

	Mo	Di	Mi	Do	Sa	So
<b>Rudern für Frauen (Kategorie Fitnessrudern), ab Juni um 08:00 Uhr</b>						
Renate Schlag	08:30 Uhr		08:30 Uhr			
<b>Freizeitrudern</b>						
Claudia Kiechle & Karl Schlichtig	17:30 Uhr		17:30 Uhr			
<b>Fitnessrudern, Kategorie 1 &amp; 2 (Samstags nur nach Absprache)</b>						
Joachim Thiesemann & Günter Waldinger		18:30 Uhr		18:30 Uhr		
<b>Masterrudern</b>						
Rupert-J. Baur	08:30 Uhr	18:00 Uhr		08:30 Uhr		
<b>Rudern mit Schwerpunkt Technik für Frauen</b>						
Ruth Hümmer			17:30 Uhr			
<b>Allgemeines Rudern, alle Kategorien (ab Juni auch 08.30 bzw. 08:00 Uhr)</b>						09:00 Uhr

# Rudergruppen im Breitensport

## Einteilung in Kategorien nach Trainingsintensität

### **Freizeitrudern:**

Ruderstrecke zwischen 10 und 15 km, reine Ruderzeit 1 bis 1,5 h, Schlagzahl: 17 – 20 1/min  
Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs

### **Fitnessrudern Kategorie 1 & 2 :**

Kategorie 1: Ruderstrecke zwischen 10 und 15 km, Kategorie 2: Ruderstrecke zwischen 15 und 20 km  
Intervalltraining, Technikeinheiten, Rudern in anspruchsvolleren Booten  
Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs (Kategorie 1) + 1ne aktive Saison für Kategorie 2

### **Masterrudern (ehemalige Rennruderer):**

Ruderstrecke 10 bis 15 km, reine Ruderzeit 1 bis 1,5 h  
Angestrebt wird auch Riemenrudern

### **Rudern mit Schwerpunkt Technik für Frauen**

Reine Ruderzeit 60 min, spezielles Techniktraining mit dem Ziel: „Heranführen an das sportliche Rudern“  
Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs + 1ne aktive Saison

### **Allgemeine Info:**

Die angegebenen Termine und Uhrzeiten können nach Absprache mit dem Betreuer witterungs- und tageslichtbedingt geändert werden. Ist nichts anderes abgesprochen, sollten Sie sich zu den angegebenen Uhrzeiten **„ruderfertig“** am Bootshaus einfinden.