



Münchener Ruder-Club
von 1880 e.V.

Herbst Trainingslager 2026

Termine (2. Woche):

- Erste Woche:
 - Anreise: Sonntag 27.09.2026
 - Abreise: Samstag 03.10.2026
- Zweite Woche:
 - Anreise: Sonntag 04.10.2026
 - Abreise nach Verladen: Samstag 10.10.2026

Standort:

- Ruderrevier: Rudersportzentrum Völkermarkt
 - Website: <https://www.rudern-voelkermarkt.at>
- Unterbringung: Hotel Silvia
 - Website: <https://www.hotel-silvia.at/>
 - Kärnten: <https://www.suedkaernten.at/de/erleben/seen-wasser/rudern/>

Tagesablauf:

- Täglich zwei Trainingseinheiten im Ruderboot, danach ausführliche Videoanalyse
- Tägliche Gymnastik, ggf. Ergofahren
- Unterricht im Bootstrimmen, Bootskunde

Kosten:

- Trainerhonorar: Thomas Thallmayr (56 €/Tag plus Mwst.)
- Kosten für den Bootstransport (Benzin, Maut, Hänger) ca. 35€ p.P.
- Tagesgeld an das Rudersportzentrum (25€/Tag)
- Kosten für Hotel mit Halbpension (DZ oder EZ ca 95€/p.P.)
- Nicht inbegriffen: Mittagessen, Transport (An- und Abreise)

Anmeldeverfahren: Bei Interesse sendet bitte eine E-Mail an Audrey Delphendahl at trainingslager@mrc1880.de mit:

- Name, Anschrift, E-Mail-Adresse und Handynummer
- Bootsauswahl und Mannschaft: (bitte sprecht euch möglichst ab, komplette Mannschaften werden bevorzugt) Renn-Gig oder Rennboot, 1x, 2x / 2-, 4x / 4-
- Dieses Jahr werden beide Wochen mit dem MRSV durchgeführt, auch hier besteht die Möglichkeit eine Mannschaft zu bilden.