

Max Prka im Trainingslager

Impressionen vom Fühlinger See in Köln



Max Prka.

Köln/ Fühlinger See, April 2009.

Max Prka (14) ist seit 2009 Trainingsrunderer und nahm Mitte April am Trainingslager des GTRVN am Fühlinger See unter der Leitung von Jonas Köhlinger teil. Max rudert seit Anfang des Jahres in einem Vierer und trainiert für den Regattabetrieb sowie den Wettbewerb "Jugend trainiert für Olympia".

Das ein richtiges Trainingslager keine reine Spaßveranstaltung ist verrät schon der tägliche Zeitplan:

6.30 Uhr Laufen, 7.00 Uhr Frühstück, 8.00-12.00 Uhr Rudern, 12.00-14.00 Uhr Mittagsessen und Pause, 14.00-18.00 Uhr Rudern. Abendessen, Schlafen und dann das Ganze wieder von vorn. Fünf Tage lang !

"Die Jungs sind abends nur noch müde ins Bett gefallen" verrät Trainer Jonas schmunzelnd.

Mit Max im Vierer sitzen: Steuermann Peter Schomisch, sowie Sebastian Sterr, Tim Simson und Tim Mohr.

Auf dem Regattaprogramm 2009 stehen die folgenden Regatten: Heidelberg (23./24. Mai), Gießen/ Pfingsten (30.-31. Mai), "Jugend trainiert für Olympia" in Treis-Karden (16. Juni), Olpe (Juni) und Bad Ems (22. August).

Wir wünschen Max viel Erfolg bei den Regatten und drücken feste die Daumen !

Fotos und Film von Jonas Köhlinger. Danke.

Fotoalbum:
Erstes Foto zum Vergrößern anklicken
und dann im Fotoalbum mit der Funktion "Vor" weiterblättern.



max-trainingslager-
DSCF3313.jpg



max-trainingslager-
DSCF3314.jpg



max-trainingslager-
DSCF3316.jpg



max-trainingslager-
DSCF3317.jpg



max-trainingslager-
DSCF3365.jpg



max-trainingslager-
DSCF3392.jpg



max-trainingslager-
DSCF3395.jpg



max-trainingslager-
DSCF3398.jpg



max-trainingslager-
DSCF3430.jpg



max-trainingslager-
DSCF3432.jpg



max-trainingslager-
DSCF3433.jpg



max-trainingslager