

A person is rowing a boat on a body of water, viewed from a high angle. The water is calm with gentle ripples. The sky is a soft, warm orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The rower is in the center of the frame, moving away from the viewer.

**LUCAS JORGE,
MARTIN GROTHE, LEA KADEN,
CHRISTIAN SIRSCH (ESRZ, Jtf0).**

TRAINERS



Was man tragen sollte:

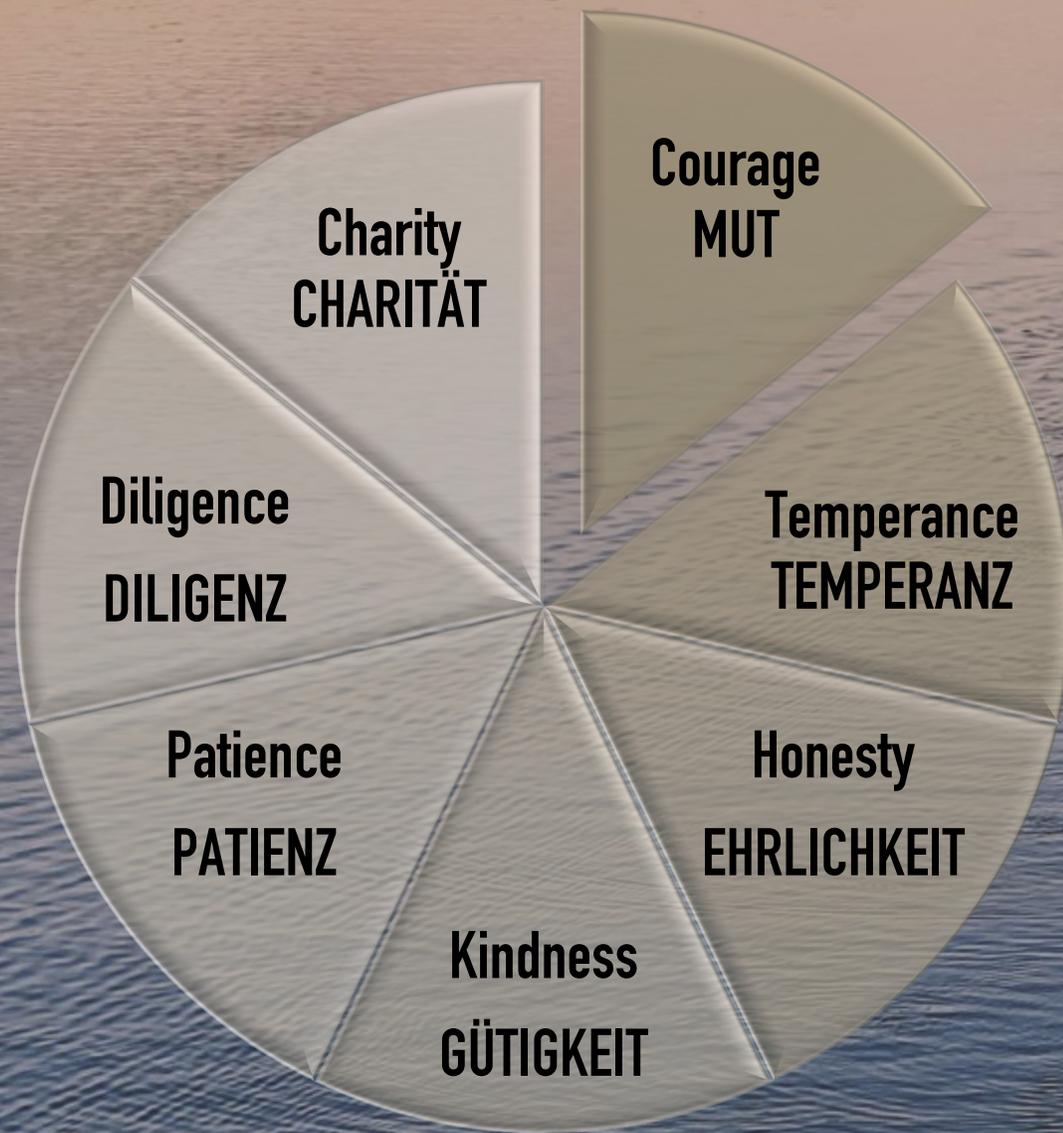
Auf dem Wasser

Leggings und Kurze Hosen	Jede Art von Leggings ist zum Rudern geeignet, da sie nicht am Boot hängen bleibt. Lange Leggings sind bei kaltem Wetter ideal, während eng anliegende Shorts in den Sommermonaten gut funktionieren. Der Stoff trocknet schnell, wenn er nass ist.
T-shirt	T-Shirts eignen sich für jedes Wetter - bei heißem Wetter kann man sie einzeln tragen, bei kälterem Wetter kann man sie in mehreren Schichten anziehen. In der Kälte ist es besser, viele dünne Schichten zu tragen als eine dicke!
Weste	Westen oder Gilets sind eine gute Option für kaltes Wetter, da sie den Rumpf warm halten und die Arme nicht behindern.
Splash Jacket	Bei nassem Wetter ist es eine gute Idee, eine wasserdichte Oberschicht zu tragen. Ein normales wasserdichtes Oberteil reicht aus, aber ein Spritzwasseroberteil ist speziell für das Rudern konzipiert.
Handschuhe	Handschuhe sind für das Rudern nicht ideal, da sie es nicht ermöglichen, den Griff des Ruderblatts richtig zu fühlen und zu halten. Die "Pogies gloves" sind jedoch speziell dafür konzipiert, die Hände beim Rudern warm zu halten! Handschuhe sind unverzichtbar, wenn Sie bei kaltem Wetter als Steuermann arbeiten!
Socken	Es ist eine gute Idee, beim Rudern Socken zu tragen, da Sie Ihre Füße wahrscheinlich in die Schuhe im Boot stecken werden. Socken im Fußball-Stil sind besonders gut, da man sie bis zu den Knien hochziehen kann und die Beine warm halten, wenn es kalt ist!

Sportuhr	Nicht so sehr, damit sie weiß, wann es Zeit ist, aus dem Wasser zu kommen, sondern eher, um die Zeit während des Trainings zu kontrollieren, kann eine einfache Uhr mit Chronometer sehr hilfreich sein.
Wasserflasche	Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend - vor, während und nach dem Training. Eine Wasserflasche kann sehr nützlich sein, aber es ist wichtig, dass Sie nach einer Flasche aus PP und Tritan suchen. Diese halten in der Regel so lange, bis sie brechen, also etwa ein Jahr. Wenn Sie sich für eine herkömmliche Plastikflasche entscheiden, sollten Sie sie wegen der Bakterien alle 2 bis 3 Monate austauschen.
<h2>Rudern in der Halle</h2>	
Sportzeug	Sie benötigen eng anliegende Kleidung, die sich nicht im Griff oder in den Kufen verfangen kann. Normale Sportkleidung ist dafür geeignet. Sie besteht in der Regel aus technischem Material, das Ihnen Bewegungsfreiheit bietet und Sie trocken hält.
Trainingsschuhe	Da Sie Ihre Füße in der Fußtrage fixieren müssen, ist es ratsam, Turnschuhe zu tragen.
Klebeband	Sowohl beim Indoor- als auch beim Outdoor-Rudern wird das Band zum besten Freund des Ruderers.
Magnetans	Aufgrund der Rolle von Magnesium bei der Energieproduktion und -speicherung, der normalen Muskelfunktion und der Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels wurde es als ergogenes Hilfsmittel für Sportler untersucht.
Hirschtalg	der Hautpflege wird Hirschtalg vor allem bei rissiger und trockener Haut sowie zur Vorbeugung von Blasen und Hornhaut eingesetzt. Die enthaltenen Fette und Wachse dringen tief in die Haut ein und bilden einen Schutzfilm, der die Haut vor äußeren Einflüssen wie Kälte und Feuchtigkeit schützt

RVT SPORTBEKLEIDUNG:

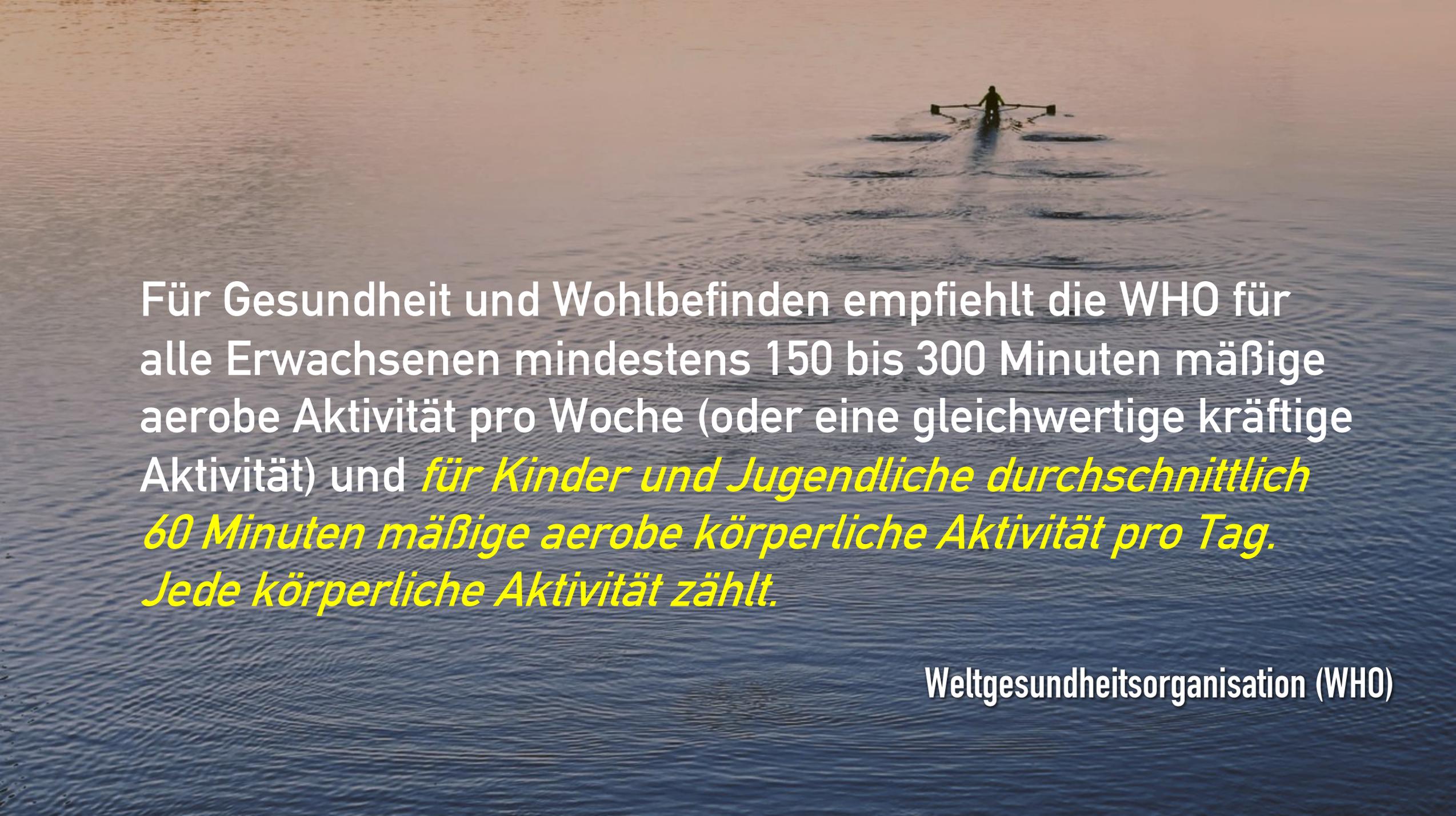
**Bitte kontaktieren Sie Antje Schnoor:
antje.schnoor@treviris.de**



**Gute Athleten,
Gute Menschen!**

**VIRTUES
VIRTUEN**



A person is rowing a boat on a body of water, likely a lake or sea, during sunset or sunrise. The water is calm with gentle ripples, and the sky is a soft, warm orange. The person is in the center of the frame, moving away from the viewer. The text is overlaid on the lower half of the image.

Für Gesundheit und Wohlbefinden empfiehlt die WHO für alle Erwachsenen mindestens 150 bis 300 Minuten mäßige aerobe Aktivität pro Woche (oder eine gleichwertige kräftige Aktivität) und *für Kinder und Jugendliche durchschnittlich 60 Minuten mäßige aerobe körperliche Aktivität pro Tag. Jede körperliche Aktivität zählt.*

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

TRAININGSPLAN: WOCHENÜBERSICHT

MONTAG	14.30 – 16.30	STEADY STATE	ZONE 1	50-60%
DIENSTAG	14.30 – 16.30	THRESHOLD	ZONE 2	60-70%
MITTWOCH	14.30 – 16.30	ANAEROBIC	ZONE 4	80-90%
DONNERSTAG	14.30 – 16.30	TEMPO	ZONE 3	70-80%
FREITAG	14.30 – 15.45	SPEED	ZONE 5	80-90%
SAMSTAG	14.00 – 16.30	THRESHOLD ODER ANAEROBIC ODER SPEED	ZONE 2 ZONE 4 ZONE 5	60-70% 80-90% 80-90%



ANSTEHENDE REGATTEN UND TRAININGSLAGER 2024

Winter-Trainingslager (Trier)	02. bis 07. Januar 2024	0 Euro
17. Ergo-Cup Rhein-Neckar (LudwigsHafen)	27. Januar 2024	Ca. 40 Euro
Ostern-Trainingslager (T.B.D)	23. Marz bis 01. April 2024	Ca. 700 Euro
42. Oberrheinische Frühregatta (Mannheim)	20.-21. April 2024	Ca.120 Euro
90. Heidelberger Ruder-Regatta	11.-12. Mai 2024	Ca.130 Euro
RJSW Landesentscheid (Saarburg)	Mai?	Ca. 20 Euro
Pfingst-Trainingslager (T.B.D.)	18. bis 27. Mai 2024	T.B.D.
112. Gießener Pfingst-Regatta	18.-20. Mai 2024	T.B.D.
55. Bundeswettbewerb	27.-30. June 2024	Ca. 200 Euro
Familihtag	06. Juli 2024	0 Euro
Summer-Trainingslager (Trier)	13. bis 27. Juli 2024	0 Euro
Summer Pause	28. Juli bis 18 August 2024	-
68. Schiersteiner Ruderregatta	T.B.D.	Ca. 55 Euro
SWD 2024 (Trier)	September 2024	0 Euro
LVK 2024	Oktober 2024	T.B.D.
Herbst-Trainingslager	12. bis 21. Oktober 2024	Ca. 500 Euro

FRAGEN:

WAS ERWARTEN SIE ALS ELTERN VON UNS?

**WARUM BRINGEN SIE IHRE KINDER ZU UNSEREM
TRAINING?**

WIE KÖNNEN SIE MIT UNS ZUSAMMENARBEITEN?

WICHTIGSTE KOMMUNIKATIONSPLATTFORM:

Heja

Your team

U 15 Ruderverein 'Treviris 1921' e.V. Trier
is on Heja

To join your team, download Heja on the App Store or Google Play. Open Heja, and enter the team code below.

Tap to copy

LH-377018

