

Trainingslager Niederhausen

Sechs Ruderer wollen sich (ver-)bessern



trainingslager-2009-
P4120003.jpg



trainingslager-2009-
P4120005.jpg



trainingslager-2009-
P4120008.jpg



trainingslager-2009-
P4120009.jpg



trainingslager-2009-
P4120010.jpg



trainingslager-2009-
P4120011.jpg



trainingslager-2009-
P4120012.jpg



trainingslager-2009-
P4120013.jpg



trainingslager-2009-
P4120014.jpg



trainingslager-2009-
P4120015.jpg



trainingslager-2009-
P4120016.jpg



trainingslager-2009-
P4120018.jpg



trainingslager-2009-
P4120019.jpg



trainingslager-2009-
P4130021.jpg



trainingslager-2009-
P4130022.jpg



trainingslager-2009-
P4130023.jpg

Niederhausen (Nahe) 9./10. Mai 2009.

Am Samstagmorgen tröpfelten gegen acht Uhr die ersten gut gelaunten Jugendlichen und jung gebliebenen am Bootshaus mit Gepäck und Verpflegung ein.

Das Gepäck, Isomatten und was sonst noch gebraucht wurde, fand schnell seinen Weg in die Autos. Nach intensiven Wiederbelebungsmaßnahmen eines gewissen M.T. von Seiten der Fahrtenleitung und einer kurzen Einkaufsorder (Frühstück/Abendessen - Geld her!), sowie einem telefonatreichen Fußballspiel auf der Rheinstraße rollte die NRG-Karawane vom Hof in Richtung Stausee Niederhausen, wo wir gegen halb zehn von Ralf Börder, unserem Insider in Sachen Rudertechnik erwartet wurden.

Der ehrgeizig gesetzte Zeitplan war zu diesem Zeitpunkt natürlich längst nicht mehr zu halten. Nach einer unspektakulären Fahrt und einem viel zu laschen Kaffee aus einer namenhaften Schnell-Restaurant-Kette erreichten wir das Ruderrevier des RKV Bad Kreuznach, das schon oft Ziel von Lehrgangsteilnehmern aus unserem Verein gewesen ist.

Kaum zum Stehen gekommen, entdeckte Herr M.T. die Vorzüge der frisch gemähten Wiese zu Ausnüchterungszwecken für sich und begann genüsslich zu Grasen ... mööööhh! Die verbliebenen sechs ruderwilligen NRGler gaben sich sogleich ans Auspacken der funkel-nagelneuen Empacher-Rennskulls, die in Zukunft zu dem 2x+ Leipzig gehören werden.

Ralf Börder wies uns zwei ehemalige Rennboote aus DDR-Beständen zu, die in guten Zustand und für unsere Zwecke mehr als ausreichend waren, so dass Sie gravierende Mängel in unserer Rudertechnik schonungslos ans Tageslicht brachten.

Nach einer Aufwärmrunde in den für uns völlig unbekanntem Booten startete Ralf Börder umgehend mit den Filmaufnahmen und ersten Korrekturen, die bei Beachtung ihre Wirkung nicht verfehlten. Nach 15 Kilometern genehmigten wir uns eine fast zweistündige Mittagspause, in der wir verbrauchte bis gar nicht mehr vorhandene Kraftreserven auffüllten.

Um den Kreislauf anschließend nicht zu überfordern, begann die zweite Hälfte des Tages mit einer eingehenden Analyse des produzierten Filmmaterials, welches die angereisten Ruderer teils in Erstaunen bis zur wortlosen Fassungslosigkeit (im Zehntelsekundenbereich) führte. Schnell wurden Mängel in Körperhaltung, Wasserarbeit und Rollverhalten der Mannschaften ausgemacht. Genialer Weise war durch Zufall ein ausgebildeter Physiotherapeut im Raum, der sich eines Härtefalls annahm und gezielt nützliche Tipps und Übungen zur Muskulaturstärkung gab, um dieser Ausnahme auch in Zukunft ein gesundes und schmerzfreies Rudern zu ermöglichen.

Danach ging es gleich wieder mit den Booten zu Wasser um Gesehenes besser zu machen als zuvor. Gegen Abend konnte man nun erstmals auch unter dem Standpunkt eines Trainers von Mannschaften sprechen, die gemeinsam ein Boot rudern.

Nachdem die Boote gereinigt und mit letzten Kräften auf die Nachtlager in der Halle gebracht worden waren, begann der gesellige Teil des Abends mit Abendbrot und einem gestifteten Heinecken-Fässchen. Pokerspiel (ohne Geldeinsatz) und Kissenschlacht-Diskussionen rundeten das Abendprogramm gelungen ab.

Am nächsten Morgen war die Begeisterung wie üblich groß, als der Wecker zum Aufstehen mahnte. Jedoch verfehlten die Rufe: "Frühstück is fertig" und "Kaffee!" ihre Wirkung nicht und schon einen halbe Stunde später saßen alle Kursteilnehmer am Frühstückstisch, um zu merken, dass es weder Kaffee noch Kakao gab, dafür aber Tee J . Das Frühstück konnte dann gegen kurz vor neun unter Protest aufgelöst werden, und mit nur wenig Verspätung (5 Minuten!!!!) mit der Videoanalyse begonnen werden.

Eine deutliche Steigerung eines jeden Einzelnen wurde deutlich sichtbar und eingehend besprochen. Anschließend wurden die Mannschaften neu aufgeteilt. Der mit Begeisterung gesegnete Teilnehmer C.P. fiel einer tückischen Sehnenscheidenentzündung zum Opfer (übrigens eine Folge zu harten Trainings mit zu wenig Ruhepausen nach dem Wettkamp EuReGa (!)) und wurde von dem wieder nüchternen M.T. würdevoll vertreten.

C.P. wollte sich im Übrigen nicht mit seiner Defektiosität abfinden, sondern putzte derweil mit der linken Hand den Aufenthaltsraum des Bootshauses. Seiner Meinung nach müsse der linke Arm nicht geschont werden, da dieser vollkommen gesund sei. Der Dank seiner Kameraden war ihm für diese Heldentat auf jeden Fall sicher.

Die letzte Trainingseinheit wurde von allen Teilnehmern genutzt, um in teils veränderten Bootsplätzen Erlerntes oder Verbessertes zu festigen und auszubauen. Auch hierbei war den Teilnehmern Spaß und Engagement anzumerken. Gegen halb zwei nachmittags legte dann das letzte Boot nach einer letzten Schwanattacke unversehrt an und widmete sich pflichtbewusst der Pflege sozialer Kontakte bei Fußballspiel und Böckedurchsitzen.

Nach einer halben Stunde ging es dann dem mittlerweile auf den Booten getrocknetem Dreck mit Spülwasser an den Kragen. Der Anhänger wurde "beladen" und das Bootshaus aufgeräumt, in der Hoffnung, dass die Reinigungskosten in diesem Jahr NICHT die Übernachtungskosten übersteigen.

Gegen halb vier war der Convoy auf dem Weg nach Hause und gegen kurz vor sechs alle Boote und Einzelteile ordnungsgemäß im Neuwieder Bootshaus eingelagert. Erwähnenswert erscheinen mir im Nachhinein der erste Sonnenbrand der Saison und die Tatsache, dass außer einem Glas im Bootshaus in Niederhausen auf dieser Jugendveranstaltung nichts kaputt gegangen ist.

Der Lehrgang hat jedem einzelnen Teilnehmer außerordentlich viel gebracht, aber auch dem Gefüge in der Jugendabteilung neuen Schwung verliehen. Ich hoffe, den Lehrgang im nächsten Jahr nochmals anbieten zu können, wenn möglich mit Unterstützung von Ralf Börder und dem RKV Bad Kreuznach.

Allen Teilnehmern, Ralf Börder als Vertreter des Ruderverbandes Rheinland und dem RKV Bad Kreuznach möchte ich für Engagement, Bootsmaterial, Dach über dem Kopf und einfach eine schöne wie lehrreiche Zeit sehr herzlich danken!

- Adrian Zenger -

Kurs-Teilnehmer:

Holger Scheid, Aman Abbas, Christoph & Tobias Plotzki, Matthias Laupichler, Marvin Trümper, Adrian Zenger