



INFORMATIONSBLATT – SCOUTING-TAGE IM WRC PIRAT

Ausrüstung

Wir bitten jede*r Teilnehmer*in folgendes zu den Kursen mitzubringen:

- Wasserflasche
- Engl anliegende Sportkleidung für jede Wetterlage
- Sportschuhe
- Wechselgewand

COVID-Präventionsmaßnahmen

Wir bitten alle Teilnehmer*innen, bei Kursbeginn am ersten Kurstag einen **negativen, maximal 24h alten, offiziellen Corona-Test** vorzuweisen. Am Mittwoch wird vor Ort ein Spucktest durchgeführt. Außerdem wird eine ausführliche Anwesenheitsliste geführt.

Des Weiteren besteht im Vereinsgebäude und am Gelände bis zur Ausübung des Sports **FFP2-Masken Pflicht (bzw. MNS-Pflicht für U14)**.

Wir treffen uns vor dem Einfahrtstor des WRC Pirat – die Trainer*innen werden die Teilnehmer*innen dort abholen. Aufgrund der Verordnung dürfen Eltern das Gelände nicht betreten. Auch unsere Trainer*innen halten sich natürlich an strikteste Sicherheitsvorkehrungen, es gilt ein umfangreiches Präventionskonzept. Das Equipment wird sauber zur Verfügung gestellt und laufend desinfiziert.

Bitte vor der Anreise einen **Symptomcheck** vornehmen. Sollten Sie oder eine*r Teilnehmer*in an einer der folgenden Symptome leiden:

- Husten
- Kurzatmigkeit
- Erhöhte Temperatur oder Fieber
- Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinns
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Allgemeine Schwäche

Dann bitten wir Sie, zuhause zu bleiben, uns zu informieren (unter +43 680 1446519) und 1450 zu kontaktieren.



Ungefährer Ablauf

Tag 1, Treffpunkt täglich um 09:00 (Kurs 1, U15) und um 14:00 (Kurs 2, U17) vor dem Tor

Abholung täglich um 12:00 (Kurs 1) und um 16:00 (Kurs 2) am Tor

- Kurzes Kennenlernen, vorstellen der TrainerInnen und des Rudersports
- Kurzes Zeigen des Vereinsgeländes
- Einführung in die Rudertechnik am Ergometer
- Erklärung des Materials und anschließendes Rudern im gesteuerten Anfänger-Doppelvierer
- Falls noch Zeit bleibt: Kraft- und Stabilisations-Einheit und Fitnessspiele auf der Wiese – Ende

Tag 2

- Gemeinsames Aufwärmen mit Ergometereinheit
- Vertiefung der Rudertechnik, Übungen im Boot
- Kleiner Überblick über das RuderInnentraining mit anschließender Fitness-Einheit auf der Wiese

Tag 3

- Gemeinsames Aufwärmen
- Eventuelles ausprobieren von „schnellerem“ Rudern und höheren Schlagzahlen als Vorbereitung für:
 - Ein abschließendes 500m Ruder-Rennen am Ruderergometer
 - Gemeinsames Abwärmen und Zeit für weiterführende Fragen