

## TRAININGSLAGER BREISACH Januar 2012

Einen etwas ungewöhnlichen Termin für ein Trainingslager hat die Saison 2012 eröffnet.

Vom 2. bis zum 7. Januar konnten insgesamt 9 Aktive der UNDINE Trainingsgruppe die ersten bzw. einige viele Trainingskilometer auf dem wohl besten Trainingsrevier absolvieren.

Von Klein nach Groß waren mit **Friederike Ewert** und **Helena Wolf** 2 Ruderinnen des ersten B-Jahres dabei. Helena ab 9.1. 15 Jahre alt, und Freddy mussten dabei für die ersten 3 Einheiten im Einer aufs Wasser und sollten zunächst erst mal wieder üben, üben, üben. Beide konnten das mit geruderten 50 KM auch zum ersten ausführlichen Proben von Big-Blades nutzen. Dann wurde mal geriemt, was aber erst mal nicht so dolle war. Mit **Darleen Schulz** hat die UNDINE einen wertvollen Neu-Zugang aus Fechenheim erhalten. Nach sehr großem Trainingsfleiß in den ersten 2 Trainingsmonaten bei der UNDINE konnte ich für sie eine Partnerin aus Limburg finden, mit der dann auch ausführlich der Juniorinnen Zweier ohne gerudert wurde. Martin Riche (Trainer Limburg) kann (und alle anderen können auch) auf meinem YOUTube Kanal -jochen 83111- die ersten Gehversuche dieses Zweiers ansehen. Mit dieser "Leistung" kann Darleen jetzt im Süd-Team bei den Mädchen einsteigen und am Wochenende vom 28.-29. Januar die ersten Trainingskilometer im Juniorinnen Achter absolvieren. Dann wurde auch mal ein Mädchen Vierer ohne probiert. Unsere Nachwuchshoffnungen Helena und Friedrike müssen aber erst mal ordentlich skullen, bevor sie ins intensive Riemen-Training einsteigen.

Zusammen mit **Ruth Eckrich**, die ebenfalls als B-Juniorin dabei war, wurde dann wegen etwas schwieriger Bedingungen ein reiner UNDINE Mädchen Doppelvierer gerudert. (Wird noch hochgeladen)

**Johannes Schmidt** macht viele Kilometer im Einer und kann mit hohen Erwartungen in die ersten Tests des Olympischen Jahres 2012 geht. Der erste wird am 21.1. in Ludwigshafen sein wo er die 1000m auf dem Ergometer in neuer persönlicher Bestzeit absolvieren wird. (Das ist eine ernstgemeinte Ansage!) Mit den Experimenten zu Dollenabständen und Skulllängen kommen wir gut voran und werden da bald zu einer Lösung kommen, um beim wichtigsten Rennen des Jahres in Belgrad am 3.-4. Mai zu bestehen und ein Ticket für Olympia erwerben.

**Paul** und **Nikita** konnten vom Einsatz im Vierer ohne mit **Niko Merget** und **Fabian Kröber** profitieren. Paul konnte im Vorderzug Druckaufnahme und den Durchzug verbessern. Nikita konnte neben der Blattführung im Freilauf auch den Oberkörpereinsatz optimieren.

Für **Nico** und **Fabian** standen viele, viele Kilometer auf dem Programm. Nico und Fabian sind dieses Jahr der Zweite Männer B-Zweier ohne als reines Vereinsboot der UNDINE. Es geht für Beide darum die Lücke nach vorne zu schließen, was dieses Jahr hoffentlich **Axel** und **Freggel** gelingen wird. Mit der offiziellen Einladung zum Lehrgang nach Souston vom 2.2. bis 17.2. sind die Chancen dieses Jahr eine WM Ticket zu erwerben deutlich größer geworden.

Leider blieb der Sturm nicht ohne Folgen: 2 Bootsschäden wurden durch den Wind verursacht, wobei uns freundlicherweise Ulli Reheis möglichst schnell die Löcher "stopft".

Wolli