

## **U23 Mannschaft startet erfolgreich ins Rudertraining**

Vom 2.-18. Februar fand im südfranzösischen Soustons, unweit der Atlantikküste zwischen Bordeaux und Biarritz, das obligatorische Frühjahrstrainingslager der deutschen U23-Nationalmannschaft statt, welches in der Hoffnung auf etwas stabilere Witterungsbedingungen erstmals nicht im kroatischen Sibenik durchgeführt wurde. Qualifiziert hatten sich dafür auch 6 Aktive und ein Trainer des Kessiner Leistungszentrums.

Durch ihren Sieg im Riemenzweier bei der Dortmunder Langstrecke im Dezember erruderten sich Nadja Drygalla (ORC) und Julia Lepke (RRC) die Teilnahme am Ruderlager in wärmeren Gefilden. Bei Temperaturen von 18 bis 20 Grad, Sonne und wenig Wind nutzten auch die leichte Skullerin Wiebke Hein (ORC) und die drei männlichen Riemenrunderer Hannes Ocik (SRG), Paul Heinrich (RRC) und Kevin Stach (ORC) die optimalen Bedingungen, um nach mehreren Ergometerwochen wieder in die Ruderbewegung hinein zu finden. Schwerpunkt war dabei das Großboottraining, was zumindest bei den Männern in Anbetracht von 22 Teilnehmern in diesem Bereich, hauptsächlicher Trainingsinhalt war. Die Frauen nutzten das spiegelglatte Wasser des nur 80cm tiefen Lac des Soustons etwas häufiger zum Kleinboottraining. Wiebke war in der ersten Trainingswoche die einzige leichte Frau vor Ort und bekam erst in der zweiten Woche Gesellschaft in Person der Würzburgerin Lena Bieber, die 2010 zur U23-WM im Einer startete und ihre Erfahrungen nun im Doppelzweiertraining mit der jungen Rostockerin einbrachte. Vorerst führten jedoch die knapp 200 Einerkilometer dazu, dass sich Wiebke bei den alle drei Tage stattfindenden Belastungen im Relationsvergleich der Bootsklassen ganz weit vorn einordnete, was den beiden Leichtgewichtsruderinnen anschließend auch im Mannschaftsboot gelang. Ähnliches gilt auch für Nadja und Julia, wenn auch die Abwechslung wegen der Anwesenheit vier weiterer Riemendamen etwas größer war. Jede dritte Einheit wurde Vierer gerudert, wodurch keine Eintönigkeit aufkommen konnte. Limitierender Faktor waren hier nur die offenen Hände von Julia, die sehr damit zu kämpfen hatte, dass im Vorfeld des Trainingslagers kein Rudertraining möglich war. Wegen einer Vielzahl entzündeter Blasen musste gelegentlich auf ein Radtraining ausgewichen werden, was in Anbetracht der ausgezeichneten Witterungsbedingungen aber kein Beinbruch war. Im Männerbereich wurde zwar auch gelegentlich Zweier gefahren, im Mittelpunkt standen aber das Ausprobieren von Viererkombinationen und das Achtertraining. In Form von Seat Races gab es mitunter Sparringrennen im Vierer ohne Steuermann, bei denen sich Hannes immer in den vorderen Kombinationen wieder fand. Aber auch Paul und Kevin verkauften sich sehr gut im Konzert der besten U23-Riemer Deutschlands. Angenehm zu beobachten war die Offenheit, mit der jeder Sportler ohne Vorbehalte mit jedem ins Boot stieg, egal ob er aus Nord-, Mittel- oder Westdeutschland kam. Dies erleichterte natürlich das selbstgesteckte Ziel der betreuenden Trainerschaft, eine gewisse Einheitlichkeit in der rudertechnischen Auffassung zu entwickeln.

Überhaupt war die gelöste und konstruktive Stimmung unter allen Beteiligten sehr erfrischend und trug maßgeblich zum Erfolg des Trainingslagers bei. Auch Krankheitsausfälle hielten sich trotz der etwas kühleren Temperaturen in der zweiten Woche sehr in Grenzen und betrafen glücklicherweise keinen Rostocker Sportler. So konnten sich die Ergebnisse unserer Aktiven bei den Abschlussbelastungen durchaus sehen lassen und geben Anlass zur Hoffnung auf eine erfolgreiche Saison.

Karsten Timm