

## **Härtetest auf Usedom Athletiktrainingslager in Zinnowitz bei Schnee und Eis**

Die Aktiven und Trainer des Landesruderverbandes betraten Mitte Februar ungewohntes Terrain. War in den vergangenen Jahren immer das tschechische Josefu Dul Ziel des Wintertrainingslagers, ging die Reise diesmal auf die benachbarte Insel Usedom nach Zinnowitz. Grund der Veränderung war die mehr als unbefriedigende Schneesituation im Isergebirge in den vergangenen Jahren. Athletik- statt Skitraining war angesagt. Die langen Latten wurden mit Fahrrädern getauscht, statt Ski- wurden nun Joggingsschuhe angezogen.

Alternative Trainingsmöglichkeiten gab es im Vergleich zu Tschechien in Zinnowitz zuhauf. Ein ordentlich ausgestatteter Kraftraum war ebenso in Fußmarschnähe wie eine Spiel- und eine Schwimmhalle und natürlich der wunderschöne Ostseestrand des Seebades. Auch die Unterkunft und Verpflegung in einem katholischen Heim hatte, besonders wenn man die sehr geringen Kosten in Relation setzte, ein hohes Niveau.

So weit so gut, aber wie sagt man immer so schön: Wie man's macht ist's verkehrt. Erwischten wir doch wirklich die einzige richtige Winterwoche des Jahres 2009! Jeden Tag gab es neuen Flockenwirbel und auch die 3 bis 5 Minusgrade trugen nicht gerade zum Spaß bei 90minütigen Radeinheiten bei. Erfreulicherweise waren die Usedomer äußerst flink beim Räumen der Straße Richtung Peenemünde, so dass an den meisten Tagen das Training planmäßig statt finden konnten. Natürlich nicht bevor die Fahrradgruppen sich vorsichtig über die festgefahrene Schneedecke der Zinnowitzer Straßen getastet hatten. Kleine Ausrutscher zogen dabei zum Glück keine nennenswerten Blessuren nach sich.

Jeden Tag wurde nach einem kurzen „Aufwach“ – Frühlauf vormittags, nachmittags und abends trainiert. Dabei gab es natürlich mehr oder weniger beliebte Einheiten. Die Freude hielt sich bei langen Strandläufen bei Wind und Schneegestöber verständlicherweise in Grenzen, wogegen das abendliche Fußballspielchen das Highlight des Tages darstellte. Einzig an dem Abend an dem Pia mit zerstörtem Fußgelenk zum Notarzt musste, sackte die Stimmung in den Keller. Glücklicherweise war es am Ende nicht ganz so schlimm wie es zuerst aussah und die Saison kann für die Schlagfrau des Mädchendoppelvierers planmäßig beginnen.

Wenn Ruderer für sie ungewohnte Sportarten betreiben, geht es oftmals nicht ohne Problem ab und so häuften sich dann zum Ende des Trainingslagers die Wehwehchen. Klar könnte man sagen „Schuster bleib bei Deinen Leisten“. Eine Zielstellung bei der Ausbildung unserer Aktiven ist jedoch eine allumfassende Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Und dazu gehört es nun mal, sich auch außerhalb des Ruderbootes bewegen zu lernen. Den meisten Aktiven gelang dies auch sehr gut.

Welchen Ehrgeiz Ruderer auch bei artfremden Sportarten entwickeln können, wurde bei den Wettkämpfen deutlich. Die Einzelkonkurrenz, der wegen zugeschneiter Straßen das Radfahren zum Opfer fiel und die Laufstrecke des beabsichtigten Biathlons auf 16 bzw. für B-Junioren auf 12 Strandkilometer verlängert wurde, war ein echter Härtetest. Die Sieger hießen Paul Heinrich (A-Junioren), Julia Leiding (Juniorinnen) und Malte Daberkow (B-Junioren). Im abschließenden Staffelbiathlon, in dem eine Rad- auf eine Laufmannschaft übergab und immer der zuletzt ins Ziel kommende Sportler jeder Staffel gewertet wurde, wuchsen besonders die langsameren Athleten unter der Anfeuerung ihrer Partner über sich hinaus. Den Sieg erkämpften sich hier Hannes Ocik, Ole Daberkow, Kevin Stach und Jane Gerhardt.

Karsten Timm