

# Förderwochenende in Gaienhofen

18.03.2017 12:45



Drei Wochen nach dem ersten Förderlehrgang in Esslingen mit 36 Teilnehmern trafen sich am Wochenende vom 10. bis 12. März 2017 25 Ruderer zwischen elf und 14 Jahren am Schloss Gaienhofen. Bei strahlendem Sonnenschein und spiegelglattem Wasser lernten sich die Ruderer aus der Region Bodensee/Hochrhein durch ein buntes Rahmenprogramm gegenseitig kennen.

Am Freitagabend stand das Theorietheema „Herz-Kreislauf-System“ auf dem Programm. Die Physiotherapeutin und Regionaltrainerin Anna-Lena Jeck erläuterte Vorgänge im Organismus und deren Bedeutung für das Training.

Am Samstag wurde die Gruppe dann in zwei Teile geteilt. Gruppe eins ruderte in Doppelvierern, die nach den momentanen Ruderniveaus beziehungsweise nach der aktuellen Körpergröße besetzt wurden. Die zweite Gruppe machte am Vor- bzw. Nachmittag sensomotorisches Training und ein Crossfitprogramm und kam dabei ordentlich ins Schwitzen. Die Gruppen tauschten jeweils nach der Hälfte der Zeit. Der Tag wurde noch durch einen gemeinsamen Videoabend abgerundet.

Der Sonntag war der Tag der „Kurzstreckenmixlosregatta“. In zusammengelosten Teams ruderten vier Doppelvierer erst in einer Vorrunde und abschließend im K.O.-System bis zum Finale und um die Plätze. Die Distanz betrug 250 Meter und gerudert wurde um ein Nutellapokal.

Ein großer Dank geht an die Ruderabteilung Gaienhofen in Person von Lisa Nolte und Christoph Sessler sowie dem Regionaltrainer Stephan Schrade und der Regionaltrainerin Anna-Lena Jeck. Außerdem dem Breisacher Ruderverein und dem Überlinger RC Bodan, die für das Wochenende Doppelvierer zur Verfügung stellten.

*(Text und Foto: Tim Schreiber)*

