

Ruderer in Klingenthal auf Langlauf-Skiern

Von Axel Stelter

ROSTOCK Aus ihrem schon seit Jahrzehnten einmal jährlich stattfindenden Skilager kehrten 44 Teilnehmer – 23 Kader-Sportler der Altersklasse 15/16 des Landesruderverbandes MV und 21 Nachwuchstalente des ORC Rostock – sowie sechs Trainer und Betreuer unlängst aus Klingenthal zurück. Sie fanden mit u. a. 1,20 bis 1,60 Metern Schnee die besten Bedingungen seit langem vor. Trainiert wurde auf knapp 1000 Metern Höhe.

Alle Sportler wurden im Langlauf ausgebildet, denn dies ist ein gutes Ausdauer-Cross-Training, das ähnlich

wie beim Rudern besonders Oberkörper, Arme, Rumpf und Beinmuskulatur beansprucht.

Daria Arndt Deutsche Meisterin auf dem Ergo



Nach dem morgendlichen Lauf standen täglich zwei Skilanglauf-Einheiten zum Beispiel zu Aussichtstürmen und an die tschechische Grenze, alles durch den Wald und die Natur, auf dem Programm. Abends folgten Kraft, Spiel, Theorie, Dehnung und Ähnliches. Krönender Abschluss waren der Einzelwettkampf am letzten Tag

des Aufenthalts sowie die Staffeln aller Jahrgänge.

Gewinner bei den B-Junioren im Einzel waren Finn Krüger vom Rostocker Ruder-Club und **Daria Arndt** vom Olympischen Ruder-Club, die ein paar Tage zuvor in Kettwig Deutsche Meisterin auf dem Ergometer geworden war.

Beim Nachwuchs (U 14) gewannen Trixi Neudeck und Lennart Janik (beide ORC), ein engagierter Neuling, der u. a. bereits Landesmeister auf dem Ergo wurde.

Allgemein war es ein sehr produktives Trainingslager, mit dem eine gute Grundlage für die Wasser-Saison 2019 gesetzt wurde.



Ole Daberkow (links) und Phillip Tischer im Skilager in Klingenthal. Beide waren selbst beim Olympischen Ruder-Club und bringen sich jetzt dort als ehrenamtliche Übungsleiter ein. „Das sind Top-Jungs, ohne die nix laufen würde“, lobt Trainer Axel Stelter. FOTO: PRIVAT