



Düsseldorfer Ruderverein 1880 e.V.

Rückfragen an
Ruder- und
Trainingswart:
Wolf- R. Strauß

Tel: 0172/ 2623525
wolf.strauss@gmail.com

1. Kilometerschrubben

Wann: Samstag, 09.06.2018

Wo: Düsseldorf RV 1880

Ziel: Jeder rudert mind. 40km

Ablauf: Wir treffen uns zum gemeinsamen kurzen Frühstück im Verein (inkl. Kaffee und Tee), nach der Stärkung rudern wir 2/ 3 Stunden und treffen uns wieder zu Kaffee und Kuchen im Verein. Nach der zweiten Stärkung rudern wir erneut 2/ 3 Stunden und lassen danach den Tag am Grillstand und auf unserer Terrasse ausklingen. Erfrischungsgetränke können bei Angelika bestellt werden!

Besonderheit: Jeder bringt eine Kleinigkeit zum Frühstück mit (bitte mitteilen), die Allgemeinheit freut sich über selbstgemachte Kuchen. Kaffee wird von der Gastronomie gestellt.

Mögl. Strecken: Wir erkunden kurz die Neusser und Düsseldorfer Häfen
Wir rudern zu unseren Ruderkameraden nach D- Benrath (17km)

Der Achter muss endlich wieder einmal gerudert werden!

Über zahlreiches Interesse freut sich der Ruder- und Trainingswart.

Euer Wolf

Teilnehmer:

Rückmeldung bis spätestens Freitag, den 01.06.2018

	Ich bringe mit
1. Wolf- R. Strauß	Brötchen, Kirschstreusel
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	