

# KETTWIGER RUDERGESELLSCHAFT E.V.

Kettwiger Rudergesellschaft e.V. - Postfach 18 56 24 - 45206 Essen

## An die Eltern unserer Kinderruderer

Kettwig, den 28.08.2018

### Herbstsaison 2018

#### **Trainingszeiten/ Regattatermine/ Sportuntersuchung/ Einwilligungserklärung**

##### **Liebe Eltern!**

Mit Beginn der Herbstsaison scheidet Anton Butz aus beruflichen Gründen leider aus unserem Trainerteam aus und wir drei Mädels werden nun das Training leiten.

Die Trainingszeiten haben sich nicht geändert:

**Dienstag 17.00-19.00 Uhr - Donnerstag 17.00-19.00 Uhr**  
**Samstag 12.00-14.00 Uhr - Sonntag 12.00-14.00 Uhr**

Wir erwarten, dass die Kinder um 17 Uhr fertig umgezogen und zum Einteilen der Boote bereitstehen. Wenn die Teilnahme am Training nicht möglich ist, bitten wir die Kinder sich telefonisch oder über WhatsApp persönlich bei uns abzumelden.

Im Herbst werden vier Regatten stattfinden. Die Kinder, die dieses Jahr noch nicht an einer Regatta teilgenommen haben, benötigen zur Teilnahme an den Ruderregatten eine Bestätigung vom Arzt, dass sie sporttauglich und voll belastbar sind. Die Bestätigung muss bis zum **06.09.18** bei uns abgegeben worden sein.

Auf Grund der hohen Meldegelder sowie weiter steigenden Zusatzkosten sehen wir uns leider gezwungen, die Eltern bei den auswärtigen Regatten an den Kosten zu beteiligen. Die Höhe der Eigenbeteiligung entnehmen Sie bitte der Auflistung. Die Beträge werden von den Trainern bei den Regatten in bar eingesammelt.

**22./23.9. Regatta Krefeld** (20 € Eigenbeteiligung)  
**29./30.9. Regatta Mülheim** (20 € Eigenbeteiligung)  
**06./07.10. Regatta Duisburg** (20 € Eigenbeteiligung)  
**20./21.10. Herbst-Cup Kettwig** (keine Eigenbeteiligung)

Bezüglich der Regatten bitten wir Sie auszufüllen, an welcher Regatta ihr Kind teilnehmen kann. Zudem ist eine Liste angefügt, an welche Dinge die Kinder auf einer Regatta denken sollten.

Die Eltern, der Kinder die noch keine Regatten gefahren sind, bitten wir die angehängte **Einwilligungserklärung zur Teilnahme an Regatten und Fahrten** zu unterschreiben und uns zurück zu geben. Die Einwilligungserklärung ist dem Schreiben angehängt.

Bitte reichen Sie die Formulare bis zum **6.9.2018** bei uns ein.

Sollte es noch Fragen geben, können Sie uns jederzeit nach dem Training persönlich kontaktieren oder uns unter den angegebenen Nummern telefonisch erreichen.

**Wir freuen uns auf die Herbstsaison!**

#### **Das Kinder-Trainerteam**

**Lisa Quattelbaum (0157 / 31063632) - Katharina Merzenich (0174 / 2485453)**  
**Magda Müller (0157 / 33189882)**

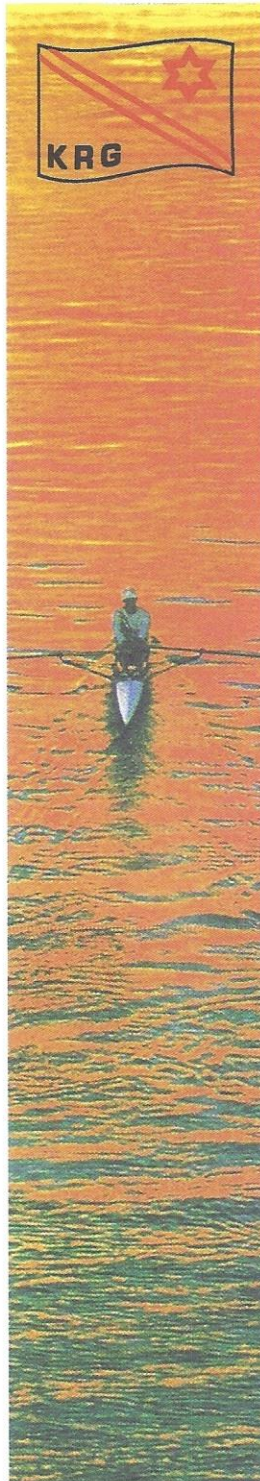
Postanschrift:  
Postfach 18 56 24  
45206 Essen

Bootshaus:  
Promenadenweg 100  
45219 Essen  
Telefon:+49 2054 2313

Internet:  
vorstand@kettwiger-rg.de  
www.kettwiger-rg.de

Steuernummer  
112/5971/0284

Bankverbindung:  
Sparkasse Essen  
IBAN: DE21 3605 0105 0007 0012 66  
BIC: SPESDE3EXXX



## An diese Sachen denkst du auf einer Regatta:

### - Ernährung

- Wasser oder Fruchtschorle (ca. 3 Liter pro Tag)
- angemessenes Essen



Obst, Gemüse, Kohlenhydrate (Müsliriegel, Nudeln, Couscous-/Linsensalat, Vollkornbrot)



Pommes, Sahnetorte, Bratwurst, Schokolade, Pizza, Mayonnaise, Eis, Süßigkeiten

### - Bekleidung

- Wettkampfkleidung (KRG-Einteiler und KRG T-Shirt 15€)
- KRG Regatta T-Shirt
- Trockene Kleidung zum Wechseln
- Warme Kleidung zum Überziehen
- Kopfbedeckung
- Turnschuhe

### - Sonnencreme

### - Riggerwerkzeug (10er/13er Maulschlüssel)

### - 10 € Pfand für die Startnummer

### - Wenn du ein Klappstuhl besitzt, kannst du den gerne zur Regatta mitbringen



# KETTWIGER RUDERGESELLSCHAFT E.V.

Kettwiger Rudergesellschaft e.V. - Postfach 18 56 24 - 45206 Essen

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Allergien oder Unverträglichkeiten: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notfallnummer: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Regattateilnahme

		kann teilnehmen	kann nicht teilnehmen
22./23.9.	Krefeld Regatta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29./30.9.	Mülheim Regatta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06./07.10.	Duisburg Regatta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20./21.10.	Herbstcup Kettwig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Diesen Zettel bitte bei den Trainern bis zum 06.09.2018 abgeben.

Postanschrift:  
Postfach 18 56 24  
45206 Essen

Bootshaus:  
Promenadenweg 100  
45219 Essen  
Telefon:+49 2054 2313

Internet:  
vorstand@kettwiger-rg.de  
www.kettwiger-rg.de

Steuernummer  
112/5971/0284

Bankverbindung:  
Sparkasse Essen  
IBAN: DE21 3605 0105 0007 0012 66  
BIC: SPESDE33XXX

