



# Bonner Ruder-Verein 1882 e. V.

Bonner Ruder-Verein 1882 e. V. \* Wilhelm-Spiritus-Ufer 2 \* 53113 BONN

Bootshaus Wilhelm-Spiritus-Ufer 2  
53113 Bonn

Internet [www.bonnerruderverein.de](http://www.bonnerruderverein.de)

Bankverbindung IBAN: DE15370501980031027535  
BIC: COLSDE33  
Sparkasse Köln/Bonn

## **Fit durchs Jahr mit dem BRV**

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,

analog zu der im vergangenen Herbst erfolgreich durchgeführten Bootswiegeaktion hat der Vorstand beschlossen, ab der Saison 2017 auch das aktuelle Gewicht der Mitglieder zu ermitteln.

Hierfür wird von allen Mitgliedern das morgendliche Nüchtern-Körpergewicht (mit saisonaler Ruderkleidung), Größe und BMI (Body mass index) jeweils im Zeitpunkt des An- und Abruderns ermittelt. Die Differenz wird mit den im laufenden Jahr absolvierten Ruderkilometern multipliziert und ergibt so für jedes Mitglied den Individuellen Fitnessfaktor IFF, einem deutlich besseren Vergleichsparameter als die alleinige Kilometerleistung.

Detaillierte Informationen zum genauen Ablauf der Wiegeaktion sowie die

Termine, an denen uns die amtlich geeichten Waagen zur Verfügung stehen,  
werden in Kürze per Rundmail bekannt gegeben.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und freuen uns auf viele positive Rückmeldungen über diese moderne Form der Fitnessberechnung.

Der Vorstand