

Trainingslager 2019 in Südfrankreich

In diesem Jahr zog es zur Osterferienzeit die neu formierte Nachwuchstruppe der FRC 1884 ins schöne Le Grau du Roi, einem 1000 km entfernt am Rhônedelta gelegenen Ferienort an der Côte Azur. Hier ist an einem dem Hafengebiet angrenzenden See in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts vom deutschen Aussiedler Werner Hoth der Club Nautique du Vidourle gegründet worden.



Dieses Mal fuhren wir frühmorgens um 5 Uhr, am Montag der Karwoche ins Trainingslager, um ermüdende Nachtfahrten zu vermeiden.

Montagabends kamen wir an und konnten im Hotel einchecken und vorher noch die Boote abladen und aufriggern.



Bedankenswert war der Einsatz meiner Frau, die sich als Lenkerin des eigenen PKW und somit im Transport zusätzlicher Ruderer und Gepäckteile nützlich machte und mich somit entlasten konnte.

Während der 11 Trainingstage bis Freitag nach Ostern wurde eifrig in den Kanälen der Camargue gerudert.

Es besteht in diesem Trainingsrevier die Möglichkeit, ohne störenden Verkehr der Berufsschifffahrt an der Rudertechnik und der Kondition für die nächste Saison zu feilen. So konnten die 11 Nachwuchsruderer das Trainingsrevier abzufahren bzw. neu kennenlernen.



Vom Ruderclub Base Nautique du Vidourle gibt es drei verschiedene Trainingsstrecken zu befahren: eine kleine Runde von 16 km, die Richtung Aigues Mortes führt und dann nach Backbord in einen Querkanal mündet, der zur Vidourle führt, eine große Runde von 24 km, die weiter an Aigues Mortes vorbeiführt und nach 8 km Verlängerung auf den Vidourle- Querkanal führt und für die nicht so weit fortgeschrittenen Ruderer besteht drittens die Möglichkeit, auf der Vidourle 5,2-km –Pendel zu rudern.



Da wir von Wetterunbilden teilweise, von Krankheiten und Unfällen ganz verschont blieben, konnten wir jeden Tag zum Rudern nutzen, was sich auf die geleisteten Trainingskilometer auswirkte. So konnten die Nachwuchsruderer des Clubs mehr als 240 km in elf Tagen absolvieren, und das neben einem Athletiktraining am Strand und mehrerer Hanteltrainings



Am Abschlusstag wurde eine Belastung über eine mit GPS ausgemessene 2-km-Trainingsstrecke

gerudert. Hier kam es zu spannenden Rennen, insbesondere der neu formierte 2- „Baumstamm“ um das Duo Felix Zukunft und Jonas Fitz sowie die Einer von Benjamin Calderon und Augustin Berghof matchten sich ordentlich, und das bei sehr grenzwertigen Bedingungen wie Seitenwind und Wellen. Achtbar schlugen sich auch Oliver Streit im Einer sowie Rufus Streit und Ole Schläfke im Doppelzweier.

Alle Ruderer haben davon profitiert, so dass gesagt werden kann, dass wir hier ideale Trainingsbedingungen vorfanden, um uns auf die bevorstehende Saison 2019 vorzubereiten.



Horst Neumann