

Tagebuch Trainingslager des Ruderkadets SC Stansstad in Corgeno/Oberitalien zur Osterzeit

Donnerstag 5. April 2007

Um 16.30 luden die Juniorinnen und Junioren A, sowie alle Senioren die Boote auf den Bootsanhänger. Wir nahmen drei Vierer; drei Doppel; sieben Skiff; über 50 Ruder und ein Motorboot mit. Wir mussten ein bisschen Ausprobieren, bis alle Boote und Utensilien ihren korrekten Platz hatten.

Karfreitag 6. April 2007

Früh am Morgen (oder spät in der Nacht) fuhren wir in Stansstad ab. Bis auf die Fahrer dösten alle noch ein bisschen vor sich hin. Vor dem Gotthard hatten wir einen kurzen Stau von ca. 1-2 Kilometer. In Bellinzona haben wir eine Pause gemacht und uns mit Kaffee aufgeweckt. Kurz nach dem Mittag sind wir mit dem Bootsanhänger in Corgeno eingetroffen. Die vor uns eingetroffenen warteten schon ungeduldig auf das Abladen und Anrigger der Boote. Nach erstem Training wurden wir mit Pasta gestärkt. Danach konnten wir unsere Hotelzimmer beziehen. Am späten Abend machten wir unser zweites Training auf dem super flachen Wasser.

Samstag 7. April 2007

7.45 Uhr „dürüm dürüm“ Aufstehen! Frühstück!

9.15 Uhr Joggen auf die ca. 2 Kilometer kurze Distanz zum Bootsplatz. Aufgewärmt ging es aufs Wasser, wo wir mit folgendem Programm zu kämpfen hatten: 3mal > 3x500 Meter SZ 26-28-32. Nachdem wir die Trainingseinheit hinter uns hatten, startete die andere Gruppe mit ihrem Training. Die Zeit bis zum Mittagessen schlugen wir uns mit Pokern um die Ohren.

Ostern 8. April 2007

Mit Ostereier suchen war wohl nichts, der Osterhase hat uns nicht gefunden. Bei den tollsten Ruderbedingungen über 20°C und Rotsee-Wasser konnten wir zwei wunderschöne Trainings rudern. Als kleine Überraschung gab es beim Mittagessen noch ein Dessert.

Ostermontag 9. April 2007

Als erstes Training stand wieder ein Programm an. 1500 Meter und 500 Meter Renntempo. Dies war ein Grund, sich am Nachmittag mal 2-3 Stunden aufs Ohr zulegen. Am Abend hatte das Green Motel in Vergiate ein unbeschreibbar leckeres Dessert für das Regatta-Team und die Betreuer gemacht.

Dienstag 10. April 2007

Der Dienstag war wohl der wärmste Tag während unserem Lager. Am Nachmittag zog es die Grossen (auch die Schwere genannt) an den See um die Pokerchips zu werfen, Fussball zu kicken oder Volleyball zu spielen. Für den letzten Abend war es in manchen Zimmern etwas lauter als sonst und die Lichter gingen laut verlässlichen Quellen auch etwas später aus als sonst.

Mittwoch 11. April 2007

Nach dem Frühstück machten wir unsere Koffern mit stinkender Trainingswäsche wieder transportsicher. Danach joggen wir zum letzten Mal an den kläffenden Hunden vorbei. Nach 90 bis 100 Minuten Ausdauer-Training, hiess es dann wieder abrigern und aufladen. Da wir genau wussten wie wir den Anhänger zu beladen hatten, ging es sehr schnell. (Böse Zungen behaupten, dass es nur so schnell ging, weil wieder mal nicht alle mitgeholfen haben) Zum letzten Mal wurden wir von unseren 2 Regatta-Nanny's mit einem superfeinen Zmittag - es gab Lasagne - verwöhnt. Auf der Heimfahrt wurde unsere Geduld vor dem Gotthard wieder einmal so richtig gefordert. 2 Stunden langes Warten vor dem Tunnel verhinderte, dass wir unseren wartenden Lieblingen in Stansstad rechtzeitig in die Arme fallen konnten. (ganz speziell unsere Hilfsbetreuerin)

Pascal Buholzer