

BWTV Pfingstcamp 2015

Dienstag: Anreise, Begrüßung durch Reimund Mager und das Trainerteam Bettina Haas und Armin Reiner. Danach die ersten Radkilometer und Radgeschicklichkeitsübungen, und das heiß ersehnte Abendessen in der Jugendherberge Breisach, direkt am Rhein.

Mittwoch: Viel zu früh beginnt der Tag um 7 Uhr mit einer lockeren halbstündigen Laufeinheit. Das Frühstück folgt um 8 Uhr, um 9 Uhr ist Abfahrt zum Schwimmtraining ins 7 km entfernte Kaiserstuhlbad in Ihringen. Wassertemperatur 22°C, Lufttemperatur 16°C. Harte Bedingungen, die nur mit Neoprenanzug zu ertragen sind. Einige Teilnehmer brechen das Schwimmtraining frühzeitig ab. Nachmittags, bei gefühlten 30°C Intervalltraining auf dem Rad auf einer von „Hauptmann“ Armin ausgewählten Strecke. Nach den Abendessen noch Stabi-Training mit Bettina, und Videoanalyse des Schwimmtrainings.

Donnerstag: „Ausschlafen“, Frühstück ohne Frühsport! Dann aber anstrengendes Lauftraining auf der 400 m Bahn, direkt neben der Juhe. Nach dem Mittagessen, an gleicher Stelle, Wechsel- und Koppeltraining. Beide Einheiten bei bestem badischen Sonnenschein. Zur Abkühlung testen die Jungs noch was der Rhein als Schwimmrevier taugt. Max. 15°C, ohne Neo nur für die ganz Harten geeignet. Die jungen Damen sind beeindruckt vom Rudersport oder doch eher von den Kaderjungs, die ebenfalls hier ihr Trainingslager abhalten. „Ruderer“ sind nun meist das Thema der Gespräche. Auch beim Besuch im Eiscafé.

Freitag: Wieder Frühsport mit Armin, Frühstück, Schwimmtraining in Ihringen bei ähnlichen Bedingungen wie am Mittwoch. Nachmittags harte Radintervalle am Berg, angetrieben von Bettina. Abends werden wir für das harte Training mit einer fetten Grillparty belohnt.

Samstag: Auf Wunsch der jungen Damen, Frühsport in Form von Stabi-Training am Rudersteg, mit der Chance auf eine gute Aussicht! Vormittags Schwimmtraining, wieder in Ihringen. Wasser 23°C, Luft 18°C, trotzdem nur im Neo zu ertragen. Nachmittags Koppeltraining Rad / Lauf, dieses Mal aber in freier Wildbahn. Auf dem Heimweg noch ein kurzer Abstecher nach Frankreich auf die andere Rheinseite.

Sonntag: 7 Uhr, rauf auf den Eckartsberg und rauf zum Breisacher Münster. Eine harte Laufeinheit vor dem Frühstück, die den Abschied von der Oberrheinischen Tiefebene nicht leichter macht. Wir wären gerne noch länger geblieben. Die Ruderer bleiben ja auch noch länger!

Unterm Strich: Keine Stürze, eine Reifenpanne, eine unglückliche Verletzung bei der Rasur der Beine, gute Stimmung, gutes Training. Einen guten Eindruck von Rudersport. Kann nächstes Jahr fortgesetzt werden!