

# **Trainingsauftakt nach Maß**

## **Juniorentrainingsgruppe beginnt die neue Saison im Sommertrainingslager**

*(23.-27.August 2009)*

Düsterförde. Zum zweiten Mal verbindet die Juniorentrainingsgruppe diesen Begriff mit Trainingsauftakt in der letzten Ferienwoche, mit Blasen an den Händen, mit Quälerei beim Frühlauf und besonders beim Triathlon aber auch mit entspannter Stimmung, mit optimalen Ruderbedingungen, mit freundlichen Gastgebern, gutem Essen und Sommerwetter. Kurz, das Trainingslager am idyllisch gelegenen Wangnitzsee auf halbem Wege zwischen Neustrelitz und dem brandenburgischen Fürstenberg entwickelt sich immer mehr zu Kultveranstaltung.

Die Qualität der Veranstaltung hatte sich nach dem vergangenen Sommer herum gesprochen und so wuchs die Teilnehmerzahl in diesem Jahr auf maximale 26. Mehr Betten gab es nämlich nicht in der einfachen aber sauberen und funktionellen Pension mit ihrem Achter- Gruppenraum und den kleinen Doppelzimmern. Alle B-Junioren sowie drei Ruderanfängerinnen aus der Frühjahrssichtung von Mecky Lück gehörten zu den Teilnehmern. Außerdem waren A-Junior Kevin Stach, die Steuerleute Katharina und Florian, Betreuer Knorrke und Trainer Timm mit von der Partie. Ein bunt gemischter Haufen also, der aber von der ersten Stunde an sehr gut harmonierte.

Dank der Hilfe des RRC musste die Betreuung auf dem Wasser diesmal nicht mit einem untermotorisierten Schlauchboot erfolgen, sondern lief professionell aus einem mitgebrachten Trainerboot ab. Auch für den Transport der Räder fühlten sich die Helfer des Gehlsdorfer Vereins zuständig, so dass auch die Anreise um einiges stressfreier ablief als zuletzt. Optimale Voraussetzungen waren also geschaffen, um das stramme Trainingsprogramm ungestört durchführen zu können.

Schon am Anreisetag wurde bei strahlend blauem Himmel und glattem Wasser zwei Mal gerudert. Nach fünf Wochen Ruderpause waren die Knochen der Aktiven doch ein wenig eingerostet. Die hohen Temperaturen und der Spaß an der lange nicht ausgeübten Sportart ließen jedoch schnell wieder das gewohnte Selbstverständnis aufkommen, so dass das Trainerauge schon nach kurzer Zeit wieder zufriedener blicken konnte. Auch bei den Anfängerinnen, die hier die Möglichkeit bekamen, mit den Versierten in ein Boot zu steigen, platze ein Knoten nach dem anderen und auch die Integration in die Trainingsgruppe entwickelte sich rasant. Überhaupt musste man den Hut vor den jungen Sportlerinnen ziehen, wie sie ohne nennenswerte Probleme die ungewohnten Belastungen weg steckten und ohne zu murren alle Herausforderungen annahmen.

In den kommenden Tagen gab es jeweils einen morgendlichen Frühlauf, eine Rudereinheit und ein zweistündiges Radtraining, welches wegen der limitierten Räderanzahl in zwei Gruppen durchgeführt wurde. Die gute Stimmung hielt an, ebenso wie das phantastische Wetter und so verging die Zeit in traumhafter Umgebung wie im Fluge. Ganz groß war auch die Betreuung durch unsere Gastgeber und der Wirtin. Im Grunde wurde uns jeder Wunsch von den Augen abgelesen und auch in kulinarischer Hinsicht einiges geboten. Selbst der Wunsch nach Pommes, den die Sportler geschickter Weise zwanzig Minuten vor dem Abendessen äußerten, wurde umgehend erfüllt, so wie eigentlich alle Sonderwünsche ein offenes Ohr fanden. Daraus resultierte natürlich eine Zufriedenheit, die den Aktiven das harte Trainingsleben erleichterte.

Neben den immer heftiger aufblühenden Blasen an den Händen zehrte eine Sache jedoch ziemlich am Nervenkostüm der Aktiven. Nämlich die Ankündigung, dass es am vorletzten Tag einen Triathlonwettkampf geben würde. Vor den 500 Metern Schwimmen, den 17 Kilometern Radfahren von denen 4 Kilometer durch einen ziemlich unbefestigten Waldweg führten und dem abschließenden bergigen 5-Kilometer-Lauf, hatten doch alle einen gehörigen Respekt. Das Feilschen um das bestmögliche Fahrrad begann schon

kurz nach der Anreise und die Geschichten, die von den Triathlonteilnehmern des vergangenen Jahres in Umlauf gebracht wurden, trugen auch nicht gerade zur Entspannung bei.

Die Jungen starteten zuerst. Als der Startschuss fiel und die 11 Kerle mit Indianergeheul die Böschung hinunter ins Wasser rannten, spiegelte sich doch auf dem einen oder anderen Gesicht der zuschauenden Mädchen ein gewisse Panik ob der zu erwartenden Belastung ab. Am Ende jedoch meisterten allesamt den kleine Härtetest. Bei den Jungen gewann Malte Daberkow in toller Zeit von 74 Minuten, nachdem er den, nach Schwimmen und Radfahren, lange führenden Finn Knüppel beim Laufen überholt hatte. Gleiches gelang kurz vor Schluss Bruder Ole, so dass Finn am Ende guter Dritter wurde. Bei den Mädchen war der Wettkampf eine klare Sache für die Ex-Schwimmerin Julia Leiding, die erwartungsgemäß als Erste aus dem Wasser kam und nach ausgeglichen Rad- und Laufleistungen klar vor Nadine Seehaus und Luisa Uhlig gewann. Toll war aber auch die kämpferische Leistung unserer drei Trainingsanfängerinnen, die den Dreikampf deutlich unter zwei Stunden meisterten. Spätestens beim abendlichen Eisessen in Fürstenberg, wo die drei Erstplatzierten mit einer extragroßen Portion geehrt wurden, war jeder Teilnehmer stolz, die ungewohnte sportliche Hürde genommen zu haben.

Am Abreisetag wunderten sich alle, dass die Zeit des Trainingslagers schon vorbei war. Die Meisten wären gern noch länger geblieben, aber nun nahte wieder der Ernst des Lebens. Drei Tage Zeit gab es noch, um sich seelisch und moralisch auf den Schulbeginn vorzubereiten. Aus sportlicher Sicht jedenfalls war das Trainingslager Düsterförde die bestmögliche Einstimmung auf die Herbstsaison und den Beginn der Vorbereitung auf das neue Wettkampfsjahr. In diesem Sinne bis zum nächsten Jahr, im Kultrainingslager Düsterförde.

Karsten Timm