

Faschingstrainingslager in Lauingen vom 17.02.2010 bis zum 21.02.2010 von Lisa Sokolkova

Dieses Jahr veranstaltete der Bayerische Ruderverband ein Faschingstrainingslager für die Junioren und Juniorinnen B in Lauingen.

Zahlreiche Ruderer und Trainer aus ganz Bayern nahmen an diesem Lehrgang teil, der die Großbootfähigkeit unter Beweis stellte. Gefahren wurde hauptsächlich in Großbooten (d.h. 4x), aber auch 2x und 1x waren auf der Donau unterwegs.

Die Anreise erfolgte am Mittwoch bis 18 Uhr. Zwei Lauinger nämlich Konrad und Lisa waren aber schon davor fleißig Schneeschippen, damit der Bootsplatz des LRSC für alle gut begehbar war. Als die Bootshänger nacheinander eintrafen, hieß es für alle Teilnehmer: Boote riggern!

Es folgte gemeinsames Aufbauen der vielen mitgebrachten 4x und 2x. Danach gab's Brotzeit und eine anschließende Begrüßung von den Cheftrainern. Am Anfang stellte sich jeder die Frage: Passen wir alle hier rein?! Jungs, Mädels und Trainer belegten verschiedene Räume. Die Jungs schliefen alle im Saal, die Mädels im Kraftraum und die Trainer im exquisiten, neu eingerichteten Jugendraum.

Am Donnerstag stand die erste Einheit auf Wasser an: für viele die erste seit Langem, denn viele Flüsse und Seen sind im Winter kaum befahrbar. Bevor alle Ruderer auf Wasser gingen, erklärte Konrad Fischbach allen ausführlichst die Fahrtordnung auf der Donau. Nun hieß es für alle Boote einstellen und auf 16km wieder zusammen in den Rhythmus hineinflinden. Judith Obrocki und Flo Bock fuhren mit dem Fahrrad nebenher und gaben den Junioren,-innen Tipps und Verbesserungen auf den Weg.

Nachdem alle wieder an Land waren und warm geduscht haben gab's ein leckeres Mittagessen, das Lena Felber und Michi Kolbeck zusammen kreiert haben: Maultaschenpfanne☺. Nun legten sich alle in ihre Schlafsäcke um sich bis zur nächsten Einheit am Nachmittag zu erholen. Die zweite Einheit am Donnerstag verlief reibungslos, es war nur ein bisschen kalt für alle Beteiligten, aber jeder freute sich auf die warme Dusche danach.

Die Bettruhe war um 22.30 Uhr, davor taten sich aber alle zusammen und schauten einen Film an, plauderten, spielten Spiele oder hörten Musik. Am darauffolgenden Tag fand der Laufstest statt. Er geht über 3000m und an ihm soll die Allgemeinathletik aller Sportler unter Beweis gestellt werden. Da die Wege entlang der Donau alle vereist waren, suchten sich die Trainer eine Strecke im Norden Lauingens aus, wo alle reibungslos ihren Laufstest absolvieren konnten.

Leider mussten alle dorthin durch die Stadt joggen, wobei unsere Truppe teilweise bewundernde Blicke von den Passanten einfing, es läuft ja nicht jeden Tag eine Horde Jogger am Rathaus vorbei! Zeitschnellster wurde bei den Jungs Joachim Agne vom Akademischen Ruderclub Würzburg mit 11.34 min auf 3000m und bei den Mädels lief Mariam Rembold mit 13.15 min auf Platz 1. Es war sehr anstrengend und es war recht kalt, aber nicht destotrotz mussten wir nach dem Test noch Rudern gehen.

Am Nachmittag war das Wetter nicht gnädig mit uns: es regnete und der ganze Schnee schmolz davon und verwandelte sich in Matsch. Das hielt aber alle nicht davon ab trotzdem auf Wasser zu gehen, es wurden sogar Videos aufgenommen, die am Abend von den Trainern gemeinsam mit den betroffenen Mannschaften analysiert wurden. Jeder hatte danach seine Fehler im Hinterkopf, um sie

am nächsten Tag zu verbessern. Das harte Training wurde am Abend mit Pizza vom Italiener belohnt und jeder griff hungrig zu.

Am Samstag folgten dann wieder zwei Einheiten auf Wasser, wobei es richtig warm wurde und das Wetter sich von seiner Schokoladenseite zeigte. Die Sonne ließ sich nämlich ab und zu am Nachmittag blicken und es wurde verhältnismäßig richtig warm. Am selben Tag trafen Bernhard Gaidas und Tom Schüler ein, um sich die Boote und die Mannschaften auf dem Wasser genau anzuschauen. Mittags gab's dann ein leckeres Nudelgericht von Judith, Tom und Bernhard. Dabei verkalkulierten sie sich mit der Sauce denn die blieb danach in Massen übrig ;) ! Abends berieten sich alle Betreuer, welche Boote mit welcher Besatzung am Sonntag bei der Abschlussbelastung gegeneinander antreten sollen.

Elena Schrüfer, Sophie Oksche und Mariam Rembold ruderten mit mir im schweren Juniorinnen Doppelvierer. Man musste 2x3000m zurücklegen mit begrenzten Schlagzahlen (SF 24/ SF 28). Dabei muss bei den zweiten 3000m ein deutlicher Zeitunterschied zu den vorherigen sichtbar sein. Es wurde wieder frühlingstvoll warm, aber es gab starken Westwind. Erschöpft legten alle am Steg des LRSC an und machten sich gleich an den Bootsputz und -abbau.

Als wir damit fertig waren, wurden wir mit leckeren Kässpätzle zur Stärkung beim Mittagessen überrascht. Gemeinsam halfen wir alle in der Küche und beim restlichen Säubern des Clubs. Der Kraftraum, die Duschen, der Saal, alles wurde mit dem Besen aufgesucht, um den letzten Dreck zu entfernen. Die Abschlussbesprechung war somit auch die Auflösung des Trainingslagers und der Startpfeiff für alle die noch eine weite Fahrt vor sich hatten.

Bei allen Teilnehmern waren Verbesserungen in der Technik sichtbar und der Teamgeist wurde richtig gut geschult und Freundschaften geknüpft! Das nächste Trainingslager findet an Ostern wie gewohnt im Leistungszentrum Oberschleißheim bei München statt. Alle freuen sich drauf ☺