

Sommersportwoche 2024 – Rudern & Kleinkaliberschossen

Im Gleichschlag übers das Wasser gleiten – ein unglaubliches Gefühl! Beim Rudern wird der ganze Körper trainiert–insbesondere die Kraft, Ausdauer, Rhythmisierungsfähigkeit und das Gleichgewicht. Schöne Naturerlebnisse auf dem Vierwaldstättersee sind garantiert.

Kleinkaliberschossen ist höchst anspruchsvoll und fördert Bereiche wie Atmungskontrolle, Konzentrationsfähigkeit sowie die Feinkoordination. Lass dir die Sportart von passionierten Sportschützen näherbringen. Lerne dabei, wie du den Schuss aus 50m Entfernung sicher auf der elektronischen Zielscheibe platzierst.



| | |
|---------------------|--|
| Datum | Dienstag, 2. Juli 2024 Donnerstag, 4. Juli 2024 |
| Zeit | 08.00–16.00 Uhr |
| Ort | Luzern/Nottwil |
| Teilnehmende | Anzahl: zwei Gruppen an je 10-15 Teilnehmenden Voraussetzungen: Sicheres Schwimmen im See |
| Programm | Gruppe 1 07.45 Uhr Treffpunkt Luzern Bahnhof Triumpfbogen Anschliessend Fussmarsch zum Clubhaus 08.15–10.45 Uhr Erarbeitung der Rudertechnik, Einbooten, Rudern auf dem See 10.45 Uhr gemeinsame Verschiebung mit Kleinbus zum Schiessstand 11.15–12.15 Uhr Mittagspause 12.15–14.30 Uhr Kleinkaliberschossen Gemeinsamer Fussmarsch (3 km, ca. 40 min) zum Bahnhof Sempach-Neuenkirch ca. 15:30 Uhr Verabschiedung |

Gruppe 2

| | |
|-----------------|--|
| 08.20 Uhr | Treffpunkt Bahnhof Sempach–Neuenkirch, bei Postautohaltestelle Kante A bei Gleis 1 Gemeinsamer Fussmarsch zum Schiessstand Eggerswil Nottwil (3 km, ca. 40 min) |
| 09.15–11.15 Uhr | Kleinkaliberschiessen |
| 11.15 Uhr | gemeinsame Verschiebung mit Kleinbus zum Bootshaus |
| 11.45–12.45 Uhr | Mittagspause |
| 12.45–15.15 Uhr | Erarbeitung der Rudertechnik, Einbooten, Rudern auf dem See |
| ca. 15.30 Uhr | Verabschiedung |

Mitnehmen

Turnschuhe, Trainingskleider kurz und lang, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme, Badetuch, Badehose, bei Regenwetter oder Wind eine Regenschutzjacke, Duschutensilien

Verpflegung

Eigenes Picknick und Getränke

Kosten

CHF 40.–

Anwesenheit

Die Anwesenheit am Sporttag ist von Anfang bis Ende Pflicht.

Sportlehrer

Silvan Fässler (078 809 43 15)

Achtung/Wichtig

Die Verschiebung über Mittag von Luzern nach Eggerswil Nottwil bzw. umgekehrt erfolgt gemeinsam mit einem Kleinbus. Für die Anreise am Morgen und die Heimreise empfehlen wir den ÖV.

Veranstalter

Seeclub Luzern,
Alpenquai 33, Luzern,
Sportschützen Nottwil
Schiessstand Eggerswil Nottwil