



1. W.A.K.I.

(Wille.Ausdauer.Kraft.Intensität.)

am 07.März ab 11 Uhr
beim Friedrichshagener Ruderverein e.V.

Liebe Ruderkameraden (männlich wie weiblich),

einigen von Euch ist sicherlich noch unser „Gulaschsprint“ in Erinnerung geblieben. Die Veranstaltung wird hiermit wieder ins Leben gerufen!!!

Das Format wurde leicht geändert. Es werden nicht mehr nur 333m (diese nur in den Staffeln) gerudert, sondern 250m bzw. 500m.

Am Ende der Veranstaltung bleibt es dann aber bei dem Verzehr einer schönen Gulaschsuppe mit Nudeln.

Folgendes zum Charakter der Veranstaltung:

Die Kinderrennen sind offen ausgeschrieben (Rennen 1-8). Aufgrund der begrenzten Kapazität von 4 Ergometern, können wir den W.A.K.I. zu keiner Großveranstaltung machen. Dieses Jahr laden wir herzlich den B.R.C. Ägir, den Ruderverein Empor sowie den Richtershörner Ruderverein zu den Kinderrennen ein und würden uns sehr freuen, wenn Ihr teilnehmt. Die Startgebühr beträgt für euch pro Kind 1,00 Euro. Damit wird der Gulasch finanziert.

Meldungen bis 04.03.15 an maike.michalski@f-r-v.de.

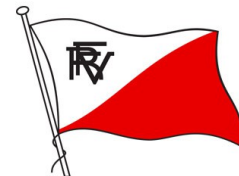
Ab der Altersklasse B-Junioren handelt es sich um eine
!!VEREINSMEISTERSCHAFTT!!

Liebe fleißigen Mittwochshallen- und Bootshaustrainerer.
Damit seid IHR angesprochen!! Wer??!! JA genau, DU DA !!!

Auch Du, lieber Jan! Ich meine nämlich auch das Werkstattpersonal. Und ja, liebe MAMA ANKE auch Du und ELKE kannst Du gleich mitbringen!!! Miri, Du brauchst Dich jetzt gar nicht freuen, dass Du nicht erwähnt wurdest, und Du auch nicht, lieber Gerald! Wer so schön Seil springen kann wie ihr beide, ist automatisch gemeldet. Das gleiche gilt natürlich auch für Tommi!!!

Ausgeschrieben wird bis ins hohe Alter und dementsprechend wird die Meterzahl natürlich angepasst. (siehe Ausschreibung unten)

Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme grundsätzlich kostenlos, die W.A.K.I. Spendenbox steht natürlich bereit.
(Der Inhalt dieser Spendenbox geht natürlich nicht an den vereinsbekannten Namensvetter sondern soll die Kosten der Gulaschproduktion decken.)



Rennen	Bezeichnung	Distanz
1	Mädchen bis Jg. 2005	250m
2	Jungen bis Jg. 2005	250m
3	Mädchen Jg. 2004	500m
4	Jungen Jg. 2004	500m
5	Mädchen Jg. 2003	500m
6	Jungen Jg. 2003	500m
7	Mädchen Jg. 2002/2001	500m
8	Jungen Jg. 2002/2001	500m
8a	Mädchen 2er MIX vereinsübergreifend gelost bis JG. 2005	333m
8b	Mädchen 2er MIX siehe 8a Jg. 2004/2003	333m
8c	Mädchen ... Jg. 2002/2001	333m
8d	Jungen ... Jg. bis 2005	333m
8e	Jungen ... Jg. 2004/2003	333m
8f	Jungen ... Jg. 2002/2001	333m
XY	Betreuerennen W/M bei zahlreicher Meldung getrennt.	500m
9	Juniorinnen A/B	500m
10	Junioren A/B	500m
11	Frauen 19-30	500m
12	Männer 19-30	500m
13	Frauen 30-40	500m
14	Männer 30-40	500m
15	Frauen 40-55	333m
16	Männer 40-55	500m
17	Frauen 55-...	333m
18	Männer 55-...	333m
19	Frauen 2er (gelost)	333m
20	Männer 2er (gelost)	333m
21	MIX 2er (gelost)	333m

Zahlreiche Meldungen sind erwünscht! Besonders von der Altersklasse Ü 55, also diejenigen die sich im Sommer jeden Mittwoch um 15 Uhr den 4er oder auch 8er schnappen!!!