

4. Coastal Rowing Camp 2025 der RJSH

Wir laden euch herzlich ein, beim Coastal Rowing Camp 2025 in Flensburg dabei zu sein!

Was ist dieses Jahr neu?

Das Camp findet direkt in der Woche vor der Coastal Regatta in Flensburg statt. Das bedeutet: Du hast die perfekte Gelegenheit, dich intensiv auf dein Regattawochenende vorzubereiten und an deiner Technik zu feilen!

Ein weiteres Highlight: In diesem Jahr legen wir den Fokus auf den **Beach Sprint**. Dabei lassen wir euch an den spannenden Erkenntnissen aus unserem aktuellen Erasmusprojekt Beachblast teilhaben. Gemeinsam tauchen wir in die Welt von neu gestalteten Trainingsplänen und speziell konzipierten Einheiten ein, die eure Leistung auf ein neues Level heben. Freut euch auf ein neues Trainingskonzept, das euch optimal auf die Herausforderungen des Beach Sprints vorbereitet!

Aber auch Neulinge sind herzlich willkommen! Wenn du Coastal Rowing einfach mal ausprobieren möchtest, bist du bei uns genau richtig.

Was erwartet dich?

Wir stellen dir alle drei Coastal-Bootstypen vor: 1x, 2x und 4x+. Diese werden natürlich auch beim Training eingesetzt.

Du bekommst einen Einblick in einen beispielhaften Trainingsplan, den wir direkt mit euch umsetzen.

Und das Beste: Es bleibt genügend Zeit, um die entscheidenden Elemente des Beach Sprints zu üben – vom dynamischen Strandstart über den Slalom und die Wenden bis hin zum kraftvollen Zieleinlauf.

Mach mit und erlebe die Faszination Coastal Rowing hautnah – wir freuen uns auf dich!

Wenn du schon neugierig bist und dich informieren möchtest, dann schau doch mal auf die folgenden Internetseiten / Links:

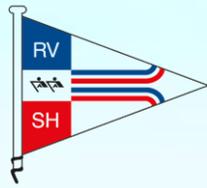
<https://www.rudern.de/coastal>

<https://www.coastal-rowing-flensburg.de/>

<https://beachblast.eu/>

<https://www.rish.de/event/coastal-rowing-camp/>





- Wann geht's los?** Freitag, den **08.08.2025 um 18:00 Uhr**
- Wann ist Schluss?** Sonntag, den **10.08.2025 um ca. 14:00**
- Wer kann mitmachen?** Ruderbegeisterte ab **12 Jahre**
- Das Event ist **primär für U18-Sportler*innen**, daher kommen alle Ü18 automatisch auf eine Warteliste und rücken entsprechend des Anmeldeeingangs nach.
- Was musst du können?** Du solltest sicher in einem 1x rudern können. Dabei brauchst du nicht gut sein.
- Maximale Teilnehmerzahl?** **20**
- Wo genau?** Ruderklub Flensburg, Am Ostseebad 8, 24939 Flensburg
- Wo kannst du schlafen?** Auf unserem Klubgelände kannst du super zelten.
(Zelt bitte mitbringen)
- Was musst du mitbringen?** Schau auf die Packliste, kommt nach der Anmeldung.
- Wann ist Meldeschluss?** Samstag, den **12.07.2025 um 18:00 Uhr (!)**
- Was gibt es zu mampfen?** Ist noch nicht entschieden.
- Du hast Allergien, ernährst dich vegetarisch oder vegan? Dann teile uns das mit.
Rezeptideen kannst du auch gern mit deiner Anmeldung an Helmchen schicken.
- Was kostet die Teilnahme?** **60€** je Teilnehmer*in für das Wochenende inkl. Mampf
- Was ist mit Datenschutz?** **Alle Rechte** an Bildmaterial werden mit der Anmeldung abgetreten. Das heißt, es kann im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit (SHRJ, Rudervereine) über Vereins- und lokale Medien veröffentlicht werden. Wenn du das nicht möchtest, gib zu Veranstaltungs-Beginn Bescheid.
- Wo meldet ihr euch an?** Per Mail helmchen@jugend.coastal-rowing-flensburg.de
Oder über <https://www.rish.de>

Wir hoffen, du hast Lust mit uns das Wochenende in Flensburg zu verbringen und Neues zu lernen! Wir freuen uns schon auf dich und dein Boot steht bereit...

Dein **Coastal Camp-Team**

