



## Schulmädchen-Report oder doch die leuchtenden Glühbirnen?

Ob Ihr Team als Galeeren-Sträflinge, Schlümpfe, Piraten, Ärzte, Drucker, Schulmädchen, Bademeister oder einfach in einem einheitlichen T-Shirt an den Start geht, bleibt natürlich Ihnen überlassen. Wir erlauben uns jedoch, die drei besten Mannschaftsverkleidungen mit einem Sonderpreis zu prämiieren – Sie glauben nicht, was erwachsene Menschen dafür alles machen.

# RUDERCLUB NÜRTINGEN

## Fakten zum 8. Nürtinger Drachenbootcup

- Pro Boot 16 Drachenjäger (mind. 4 weibliche) + Trommler/in
- Alternativ sind auch reine Damenmannschaften zugelassen, die eine eigene Rennserie ausfahren
- Trainingstermine sollten frühzeitig vereinbart werden
- Alle müssen schwimmen können und gesund sein
- Die Rennstrecke beträgt 250 m (ca. 1:25 Min./Rennen)
- Jedes Boot fährt mind. 2 Rennen, bei Qualifikation mit Halbfinale und Finale insgesamt 4 Rennen
- Preise gewinnen die ersten drei Plätze, die beste reine Damenmannschaft sowie die drei best verkleideten Teams

## 16. Juli – der Renntag (voraussichtlicher Ablauf)

- 10:00 Uhr Mannschaftssitzung (für alle Teamleader Pflicht!)
- 10:30 Uhr Vorstellung der kompletten Mannschaften (Bühne)
- 11:30 Uhr Beginn der Vorrennen
- 15:00 Uhr Prämierung der besten Verkleidungen
- 15:30 Uhr Beginn der Viertelfinale
- 17:00 Uhr Bekanntgabe der Halbfinalteilnehmer
- 17:30 Uhr Halbfinale
- 18:30 Uhr Finale
- 19:00 Uhr Siegerehrung – **Im Anschluss After-Boot-Party!**

Den ganzen Tag gibt es genügend zu essen und zu trinken, Musik und eine Live-Berichterstattung zu jedem Rennen.

## Kontakt

Alle Unterlagen als Download unter [www.ruderclub-nuertingen.de](http://www.ruderclub-nuertingen.de)

## Veranstalter mit über 60 Helfern:

Ruderclub Nürtingen 1921 e. V., Wörthstraße 20, 72622 Nürtingen  
Fax 07 11 / 45 10 46 45, E-Mail [dboot@ruderclub-nuertingen.de](mailto:dboot@ruderclub-nuertingen.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



Im Rahmen des Wettbewerbs

# Mission Olympic laden wir ein zum...



## 8. NÜRTINGER 16. Juli 2011 DRACHENBOOTCUP



## Der Ruderclub Nürtingen lädt ein zum Festival des Sports im Rahmen des Wettbewerbs Mission Olympic

Liebe Freunde des Drachenbootcups,

am Samstag, den 16. Juli 2011 werden wir den 8. Drachenbootcup im Rahmen der Aktion Mission Olympic veranstalten. Nürtingen ist hier eine der fünf Finalstädte des Wettbewerbs Mission Olympic 2011 und wird ein dreitägiges Festival des Sports als Finale des Wettbewerbs um den Titel „Deutschlands aktivste Stadt“ ausrichten.

Dabei wird der Samstag Nachmittag ganz unter dem Motto „die Stadt am Fluss“ stehen und einer der tragenden Events unser diesjähriger Drachenbootcup sein. Am Ablauf wird sich dadurch nichts ändern und die Meldeformulare sind im Internet unter [www.ruderclub-nuertingen.de](http://www.ruderclub-nuertingen.de) downloadbar.

Wir erwarten eine Menge Zuschauer und freuen uns auf alle, die eine Mannschaft melden können und so direkt dazu beitragen, dass Nürtingen zur aktivsten Stadt Deutschlands gewählt wird – die Chancen stehen nicht schlecht.

## Wir sitzen alle in einem Boot

Das Gefühl von Solidarität und Teamgeist in einem Unternehmen setzt mit Leichtigkeit eine enorme Kraft und Energie frei. Das Drachenboot eignet sich hierbei ideal, aus einer Mannschaft ein dauerhaftes Team zu schmieden.

Im Drachenboot miteinander zu trainieren, zusammenzufinden, besser zu werden und dabei viel Spaß zu haben, ist eine außergewöhnliche Erfahrung. Und nicht zu vergessen der Renntag selbst, an dem sich Adrenalin, Freude und Zufriedenheit in wilder Folge abwechseln werden – garantiert!

Unter den 25 bis 30 Teams pro Jahr wird es viele geben, die wie im letzten Jahr in ihrem Drachen erneut über den Neckar jagen – vielleicht auf der Suche nach dem besten Rhythmus oder der besten Taktik.



Steigen Sie ein in die Welt der Drachen und erleben Sie selbst diese Faszination mit Ihrem Team.

Haben Sie Ihr Team zusammengestellt, vereinbaren Sie mit uns Ihre Trainingstermine. Wir stellen Boot und Steuermann, weisen Sie ein und geben Tipps, falls gewünscht.



## „Are you Ready – Attention – GO!“

Hören Sie dieses Startkommando, gibt es kein Zurück! Alle Paddler beugen sich weit nach vorne, das Paddel knapp über der Wasseroberfläche, konzentriert auf den Start, totale Ruhe. Bei „Attention“ wird das Blatt komplett unter Wasser getaucht und bei „Go“ werden ca. 5 harte Schläge mit maximalem Krafteinsatz durchgezogen. Danach folgen 10 bis 20 kurze, schnelle Züge, um dem Boot Tempo zu geben. Nun wechselt man in den Streckenschlag mit langen rhythmischen Schlägen. Am Ende geht die Schlagzahl zum Endspurt nochmals nach oben und nach 250 Metern fliegen Sie durchs Ziel – nichts für schwache Nerven!