

Juniores und Masters starten mit einem Radtrainingslager in die Wintersaison

Dank des anhaltenden Spätsommers konnten die Lahnsteiner Ruderer noch den gesamten Oktober auf dem Wasser trainieren. Sie genossen diese Stunden in vollen Zügen, denn der Winter ist eine harte Zeit für Wassersportler. Ohne ins geliebte Boot steigen zu können, muss man sich fit halten und die Grundlagen für die nächste Sommersaison legen. Dies macht zusammen mehr Spaß, dachten sich die jungen und etwas älteren Rennrunderer und verbrachten ein gemeinsames Wochenende zusammen auf den Rädern.

Unter der Leitung von Karsten Grochowiak wurden vier intensive und abwechslungsreiche Trainingseinheiten absolviert, bei denen jeder Sportler die Möglichkeit hatte, sich gemäß seines Fitnesslevels zu verausgaben. Die Pausen, Mahlzeiten und Nächte wurden ebenfalls gemeinsam im heimatlichen Bootshaus verbracht. Bei guter Stimmung tankten allen Kraft für die nächste Einheit und so wirkte auch das Wetter nicht mehr ganz so ungemütlich. Am Samstagabend kamen dann auch die Eltern und das restliche Trainerteam zusammen, um bei einem leckeren Abendessen die neugestaltete Trainingsplanung für den kommenden Winter zu besprechen.

Der Einstieg ins Wintertraining ist somit mehr als geglückt und alle sind motiviert, gemeinsam weiter dran zu bleiben um im Frühling optimal vorbereitet an den Start gehen zu können.



Von links nach rechts: Nikolaus Speckhardt, Annika Rojan, Marcel Maus, Ralph Steffens, Karsten Grochowiak, Hanna Sopp, Philipp Jung und Franziska Grochowiak