

# Ruderplan für Neumitglieder

## Ruder-Club Favorite Hammonia

UHRZEIT	MONTAG			DIENSTAG				MITTWOCH			UHRZEIT		
06:00	Kinderachter 06:00-07:30 Uhr	Ritter-Sport 06:30-08:30 Uhr	Artus 06:00-08:00 Uhr	Fröhmos 06:00-07:30 Uhr				Kinderachter 06:00-07:30 Uhr	Veterans 06:30 Uhr		06:00		
07:00										Silberbecherchen ab 7:00 Uhr	07:00		
08:00											08:00		
09:00											09:00		
10:00											10:00		
11:00											11:00		
12:00											12:00		
13:00											13:00		
14:00											14:00		
15:00		Sahne-Achter 15:00-17:00 Uhr							Tunke-Achter 15:30-17:00 Uhr		15:00		
16:00											16:00		
17:00											17:00		
18:00			Veterans 18:00-20:00 Uhr	Jagonauten 19:00-21:00 Uhr	Dienstagsrunde 18:00-19:30 Uhr	Wahrschau 18:30-20:00 Uhr	Youngtimer 19:00 Uhr	Jagonauten 19:00-21:00 Uhr		Mittwochs-Raben 18:00-20 Uhr	Sahne-Achter 18:00-20:00 Uhr	Veterans 18:30 Uhr	18:00
19:00	Old Cox 19:00-20:30 Uhr												19:00
20:00													20:00

  

UHRZEIT	DONNERSTAG			FREITAG				SONNABEND			UHRZEIT	
06:00	Ritter-Sport 06:30-08:30 Uhr			Artus 06:00-08:00 Uhr	Fröhmos 06:00-07:30 Uhr	Kinderachter 06:00-07:30 Uhr	Veterans 06:30 Uhr					06:00
07:00		Wahrschau (im Sommer) 07:00 Uhr						Silberbecherchen ab 7:00 Uhr		Sahne-Achter 07:30-09:30 Uhr	Sputnik 07:30-09:30 Uhr	07:00
08:00												08:00
09:00												09:00
10:00									Wahrschau 10:00-12:00 Uhr			10:00
11:00												11:00
12:00												12:00
13:00												13:00
14:00												14:00
15:00												15:00
16:00	Holsten-Achter 16:00-18:00 Uhr											16:00
17:00												17:00
18:00			Wikinger ab 18:15 Uhr									18:00
19:00		Old Cox 19:00-20:30 Uhr		Youngtimer 19:00 Uhr								19:00
20:00												20:00

Stand: 21.02.2026

Weitere Infos zu den Gruppen im Ruderplan: <https://favorite-hammonia.de/rudern/ruderplan/>

Mehr Infos zur Anfängerausbildung: <https://favorite-hammonia.de/ausbildung/steigeinwirbildenaus/>

