

Jugendsport

Bist du zwischen 12 und 18 Jahre alt und magst sportliche Herausforderungen? Dann ist unser Regattateam ideal für dich!

Wir Trainieren gemeinsam um an nationalen Wettkämpfen (Regatten) teilzunehmen. Wir bieten dir abwechslungsreiche Trainings auf dem Brienzensee, an Land und in Trainingslagern. Dabei kannst du insbesondere deine Rudertechnik, Kraft und Ausdauer verbessern und erlebst gemeinsam mit deinen Kolleginnen und Kollegen tolle Momente.

Training

Wir bieten jede Woche bis zu 5 geleitete Juniorentrainings an. Die Anzahl Trainings ist je nach Kategorie (Jahrgang) und individuellen Zielen unterschiedlich. Zudem unterscheiden wir zwischen Sommer- (Frühlingsferien bis Herbstferien) und Wintertraining (Herbstferien bis Frühlingsferien).

	Mo 18-20 Bootshaus	Di 18-20 Turnhalle	Mi 18-20 Bootshaus	Do 18-20 Bootshaus	Fr	Sa 8-13 Bootshaus	So
Sommer	U17 U19 U23		U15 U17 U19 U23	U19 U23		U15 U17 U19 U23	
Winter	U17 U19 U23	(U15) U17 U19 U23	U15 U17 U19 U23	U19 U23		U15 U17 U19 U23	

Unsere Trainings orientieren sich an den Empfehlungen des [schweizerischen Ruderverbandes \(SRV\)](#). Zudem sind unsere Trainings bei [Jugend+Sport \(J+S\)](#) angemeldet und werden nach den entsprechenden Vorgaben durchgeführt. Das Trainerteam besteht aus ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern, die alle mindestens den J+S-Leiterkurs im Rudern absolviert haben.

In den Frühlingsferien führen wir gemeinsam mit den Ruderclubs aus Thun und Bern ein Trainingslager durch. Hier bereiten wir uns gemeinsam auf die kommende Regattasaison vor und entscheiden über die Bootseinteilungen für die Regatten.

Wettkämpfe

Die Regatten finden Schwerpunktmässig von Ende April bis Anfangs Juli statt. Sie dauern jeweils 2 Tage (Samstag & Sonntag) und finden jeweils auf dem Lauerzersee, Zugersee, Zürcher Obersee, Greifensee, Sarnersee und Rotsee statt.

Zusätzlich gibt es im Herbst ein paar eintägige Regatten. Im Winter nehmen wir an der Ergometer-Schweizer-Meisterschaft teil und rudern je nach Kategorie an Langstreckenrennen.

Kurse & Infos

Unsere nächsten Kurse:

- [Bödeli Ferienpass](#), 11.-14. April 2022
- 27. April – 6. Juli 2022 [\(\(Link zum Flyer\)\)](#)

Bei Fragen darfst du dich jederzeit bei uns melden. Am einfachsten per E-Mail an trainerteam@seeclubinterlaken.ch. Einen kleinen Einblick in unsere Aktivitäten erhältst du unter [instagram.com/juniore_sci](https://www.instagram.com/juniore_sci).

Wir freuen uns auf dich!