20. Dezember 2017

**Ausschreibung: Ruderferien in Sabaudia 10.–18. Februar 2018**

Die Junior\_innen fahren ins Trainingslager nach Sabaudia. Für uns Breitensportler besteht die Möglichkeit, mitzufahren: die ganze Woche oder auch nur ein paar Tage.

**Sabaudia** liegt 90 Kilometer südöstlich von [Rom](https://de.wikipedia.org/wiki/Rom) und 190 km nordwestlich von Neapel. Untergebracht sind wir in einem 4\*-Hotel mit Wellnessbereich, das direkt am Strand liegt; gerudert wird auf einem See zwischen Dorf und Küste, auf dem auch Topathlet\_innen, etwa der legendäre Deutschland Achter, trainieren.

**Unterkunft:** Hotel Oasi di Kufra, Lungomare di Sabaudia, 04016 Sabaudia (LT), Italia.

**Tel. +39 0773 5191, www.oasidikufra.it**

**Coaching für Breitensportler/-innen:** 6 Einheiten mitRaphi Schürmann im Laufe der Woche.

Selbstverständlich kann auch individuell gerudert werden. Je nach Bootsverfügbarkeit ist die Teilnahme am Training der Junior\_innen möglich. Ebenfalls möglich ist die Teilnahme am 'Landtraining' zweimal täglich (ruderspezifische Übungen und Stretching).

**Kosten:**

ca. CHF 900 für Hotel mit Vollpension (8 Nächte; Basis Doppelzimmer), Coaching, Bootstransport; d.h. ca. CHF 110 pro Tag &Nacht

Der Betrag ist bis Ende Januar 2018 zu bezahlen.

**Bootsverlad**: Aufladen: Donnerstag, 8. Februar, 17 Uhr, Abladen: Montag, 19. Februar, 16 Uhr.

Teilnahme an mindestens einem der Termine ist Pflicht.

**An- und Rückreise:**

**Zug:** Die Junior\_innen fahren am frühen Samstagmorgen, 10.2., mit dem Zug nach Rom, von dort Transfer zum Hotel. Rückreise am Sonntag, 18.2., dasselbe in die andere Richtung; Ankunft in Zürich ca. 17 Uhr. Kosten: ca. CHF 250 / 300 (Basis 2. Klasse)

**Flug:** Flughafen Roma Fiumicino, mit Zug (RV 3235) nach Roma Termini und dann mit RV 12275 (in Richtung Neapel) bis Priverno-Fossanova; von dort mit öffentlichem Bus oder Taxi nach Sabaudia.

**Versicherung:**

Jede/-r Teilnehmer/-in haftet für von ihr/ihm verursachte Schäden an Booten und Bootsmaterial. Es wird empfohlen, eine Haftpflichtversicherung, speziell für Obhutsschäden abzuschliessen.

**Anmeldung: Bis 31.12.2017 mit Formular unten**

Die Platzzahl ist beschränkt, deshalb empfiehlt sich eine möglichst schnelle Anmeldung, spätestens aber bis 31. Dezember 2017.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Eva

eva.n.keller@bluewin.ch

Tel. 078 766 08 21

**Anmeldung: Ruderferien Sabaudia**

**Vor- und Nachname:**

**E-Mail-Adresse:**

**Mobilnummer:**

**Rudererfahrung:**

Anzahl Jahre:

geruderte KM 2017:

**Coaching:**

\_\_\_\_\_\_ Ich möchte NICHT gecoacht werden.

\_\_\_\_\_\_ Falls möglich, möchte ich am Wassertraining der Junior\_innen mitmachen.

**Aufenthaltsdauer:**

A) \_\_\_\_ Ich bin vom 10. bis 18. Februar 2018 dabei.

B) Ich reise an am:

Ich reise ab am:

**Bootsverlad**:

Teilnahme an mindestens einem der Termine ist Pflicht.

\_\_\_\_\_\_ Ich kann beim Aufladen dabei sein: Donnerstag, 8. Februar, 17 Uhr.

\_\_\_\_\_\_ Ich kann beim Abladen dabei sein: Montag, 19. Februar, 16 Uhr.

**An- und Rückreise:**

\_\_\_\_\_\_ Ich möchte mit den gleichen Zugsverbindungen wie die Junioren\_innen reisen und bin an einem Gruppenticket interessiert.

\_\_\_\_\_\_ Ich reise individuell an.

**Zimmer**:

Falls möglich, möchte ich das Zimmer teilen mit:

**Versicherung:**

Jede/-r Teilnehmer/-in haftet für von ihr/ihm verursachte Schäden an Booten und Bootsmaterial. Es wird empfohlen, eine Haftpflichtversicherung, speziell für Obhutsschäden abzuschliessen.

**Datum:**

**Unterschrift:**