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	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	Dienstagsrunde 18:00-19:30 Uhr Wahrschau 18:30-20:00 Uhr Schaumschläger 18:30 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	Youngtimer 19:00 Uhr Jagonauten 19:00-21:00 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			Schaumschläger 8:00 Uhr	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	Schaumschläger 18:00 Uhr (nach Absprache) 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: 17.11.2026

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

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