

## Das Ruder-Teamevent .....mit dem 24er

<b>Zeitbedarf</b>	<i>Kurz-Event mindestens 3 Std bis max 5 Std</i>	
<b>Teamgrösse</b>	<i>ideal sind 24 Pers plus Steuermann (Eventleiter) es können aber auch von 8 Pers aufwärts bis zB 36 Pers sein. ab 24 Pers wird in 2 Ausfahrten operiert.</i>	
<b>Wetter-Entscheid</b>	<i>Da mit dem 24er (45m langes Ruderboot...längstes der Welt) bei zu starken Wellen nicht gerudert werden kann, muss aufgrund der Meteo-Meldungen mindestens am Vortag der Durchführung der Entscheid getroffen werden. Ob die Teilnehmer im Regen fahren möchten, ist den Teilnehmern überlassen. Wenn der Eventleiter mit dem Bootstransport in Zürich abgefahren ist, sind die Eventkosten zu bezahlen.</i>	
<b>Bekleidung</b>	<i>Die Teilnehmer kommen in den normalen Kleidern angereist, und ziehen sich in vorher angegebenem Lokal um. Vorteilhaft...je nach Jahreszeit....sind kurze Shorts (Freizeit- oder Velohosen,) oder Leggings oder Trainerhose bei kühlerem Wetter, eher lange Socken (Wadenschutz), Turnschuhe (werden beim Einsteigen in den 24er abgezogen), Kurzarm-Shirt und bei kühlerem Wetter Trainerjacke. Ersatzwäsche ist von Vorteil, da an gewissen Orten Barfuss ins Boot gestiegen wird, oder bei Regen anschliessend ein Kleiderwechseln angenehm ist. Schwitzen wird man kaum, da die Bewegungen noch ohne grossen Krafteinsatz ausgeführt werden.</i>	
<b>Event-Zeitplan</b>	<i>bei / nach Ankunft</i>	
	<i>5 Min</i>	<i>Begrüssung, .....was ist Rudern....was werden wir machen</i>
<i>Vorbereitung</i>	<i>15 Min</i>	<i>Boot und Ruder abladen und im Terrain bereitstellen</i>
<i>(60 Min)</i>	<i>15 Min</i>	<i>Demo Ruderbewegung, ev im Simulator (auf dem Land)</i>
	<i>10 Min</i>	<i>Teamwork....miteinander....Konzentration...kurz das Wichtigste</i>
	<i>20 Min</i>	<i>24er Boot einwassern, im Wasser zusammenschrauben</i>
<i>Ausfahrt (60 Min)</i>	<i>60 Min</i>	<i>je nach Wetterverhältnissen, Lust und Laune der Teilnehmer Infos, Technische Korrekturen durch Lautsprecher im Boot</i>
<i>Auswassern</i>	<i>10 Min</i>	<i>Aussteigen, Boot im Wasser demontieren, aushieven</i>
<i>Bootsverlad</i>	<i>15 Min</i>	<i>Boot kurz reinigen, verladefertig mache</i>
<i>(50 Min)</i>	<i>15 Min</i>	<i>richtig aufladen auf Anhänger</i>
	<i>10 Min</i>	<i>was ist Ruder-Rennsport, Rudern als Breitensport....Feed-back</i>
<i>Umziehen</i>	<i>15 Min</i>	<i>Verabschiedung</i>