

NRV-Ruderer feilten im Trainingslager an der Form

HOLSTEBRO Die Regattaruderer des Nordschleswigischen Ruder-Verbandes (NRV) haben nach der Sommerpause in einem Trainingslager in Düwig an der Form gefeilt und konnten bei der Regatta in Holstebro ansprechende Leistungen zeigen.

Zwölf Teilnehmer aus Sonderburg, Gravenstein, Apenrade, Hadersleben und der Norderharde wurden beim Trainingslager in Düwig von NRV-Rudertrainer Marc-Oliver Klages hart rangenommen. Die erste Trainingseinheit wurde um 6.15 Uhr durchgeführt, die zweite um 19.15 Uhr. Die Teilnehmer waren am Ende des Trainingslagers sichtlich erschöpft, werden aber hoffentlich bei den Regatten im Spätsommer und Herbst davon profitieren können.

„Im Rennen wird viel vom Ruderer verlangt. Ein Rennen muss mit technisch hoher Qualität und hoher Energieabgabe bis zum Schluss durchge-



Søren Brag erreichte in Holstebro das A-Finale.

PRIVAT

führt werden. Ich lege viel Wert auf Ausdauer, Krafttraining und Bauch-

Rückenübungen, die nach jeder Trainingseinheit durchgeführt werden“,

sagt Klages, der beim Trainingslager auch Videoanalysen durchführte und den Fokus auf die Verletzungsprophylaxe gelegt hatte.

Gestärkt gingen die NRV-Ruderer in die Holstebro-Regatta. Søren Brag und Simon Skytte vom Apenrader Ruderverein zogen ins A-Finale des Junioren-Einers ein, und das interne ARV-Duell ging denkbar knapp an Søren, der Fünfter wurde.

Sebastian Haug Krab von Germania Sonderburg gewann das B-Finale des Junioren-B-Einers, während Sarah Friedrichsen vom Deutschen Ruderverein Hadersleben (DRH) im Vorlauf des Juniorinnen-A-Einers ausschied.

Mikael Budde vom DRH machte nach 15 Jahren Pause sein erstes Rennen und belegte gleich den zweiten Platz im Masters-Einer und gewann den Masters-Doppelzweier mit Britta Hirschauer, die im Masters-Einer Silber holte.

jki