



## Ruder Camp Sevilla

## Vorbereitung auf die Regattasaison 2024

**Trainieren auf dem Rio Guadalquivir unter der spanischen Frühlingssonne, wenn es zuhause noch kalt und nass ist, das und noch mehr bieten das row&row-Ruder Camp in Sevilla.**

Du möchtest dich in einem festen Team oder im Skiff zusammen mit Gleichgesinnten für die Masters Wettkämpfe im In- und Ausland vorbereiten. Dann bist du im row&row-Ruder Camp genau richtig. Du verbesserst unter Anleitung von Trainerpersonen der row&row-Ruderschule deine individuelle Rudertechnik. Wir arbeiten an der Abstimmung in deinem Team und führen dich schrittweise mit unzähligen Übungen und kompetitiven Trainingsformen an das Wettkampftempo. Anhand von begleiteten Rudereinheiten auf dem Wasser, von Trainingseinheiten auf dem Rudergerät und von Videotrainings wirst du die nötige Sicherheit für die Regatten erlangen.

Du ruderst täglich mehrmals mit Motorbootbegleitung auf der Sevilla Regattastrecke, wo schon internationale Wettkämpfe (EM, WM) ausgetragen wurden und sich jedes Jahr Topteams auf die Regattasaison vorbereiten.

Nebst dem Rudern lassen wir uns von der spanischen Lebenslust anstecken, geniessen die Kulturstadt in all ihren Facetten und werden von der bekannten mediterranen Küche kulinarisch verwöhnt.

### **Verfeinere deine Rudertechnik**

Wir rudern täglich bis ca. 16 Uhr – während zwei Trainingseinheiten in Filippi Rennbooten begleitet durch row&row InstruktorInnen. Der späte Nachmittag und der Abend stehen dir zur freien Verfügung. Entdecke individuell oder organisiert durch row&row die vielen Möglichkeiten, welche Sevilla bietet oder trainiere einfach auch abends nochmals.

### **Reise/Unterkunft**

Die Reise und die Unterkunft organisieren die TeilnehmerInnen selber (row&row kann behilflich sein).

**Sportpaket**

- Rudern an 6 Tagen in neusten Filippi Booten
- täglich begleitete Rudertrainings
- Videotraining
- Techniktraining auf dem Rudergerät
- Gymnastik

**Termin/Preis****Woche****05. – 10.02.2024****Treffpunkt 1**

Montag um 12 Uhr vor dem Ruderzentrum

**Treffpunkt 2**

Montag nach Absprache

**Abschluss**

Samstagmittag oder nach Absprache

6 Rudertage

Training in festen Teams

Fr. 1'350.-

**Individuelle Unterkunft**

Die Unterkunft wird von den TN selber gebucht (row&row kann bei der Suche behilflich sein).

**im Preis inbegriffen:**

- Bootstransport und Miete Bootsmaterial (Boote der row&row-Ruderschule)
- Ruderschulung, Coaching in festen Teams durch row&row-InstruktorInnen (Sportpaket „row&row – Ruderwoche“)

Nicht im Preis inbegriffen sind Unterkunft, Verpflegung, Reise und Reiseversicherung.

**Anmeldung**

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

## row&row – Ruder Camp Sevilla 5. - 10.2.2024, Anmeldung

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ / Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Handy:

Email:

Arrangement:            Ruder Camp    05. – 10.02.2024      6 Rudertage

Ort / Datum:

Unterschrift:

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

## row&row Ruderferien Sevilla; 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 Buchung von der Reise zurück, so müssen wir zusätzlich zu den Bearbeitungsgebühren gemäss Ziffer 1.1. noch die folgenden Kosten in Prozenten des Gesamtrechnungsbetrages erheben, wobei 100% des Arrangementpreises nicht überschritten werden.

mit Sportpaket

ab schriftlicher Buchung, 40%

ab 1. Dezember 2023, 70%

ab 1. Januar 2024, 100%

ohne Sportpaket

ab schriftlicher Buchung, 40%

ab 1. Dezember 2023, 100%

### **Reiseversicherung**

Eine Reiseversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wir empfehlen bei der Buchung eine Annullierungskostenversicherung mit SOS-Schutz für Reisezwischenfälle abzuschliessen, sofern nicht bereits eine Versicherung mit genügender Deckung abgeschlossen worden ist.