

# SRV Masters Trainingscamp in Sarnen

«Traut Euch und genießt es!» - Regatta-Feeling auch im Erwachsenenalter hiess es am SRV Masters Camp vom 29. Mai bis 1. Juni 2015.

chen Rudern den gesunden Ausgleich zu Arbeit und Familie finden.

Dabei waren 28 ambitionierte TeilnehmerInnen aus 12 verschiedenen Schweizer

optimal profitieren konnten. Beide ehemaligen Kaderathleten verfügen neben ihrer grossen Erfahrung über die Gabe, Anweisungen gut verständlich und auf sehr motivierende Art und Weise zu vermitteln. So wurde jeder ermutigt, sein Bestes zu geben. Ihr Geheimrezept ist dabei die Mischung aus Professionalität und erfrischender Herzlichkeit, welche die eigene Liebe zum Rudersport widerspiegelt.

Der Kurs sowie die einzelnen Trainings waren gut aufgebaut und von Beginn an überschaubar strukturiert, so dass alle Teilnehmenden mit grosser Disziplin dabei waren und dennoch genug Erholungszeit zwischen den Trainingseinheiten blieb. Die Stimmung und das Miteinander in der Gruppe waren entsprechend gut, und Ideen für zukünftige Renngemeinschaften und Projekte liessen nicht auf sich warten. Die abschliessenden Trainingsläufe in den für die bevorstehende nationale Regatta bereits ausgesteckten Bahnen ermöglichten dank gestaffelter Gruppenstarts allen, das Gelernte anzuwenden und gemeinsam ins Ziel zu kommen. Den für das Auslegen der Bahnen Verantwortlichen des Ruderclubs Sarnen und des Seeclubs Stansstad sei an dieser Stelle gedankt.

Voller Begeisterung äusserten viele den Wunsch, auch andere Clubkollegen/-innen im nächsten Jahr zur Teilnahme motivieren zu können. Die Frage «Was macht man denn da...?» lässt sich mit zwei Worten beantworten: «Üben und dranbleiben!» Und so brachten es Pamela und Raphael auf den Punkt: Rudern bleibt Rudern, ob ühend oder im Endspurt, ob jung oder alt, erst seit Kurzem oder schon ein Leben lang – und das mit «Dynamits!», wie es Raphael als Romand so charmant ausdrückte.

Nach einem anspruchsvollen aber erfüllenden Trainingswochenende verabschiedeten wir uns mit müden Beinen voll freudiger Ruderenergie. Das Masters-Camp in Sarnen durften wir als einen grossartigen Anlass erleben, der sich für alle lohnte.

Frauke Hartmann



Gute Laune auf dem Abschluss-Bildsujet lassen auf ein gelungenes Trainingscamp schliessen.

Regattatraining «geniessen», und dann noch als «Revival» oder «Newcomer»? Ja, das ist möglich! Das dreitägige Trainingscamp für Ruderer/-innen im Masters-Alter, welches der SRV in Zusammenarbeit mit Pam's Ruderschule in dieser Form zum dritten Mal durchführte, war wiederum ein voller Erfolg. Zur Zielgruppe gehören neben bereits national und international aktiven Regattaruderer/-innen auch Neuinteressenten und -interessentinnen, die den Schritt zum Wettkampfrudern wagen oder erstmals an Kurzstreckenregatten starten wollen. Allen gemeinsam ist, dass sie beim sportli-

Ruderclubs, die sich in 3 Doppelvierern, 6 Doppelzweiern und 3 Skiffs untereinander ansporteten. Eine Gruppe von Ruderstüchtigen oder Suchtgefährdeten, welche selbst als Langschläfer bereit sind früh am Morgen aufzustehen, um jeden Ruderschlag zu geniessen und das Boot so richtig zum Laufen zu bringen.

Als Inhaberin von Pam's Ruderschule wurde Pamela Weisshaupt von Raphael Jeanneret engagiert unterstützt, so dass alle Teilnehmer sowohl von individuellen als auch auf die gesamte Mannschaft abgestimmten Korrekturen und entsprechenden Übungen



Raphael Jeanneret macht's vor: an der Technik feilen und Finessen lernen gehörten zum Programm.