

## Das Training

Trainingszeiten sind normal am Montag von 20:00 bis 22:00 Uhr in der Halle Dünnerfeld und neuerdings vorrest auch Mittwochs. Montags können wir leider erst um 20:15 Anfangen die Bande aufzubauen und richtig los geht es dann auf dem Platz um 20:30 Uhr.

Aber seit wir nen Schlüssel haben können wir nach hinten raus recht flexible sein, also bist wir abgebaut haben und geduscht sind wird es schon meist 22:30 Uhr. Und je nachdem geht es dann noch auf ein Bierchen in die Kneipe.

Trainingszeiten 2010:

Montags 20:00 - 22:00 Uhr

Mittwochs 20:00 - 22:00 Uhr  
Mitmachen

Grundsätzlich könnt ihr gerne einfach beim Training vorbei kommen, nur damit ihr nicht doch mal in ner leeren Halle steht, meldet Euch vorher (Kontakt). Kann ja immer mal sein dass wir das Training ausfallen lassen müssen (Krankheit, Urlaub, ...).

Mit zu bringen ist alles an Ausrüstung, trotz des neuen "Vereins-Status" haben wir kein Leihmaterial - ok nen Schläger können wir schon mal auftreiben, aber mehr nicht.

Auch wenn wir alle unterschiedlich viel Wert auf die Schutzausrüstung legen, oben ohne geht gar nicht (Helm)! Wer keine Hockey Schienbeinschoner hat, sollte wenigstens Knieschoner und Fußball-Schienenbeinschoner dabei haben, die Schläger sind hart und die Schläge auch. Genau genommen: Schütze alles was du schützen kannst. Wir sind zwar über den Verein versichert, aber keine Versicherung kann die orginal Zähne wieder herstellen - letztlich trägt jeder sein eigenes Risiko (KEINE PANIK - in all den Jahren gab es nur zweimal Krankenhausbesuche).

Wer regelmäßig mitspielen will, muß dem GRSC beitreten (kostet aber nur 7,- Euro im Monat). Alles zur Mitgliedschaft findet ihr hier.

Inzwischen wird es für totale Anfänger verdammt schwer rein zu kommen, früher war das kein Problem. Also Du solltest schon sicher auf den Inlinern stehen und bremsen OHNE Bremsklotz ist pflicht! Bau auch den Bremsklotz besser ab, damit verletzt Du nur dich und andere.

Na und den Schläger solltest Du auch schon mal in der Hand gehabt haben.

Ach ja, wir spielen mit Ball und nicht mit Puck. Wir spielen normalerweise vier gegen vier - mit Torwart, jedoch kann es durchaus vorkommen das wir mal nur einen oder keinen Torwart dabei haben.

Im Sommer gehen einige von uns auch öfters auf die 2009 neu gebaute Aussenanlage in Neuwerk. Mehr dazu auf Anfrage.