



Rudern im EHS-Ganztagsangebot (GTA) 23/24

Rudern im GTA richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5. Die Ausbildung für AnfängerInnen findet in verschiedenen Bootsklassen statt. Das GTA ist für Anfänger und Fortgeschrittene, die TFGs nur für fortgeschrittene Ruderinnen und Ruderer gedacht. Wer eifrig trainiert, kann am Ende des Schuljahres beim Trainingslager, beim Landesentscheid *Jugend trainiert für Olympia* und auch bei den Wanderfahrten im kommenden Jahr teilnehmen.

Folgende Ruderkurse werden angeboten:

Montag	Mittwoch	Freitag
GTA1 Berz 14:00-16:15 <i>Beginn: 25.09., early bird: 11.09.</i>	GTA2 Schreiber 14:00-16:15 <i>Beginn: 20.09.</i>	GTA3 Bz/Sb 14:00-16:15 <i>Beginn: 29.09., early bird: 15.09.</i>
TFG1 Berz 16:30-18:00 <i>ab sofort</i>	TFG2 Schreiber 16:30-18:00 <i>ab sofort</i>	TFG3 Berz 16:30-18:00 <i>ab sofort</i>
<small>Trainingsort im Sommer: Bootshaus Schiersteiner Hafen, Unterm Hafen 1, 65201 Wiesbaden-Schierstein, Buslinie Nr. 14 im Winter: Krafraum Biebrich, Uferstr. 1, 65203 Wiesbaden-Biebrich, Buslinie Nr. 14</small>		

Anreise: Alle „Neuen“ treffen sich zum ersten Training (siehe Anfangsdatum) um 13:30 am auf dem großen Pausenhof bei den Tischtennisplatten, um gemeinsam angeleitet mit dem Bus den Weg zum Schiersteiner Hafen zu erkunden. (Bus Nr.5 bis Neckarstraße in Schierstein). Das Training endet am Hafen. Die Kinder brauchen einen Fahrschein.

Teilnahmepflicht und Wind, Wetter, Winter. Für angemeldete Kinder besteht Teilnahmepflicht. Kranke Kinder nehmen nicht teil, sondern werden bitte per Mail entschuldigt: *XY ist krank, er/sie kommt nicht zum Rudern*. Wann das Wetter zu schlecht zum Rudern ist, legen **nur** die verantwortlichen Lehrer fest. Diese wissen auch, wann das Wetter sich ändert. Grundsätzlich ist neben dem Sportzeug eine Regenjacke und eine Kappe (im Winter: Mütze) mitzubringen.

Hallentraining: Oft bleibt das Wetter bis in den Dezember ruderbar. Dennoch müssen wir die Zeit, in der es zu ungemütlich wird, im Trainingsraum mit ruderspezifischem Ergänzungstraining überbrücken. Dort trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination unter anderem an Rudermaschinen. Auch zur ersten Anreise zum Trainingsraum werden wir wieder Fahrgruppen bilden, denn dann geht es mit Bus Nr 4 oder 14 nach Biebrich in die Uferstr. 1.

Weitere Infos und Bilder unter: <https://schulrudern-in-wiesbaden.jimdofree.com/>

Bei Fragen oder Unklarheiten einfach uns anmailen: doc-schreiber@gmx.de a.berz@ehs-wi.de



→ Rückgabe über den Klassenlehrer → Berz (Postfach im Lehrerzimmer)

Anmeldung zum GTA/TFG-Rudern Sommer 2023

Mein Sohn/meine Tochter _____ Klasse: _____

meldet sich hiermit verbindlich zum Ruderkurs GTA/TFG _____ (Bitte Kursummer eintragen) an. Er/Sie kann schwimmen und hat mindestens das Jugendschwimmabzeichen „Bronze“. Gesundheitliche Einschränkungen (Allergien, Asthma) bitte auf der Rückseite vermerken.

Wir sind erreichbar unter: FON: _____ Mail: _____

* Bitte möglichst leserlich schreiben!

DATENSCHUTZHINWEIS: Verwendung der Informationen nur, zu Organisationszwecken bzgl. des Schulruderns. Keine Weitergabe an Dritte.

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: _____