



row&row – MasterCamp Sarnen 2023

- Beschrieb:** Du möchtest dich schon im März auf die Wettkämpfe der kommenden Rudersaison vorbereiten, dann bist du im row&row MasterCamp genau richtig. Du verbesserst unter Anleitung einer Instruktoren oder eines Instructors deine individuelle Rudertechnik. Wir arbeiten an der Bewegungsabstimmung in deinem Team und führen dich schrittweise mit unzähligen Übungen an das Wettkampftempo. Anhand von begleiteten Ausfahrten auf dem Wasser, von Trainingseinheiten auf dem Rudergerät und von Videoanalysen wirst du Sicherheit für die Regatten erlangen. Du ruderst täglich mehrmals mit Motorbootbegleitung in deinem Team und in deinem eigenen Boot oder in Rennbooten der row&row-Ruderschule. Auf dem Sarnersee trainieren alle Teams des Swiss Rowing Kaders. Als Unterkunft dient das Haus des Schweizer Rudersportes in Sarnen, der gleiche Ort, wo auch die Top Teams wohnen.
- Zielgruppe:** Ruderinnen und Ruderer der Masterkategorien, welche sich im Skiff oder im Team auf die Regattasaison vorbereiten möchten.
- Material:** Du bringst dein eigenes Boot mit. Es steht eine limitierte Anzahl Boote der row&row-Ruderschule zur Verfügung, welche gemietet werden können.
Skiff: Fr. 40.- pro Tag
Crewboot: Fr. 35.- pro Rollsitze und Tag
- Unterkunft:** Haus des Schweizer Rudersportes in Sarnen, Mehrbettzimmer
- Sportpaket:** täglich mehrere Trainingseinheiten begleitet von row&row InstruktorInnen / Techniktraining auf dem Rudergerät / Videotraining und Videoanalyse
- Datum/Preis:** **4 Rudertage** **13.03. – 16.03.23** **3 Übernachtungen** **Fr. 980.00**
Preis pro Person im Mehrbettzimmer Halbpension (Mittagessen)
Einzelzimmerzuschlag pro Nacht und Person: Fr. 20.00 (nur sofern vorhanden, es gibt nur wenige Einzelzimmer im Ruderhaus)
Nicht im Preis inbegriffen sind Annullationsversicherung, Reisekosten und allfällige Miete für Boote der row&row-Ruderschule.
- Anmeldefrist:** **Anmeldung bis 28.02.2023**
- Auskunft:** Zögere nicht mit uns Kontakt aufzunehmen (info@rowandrow.ch oder 079 437 78 65).
- Anmeldung:** Sende die Anmeldung noch heute per Email an info@rowandrow.ch oder per Post an row&row – Ruderschule gmbh, Klusstrasse 9, 9000 St. Gallen

row&row - MasterCamp Sarnen 2023, Anmeldeformular

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ / Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Mobile:

E-Mail:

Arrangement: 4 Tage/3 Übernachtungen HP 13.03. – 16.03.2023

Unterkunft: Haus des Schweizer Rudersports, Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen

Team:

 Ich trainiere im Skiff. Ich trainiere in meinem festen Team.

Bootsklasse:

Material:

 Ich bringe mein eigenes Boot mit. Ich möchte in einem Boot der row&row-Ruderschule trainieren.Anmeldefrist: **Anmeldung bis 28.02.2023**

Ort / Datum:

Unterschrift:

Anmeldung: **Sende die Anmeldung per Email an info@rowandrow.ch oder per Post an:****row&row – Ruderschule gmbh, Klusstrasse 9, 9000 St. Gallen**

MasterCamp Sarnen Rücktrittsbedingungen/Änderungen

Grundsätzlich muss eine Annullierung bzw. Änderung schriftlich erfolgen.

1. Bearbeitungsgebühren

1.1. Bis zu Beginn der Annullierungsfristen (siehe 2.1.) erheben wir für Annullierungen und Änderungen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.– pro Person. Nach Beginn der Annullierungsfristen gelten die Bedingungen gemäss Ziffer 2.1.

2. Kosten einer Annullierung

2.1. Trittst du nach deiner schriftlichen oder mündlichen Buchung vom Kurs zurück, so müssen wir zusätzlich zu den Bearbeitungsgebühren gemäss Ziffer 1.1. noch die folgenden Kosten in Prozenten des Gesamtrechnungsbetrages erheben, wobei 100% des Kurspreises nicht überschritten werden.

ab Buchungsbestätigung 30%

30 – 15 Tage vor Kurs 70%

14 – 0 Tage vor Kurs 100%

Eine Reiseannulationskosten-Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.