

Zeitung: Dattelter Morgenpost

Erscheinungstag: 18.12.2014

Seite:

Rubrik: Sport in Datteln

Titel: Raus aus dem Trainingsalltag / Ein prall gefülltes Wochenende

Raus aus dem Trainingsalltag

DATTELN. (ko) Abwechslung ins Wintertraining bringen zwei Veranstaltungen, die ein Teil der Aktiven des Rudervereins (RV) Datteln an diesem Wochenende besucht.

14 Nachwuchsruderer sowie die beiden Trainer Stefan Böckmann und Ulf Lucas starten heute beim Ergo-Cup in Köln. Beim Trockenrudern geht es dabei über 1000 m bzw. 1500 m (ab Junioren B). „Das Besondere ist“, so Ulf Lucas, „dass 16 Ergometer nebeneinandergeschaltet sind und die Rennen so auf einer großen Leinwand verfolgt werden können.“

Am Sonntag gastiert das Trainergespann mit mehreren D-Jugendlichen auf Einladung des Landesverbandes NRW in Herdecke. Gegenseitiges „beschnuppern“ mit Ruderern und Coaches aus anderen Klubs, Erfahrungsaustausch, gemeinsames Training und neue Trainingsformen, die der Landestrainer vermittelt, stehen dort auf dem Programm.

Ein prall gefülltes Wochenende

RUDERN: Dattelner Aktive beim Ergocup in Köln und Athletik-Tag in Herdecke

DATTELN. (ko) Im Reise-stress waren die beiden Trainer Ulf Lucas und Stefan Böckmann vom Ruder-verein (RV) Datteln am vergangenen Wochenende: Am Samstag ging es für sie, drei Junioren, zehn Kinder-ruderer und viele Eltern zum Ergocup nach Köln, am Sonntag stand der Athletik-Tag in Herdecke auf dem Programm.

Beim Ergocup wurde den Sportlern und den Zuschauern einiges geboten. Einerseits waren amtierende Olympiasieger und Weltmeister am Start, andererseits gab es auch den erfolgreichen Versuch, den Weltrekord über 100 Kilometer am Ergometer zu brechen. Dies hatte auch der WDR erkannt, der den ganzen Tag vor Ort war und am gleichen Abend einen Bericht im Fernsehen brachte.

Spektakulär aber waren auch die Rennen an sich, bei denen 16 Ruder-Ergometer technisch so zusammengesaltet wurden, dass die Sportler und das Publikum den Verlauf optisch mitverfolgen konnten und ihre Kandidaten dementsprechend anfeuerten.

Als Fazit für die Dattelner Teilnehmer blieb: Viele erfreuliche Podiumsplätze und ein positives Auftreten des Vereins. „Wenn es auch noch nicht zu ganz vorderen Plätzen gereicht hat“, so Ulf Lucas, „zeigt der Ergocup aber, dass wir auf dem richtigen

Weg sind. Wir waren mit vielen jüngeren Jahrgängen am Start, die noch nicht so viel trainieren. Dennoch kann man festhalten, dass der Trainer- und Betreuerstab sehr viel richtig gemacht hat.“

Am Sonntag dann besuchte das Trainergespann mit den Junioren Connor Böckmann, Lars Wenner, Francisca Rupersberg und der Kinderruderin Rebecca Flenker den Athletik-Tag, der vom Landesleistungszentrum Dortmund ausgerichtet wurde.

Lob für die Arbeit des Trainerteams

An diesem, vom Landestrainer Thomas Jung initiierten Tag, ging es für die 40 Aktiven und Trainer darum, sich kennenzulernen, einen Lauf-test über 3000 m sowie athletische Übungen in der Halle zu absolvieren. Auf dem Programm standen auch Übungen und Schulungen im Hand- und Fußraum sowie kleine Spiele in der Halle.

Zum ersten Mal nahmen die Dattelner an einem derartigen Athletik-Tag teil, dementsprechend zurückhaltend traten sie zunächst auf. Doch als die ersten Hemmungen gefallen waren, hatten alle Sportler - und ihre Trainer - viel Spaß. „So ein gemeinsamer Austausch“, meint Lucas, „kann die Begeisterung für die Sportart Rudern generell und die Verbundenheit der

Region sicherlich weiter pushen.“

Doch nicht nur die Aktiven, auch die Trainer hatten ihr Pensum zu erfüllen. Und anscheinend machen die des RV Datteln nicht viel falsch. „Unsere Trainingssteuerung und die Trainingsinhalte wurden gelobt“, freute sich Ulf Lucas nach der Veranstaltung, „da wir unsere Schützlinge schonend und zielstrebig auf die Regatten und die entsprechenden Belastungen vorbereiten.“

Aus sportlicher Hinsicht ist noch der hervorragende zweite Platz von Connor Böckmann über die 3000 m hervorzuheben.

Nach zwei tollen Tagen ist beim RV seit Montag wieder der Alltag eingeleitet. Und der heißt: Wintertraining, um die Basis für eine erfolg-



Sehr zufrieden mit dem Wochenende war RV-Trainer Ulf Lucas. —FOTO: KOOPMANN

reiche Regattasaison im kommenden Sommer zu legen.

INFO

Das Abschneiden der Dattelner Ruderer beim Ergocup

9-Jährige (1000 m): 1.

Platz: Jette Lucas

11-jährige Mädchen (1000 m): 1. Platz: Nele Bergmann,

2. Platz: Carla Neumann, 3.

Platz: Ruby Habig

11-jährige Jungen (1000 m Distanz): 1. Platz: Leo Böck-

mann, 8. Platz: Paul Mendel

12-jährige Mädchen (1000 m): 2. Platz: Julianna Wilczewski

12-jährige Jungen (1000

m): 5. Platz: Simon Steinecke

12-jährige Mädchen Leichtgewicht (1000 m):

2. Platz: Nele Lucas

13-jährige Mädchen

(1000 m): 1. Platz: Rebecca Flenker

Junioren B (1500 m): 11.

Platz: Connor Böckmann

Junioren B Leichtgewicht (1500 m): 5. Platz: Jannik Neumann

Altersklasse Ü36 (1000 m): 1. Platz Ulf Lucas, 4. Platz Stefan Böckmann