



An alle
Vereinsmitglieder,
Freunde, Sponsoren

Keine Postzustellung!

Langscheid im Oktober 2019

Abrudern mit Bootstaufe: Samstag, 26. Oktober 2019

Um 14 Uhr findet unser traditionelles Abrudern für alle Aktiven statt:

Nach der Taufe des neuen Einers starten wir zu unserer letzten gemeinsamen Ruderfahrt in dieser Saison. Anschließend ist Zeit zum vergnüglichen Plausch bei leckeren Speisen und Getränken. Kuchenspenden sind wieder sehr willkommen (bitte mit den Übungsleitern abstimmen).

Vielen Dank an alle, die in diesem Jahr unser Vereinsleben bereichert haben. Freuen wir uns nun auf einen schönen Saisonabschluss und eine erlebnisreiche Winterzeit.

Im Namen des Ruderrates

CHRISTEL ULLRICH

Termine 2019/2020:

Die **Belegung des Kraftraums** ist ausgehängt worden. Siehe unsere [Webseite!](#)

Gymnastik: Montags, 20.30 Uhr, Turnhalle der Freien Schule am See in Langscheid

Schwimmtraining: Samstags, 8.00 Uhr im Hallenbad Sundern mit den Triathleten (ab 17 Jahre)

Sa, 09.11.19	09.30 Uhr	Arbeitstag
So, 10.11.19	11.30 Uhr	Kalt-Wasser-Vortrag - Pflichttermin für Winterruderer
Sa, 30.11.19	ab 13 Uhr	Skibasar und Après-Ski-(Basar-)Party im Ruderstüberl
Sa, 28.12.19	19:00 Uhr	1. Adventssamstag Herrenabend
Sa, 29.02.20	18.00 Uhr	Abteilungsversammlung Rudern
Sa, 18.04.20	14.00 Uhr	Anrudern
Do, 21.05.20	10.00 Uhr	Frauentour an Vatertag
20.5.-24.5.20	Himmelfahrt	Männer Ruderwanderfahrt
27.6.-2.7.20		Frauen Ruderwanderfahrt
Sa, 01.08.20		Geburtstag RCS

Weitere Aktionen und genaue Zeiten oder Terminänderungen werden im [Internet](#) bzw. Bootshaus bekannt gegeben.