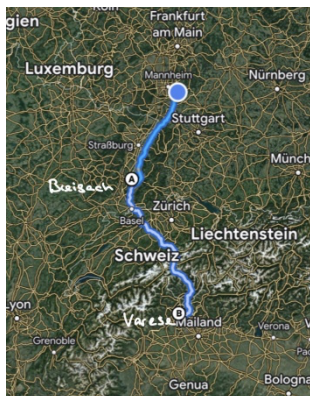


Trainingslager Breisach und Varese 1.03-11.03.2023

Teilnehmer*innen:

Lilli Gert, Jannik Westermann, Felix Epp, Cathrin Reimer, Dennis Großkopf, Marie Brockhaus, Marit Neumann



Am 1. März machte sich die Trainingsgruppe der Seniorinnen und Senioren der RGH mit ihrem Trainer Dennis auf den Weg nach Breisach. Unterwegs wurde noch ein Zwischenhalt in Eberbach eingelegt, um den neuen Einer für Cathrin und ein Leasingboot für Marit von Empacher abzuholen. Von dort ging es dann mit gut beladenem Anhänger nach Breisach, dem Ruderstützpunkt in Baden-Württemberg.

In Breisach angekommen, testete Cathrin zum ersten Mal ihren neuen Einer, nachdem sie sich schweren Herzens von ihrem vorherigen Boot ‚Phoenix‘ getrennt hatte. „Natürlich bleibt Phönix immer mein kleines Baby, allein schon, weil wir zusammen meine ersten großen Regatten gefahren sind und auch schon Medaillen holen konnten.“ so Cathrin. „Allerdings merkt sie den Vergleich zum neuen Boot schon und der Umstieg auf den Backwing hilft [...] [ihr] gezwungenermaßen dabei, auch mal Endzug zu fahren.“



Für Marie und Lilli, welche erst im letzten Jahr das Rudern gelernt hatten, war es das erste Trainingslager im Rudersport. Sie konnten beide einige Kilometer auf dem Rhein sammeln und machten gute Fortschritte.



Marie stieg abgesehen von einer kurzen Eingewöhnung in Heidelberg zum ersten Mal in einen Renneiner. Trotz anfänglicher Skepsis gegenüber dem Einer ‚da Butzer‘, da diese doch nicht so stabil im Wasser liegt wie der Gig-Einer ‚Wirbelwind‘, welchen sie zuvor nutzte, kamen beide gut miteinander zurecht.



Dank des sehr gut ausgestatteten Krafraums des Breisacher Rudervereins, waren nicht nur die Einheiten auf dem Wasser ein voller Erfolg.

Natürlich mussten auch die unbekanntenen Geräte sofort ausgetestet werden, um Anregungen für unseren eigenen Krafraum zu sammeln.



Nach der Abschlussbelastung (2 x 3km) wurde der Hänger beladen, um die Boote auf einem Autobahnrasthof den Karlsruhern zu übergeben, welche den anschließenden Transport nach Italien für uns übernahmen.

Somit ging der erste Teil unseres Trainingslagers zu Ende und wir machten uns auf den Weg nach Varese in Italien.



Varese ist eine Gemeinde im Nordwesten der Lombardei am Lago di Varese.

Außer uns trieb es auch einige andere Teams aus Deutschland, sowie Dänemark, Finnland und anderen europäischen Ländern zum Trainingslager in den Süden. Da der See mit einem Umfang von etwa 27 km sehr groß ist, war genug Platz für alle und man kam sich nicht in die Quere.



Wir wurden fast jeden Tag mit großartigen Ruderbedingungen und gutem Wetter beglückt.

Dadurch konnten wir beim Rudern die Aussicht auf das umliegende Gebirge genießen und die Nachmittageinheiten oft im Sonnenuntergang beenden.



Sowohl im Einer als auch im Zweier legten wir eine Kilometer auf dem See zurück.

Nach einer Woche Trainingslager hatten wir uns einen freien Nachmittag verdient und diesen verbrachten wir in Mailand, welches etwa 55 km südlich von Varese liegt.



Wir hatten uns eine kleine Ferienwohnung in der Nähe des Sees gemietet und verpflegten uns dort selbst.

Wenn die Herren mit dem Kochen an der Reihe waren, entstanden interessante Kreationen wie dieser „Königsschmarrn“. Das Gemisch aus Mehl, Milch, 26 Eiern und viel Liebe überzeugte zwar geschmacklich nicht alle, jedoch mussten wir auf jedenfall nie Angst haben zu verhungern oder dass unser Proteinkonsum zu gering war.

Auch wenn der Kraft- /Ergo- /Ruderbecken-Raum der ‚Canottiere Gavirate‘ nicht mit dem Breisacher mithalten konnte, war er gut geeignet, um dort unsere Krafttrainings- und Dehneinheiten zu absolvieren.





Nachdem wir unseren letzten Nachmittag mit italienischem Eis bei 22 Grad in der Sonne verbrachten, wurden wir auf dem Heimweg in der Schweiz von einem Schneegestöber überrascht.

Da haben wir uns natürlich die Gelegenheit zu Schneemannbauen und Schneeballschlacht nicht entgehen lassen.



Alles in allem war es ein erfolgreiches Trainingslager und wir bedanken uns bei allen, die es möglich gemacht haben.

Von Marit Neumann