

Trainingslager SC Stäfa 20.-26.7.20

Da das geplante Trainingslager in den Frühlingsferien in Sarnen wegen Corona abgesagt werden musste, holten wir es in der zweiten Sommerferienwoche in Stäfa und auf dem Rotsee nach.

Nach zwei Trainingstagen in Stäfa luden wir ca. 12 Boote auf den Anhänger, um am nächsten Tag nach Luzern zu fahren. Am Mittwoch fuhren wir mit etwa 20 Ruderinnen und Ruderern aus Stäfa, sowie einigen aus Rapperswil, Erlenbach, Küsnacht und Uster, am morgen früh in zwei Bussen an den Rotsee. Dort angekommen fanden wir das vor, was wir uns vom Rotsee gewohnt sind: spiegelglattes Wasser, perfekt zum Rudern. Nach dem Bootsablad und einer kurzen Programmbesprechung mit Stefan, gingen wir auch schon zum ersten Mal aufs Wasser. Nachdem wir unser individuelles Programm auf dem Wasser gefahren sind, gingen wir wieder an Land, besprachen das Training mit Stefan und machten eine zweistündige Pause um wieder fit für das nächste Training um 12 Uhr zu sein. Eine etwas längere Mittagspause gab es dann nach dem zweiten Training. Um ca. 15 Uhr waren wir wieder bereit für das dritte Training. Danach versorgten wir die Boote auf der Wiese, packten sie ein und banden sie fest. Der erste Tag war schon vorbei.

Donnerstag und Freitag verliefen ziemlich gleich wie die Trainings am Mittwoch. Jeder machte 2-3 Trainings pro Tag. Die vielen Trainings waren sehr abwechslungsreich; wir fuhren 500m, 1.5km/2km Tests, Zweiminüter und verschiedene Schlagzahlen, aber es gab auch technische Trainings mit verschiedenen Übungen.

Nach drei intensiven und abwechslungsreichen Trainingstagen war es am Freitagnachmittag wieder an der Zeit alles zusammenzupacken, die Boote aufzuladen und den wunderschönen Rotsee zu verlassen. Wir machten uns auf den Weg zurück an den Zürichsee.

Am Samstag fuhren wir nach einem lockeren Training um 6 Uhr mit den Velos auf den Bachtel, leerten die Restaurantküche und fuhren wieder zurück zum Seeclub. Am Sonntag fand um 6 Uhr noch ein letztes, lockeres Training statt und danach war die coole, aber auch intensive Woche schon vorbei.

Vielen Dank an Stefan für die Organisation, Planung und die Trainings, sowie an Rubino, Irène und Benj für die Begleitung und Mithilfe!

Danke für Alles!

Junioren SCS