

## Traditionelles Skitrainingslager der Masters Ruderer

Das jährliche Skitrainingslager der Lahnsteiner Masters Ruderer fand in diesem Jahr im schönen Schwarzwald statt. Die zehn Herren im Alter zwischen 35-47 Jahren waren aus ganz Deutschland angereist, um drei Tage lang intensives Ausdauertraining in der Loipe zu betreiben. Bei optimalen Wetterbedingungen mit ausreichend Schnee und hervorragend präparierten Loipen am Feldberg konnte auf gut gewachsenen Langlaufskiern die Fitness aufgebaut und sich gezielt auf die kommende Regatta-Saison 2025 vorbereitet werden. Das Trainingslager hat in der Rudergesellschaft Lahnstein längst Tradition. Es bietet nicht nur Gelegenheit für sportliche Höchstleistungen durch kleine Wettkämpfe untereinander, sondern auch für den entspannten Austausch. Abends saßen alle Teilnehmer in geselliger Runde zusammen, ließen alte Erfolge Revue passieren und planten voller Zuversicht die bevorstehende Saison. Das Trainingslager ist ein wichtiger Schritt in Richtung eines hoffentlich wieder erfolgreichen Abschneidens des Masters-Achters bei der Roseninsel-Regatta auf dem Starnberger See, bei der die Lahnsteiner Ruderer im September 2025 wieder um einen Spitzenplatz kämpfen wollen. Der Mix aus Ausdauer und Teamgeist, entstanden in vielen Jahren gemeinsamer Trainings, wird auch in der Saison 2025 wieder entscheidend für den Erfolg sein.



Von links nach rechts: Stefan Einig, Christoph Stibbe, Karsten Grochowiak, Hans-Jörg Schmitz, Georg Laage-Gaup, Johann Hintze, Wasilios Hariskos, Robert Boer Kniend: Ralph Steffens und Benedikt Stein

Foto: Ralph Steffens, RGL