

# "Wintertraining 2003/2004":

Das Hallentraining der NRG Ruderabteilung war noch nie so gut besucht !



Neuwied, 31.03.2004

Das Wintertraining 2003/2004 fand im Zeitraum vom 5. November 2003 bis 31. März 2004 immer mittwochs von 17.30 bis 19.30 Uhr in der Halle des Rhein-Wied-Gymnasium statt. Die Inhalte waren: Ausdauertraining, Sprinttraining, Zirkeltraining und Spiel.

Danke an unseren "Drill-Instructor" Robby !



**Trainingsfleißtabelle 2003/2004:**  
 ("Jede überlebte Trainigseinheit gibt einen blauen Punkt")

Name	Punkte	05. 11.	12. 11.	19. 11.	26. 11.	3. 12.	10. 12.	17. 12.		14. 1.	21. 1.	28. 1.	4. 2.	11. 2.
Adel	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Adrian	19	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Amael	10	■	■	■	■	.	.	■	.	.	.	.	.	■
Andrè	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Anna	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Anne	15,5	■	.	■	■	■	■	■	.	■	■	■	■	.
Arkadiusz	19	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Beate	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Carl	19	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Claudia	18	■	■	■	■	■	■	■	.	■	■	■	■	■
Constantin	17	■	■	■	■	■	■	■	.	■	■	■	■	.
Christian G.	1	.	.	.	.	.	.	■	.	.	.	.	.	.
Christian K.	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
David	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Daniel M.	13	■	■	■	■	■	.	■	.	■	.	■	■	■
Daniel P.	18	■	■	■	■	■	■	■	.	.	■	■	■	■
Dominic	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Franziska	17	■	■	■	■	■	■	■	.	■	■	.	■	■
Holger	11	.	■	■	■	■	.	.	.	■	■	■	.	■
Ilona	19	■	■	■	■	■	■	■	.	■	■	■	■	■
Ina	4	.	.	.	.	.	.	.	.	■	■	■	.	.
Jan-Michael	11	.	■	■	■	■	.	.	.	■	.	■	■	■
Jens-Michael	2	■	.	.	■	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Julia	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Kevin	15	■	■	■	.	■	■	.	.	■	■	■	■	.
Lukas D.	19	■	■	■	■	■	■	■	.	■	■	■	■	■
Lukas F.	12	.	■	■	■	■	■	.	.	.	■	■	■	.
Marvin	17	■	■	■	.	■	■	■	.	■	■	■	■	■
Melanie	17	■	.	■	■	■	■	■	.	■	■	■	■	■
Patrizia	2	■	.	.	■	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Ralf	12	■	■	.	.	.	■	■	.	■	■	■	■	■
Robby	15	■	■	■	■	■	.	■	.	■	■	■	■	.

Samantha	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Sascha	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Simone	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Tobias	19	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Uwe	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Special Guests		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Felix Fleischhauer	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Moritz Pottmeier	16	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Anh Nguyen	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Moritz Lindenau	7	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Christoph Plotzki	4	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Sebastian Delaitre	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
anwesend:	387	23	20	21	22	22	18	23	.	21	20	22	21	17
durchschnittlich:	20,4													

#### Endstand Hartmann-Preis 2003/2004:

**Gold (19 Punkte):** Adrian, Arkadiusz, Carl, Ilona, Lukas D., Tobias

**Silber (18 Punkte):** Claudia, Daniel P.,

**Bronze (17 Punkte):** Constantin, Franziska, Marvin, Melanie

16 Punkte: Anne (Ehrenhartmannpreis), Moritz P.

15 Punkte: Kevin, Robby

14 Punkte:

13 Punkte: Daniel M.,

12 Punkte: Lukas F., Ralf

11 Punkte: Holger, Jan-Michael

10 Punkte: Amael,

9 Punkte:

8 Punkte:

7 Punkte: Moritz L.,

6 Punkte:

5 Punkte: Uwe, Anh

4 Punkte: Ina, Christoph P.,

3 Punkte:

2 Punkte: Jens-Michael, Julia, Patrizia, Felix, Sebastian

1 Punkt: Christian G., Sascha, Simone

Insgesamt wurden 387 Trainingseinheiten a 2 Stunden abgeleistet !!!

Bericht: Ralf Schaefer

Fotos: Ralf Schaefer