitnessraum)\*  
**Samstag, 16.02.2013 - 11:00 Uhr:** Ergometertest für Regattamannschaften

**Samstag, 23.02.2013 - 10:00 Uhr:**

**Gemeinsames Frühstück, Ergometertest Auswertungen 2012/2013 & Saisonplanung 2013 (Treffp. RVL)**

\* während dieser Trainingszeiten kann und sollte von den regattainteressierten Mannschaften gezielt *Ergometer trainiert* werden im Hinblick auf einen kleinen Winter-Ergotest. Idealerweise mind. 15-20 Minuten Ergo + Laufen!

Wir freuen uns auf alle bekannten und neuen Gesichter beim Winterprogramm!

*Euch eine schöne Weihnachtszeit!*



*Euer Harald*