

## „Indoor rowing championship“

Am 19. Februar veranstaltete der PRV, nach längerer Pause, wieder eine vereinsinterne Ergometermeisterschaft mit einem Langstreckentest und einem Ruder-Fünfkampf. Aufgerufen dazu haben Claudia Ziegler und Tibor Hettich, die sich als Mastersbeauftragte im PRV seit einem halben Jahr um den Rennsport im Erwachsenenbereich angenommen haben. Eingeladen waren neben der Rennsportjugend auch alle aktiven Mastersruderer. Kurz vor der neuen Saison konnte man hier überprüfen wie sich das harte Wintertraining bezahlt gemacht hat und wer momentan gut trainiert aus der Phase des „Trockentrainings“ in das Boot steigt.

Am Anfang stand um 9:00 Uhr die Langstrecke auf dem Programm. Dabei mussten die Männer eine 5000-m-Strecke möglichst schnell zurücklegen und die Damen eine Distanz von 3000 Metern bewältigen. Aufgrund der körperlichen Dauerbelastung sind das eher unbeliebte Disziplinen bei den Aktiven. Die Schnellsten mussten dabei über die gesamte Strecke eine Leistung von 300 bis 400 Watt abliefern. Bei den Frauen siegte Claudia Ziegler mit einer tollen Zeit von 11:48 Minuten vor Anja Püschel (12:56 Min.). Bei den Herren konnte sich Andreas Gilg mit einer Gesamtzeit von 18:04 Minuten (Tagesbestzeit) knapp den Sieg vor Tibor Hettich (18:08 Minuten) holen. Anschließend musste die Rennsportjugend auf den gleichen Distanzen gegeneinander antreten. Bei den Mädchen konnte sich Melanie Steininger (23:38 Minuten) vor Patrizi Gordini (26:29 Min.) auf den ersten Platz schieben. Bei den Senioren siegte Julian Achtziger in 18:06 Minuten vor Linus Klein (18:43 Min.). Krankheitsbedingt konnten leider nicht alle an ihre Leistungsgrenze gehen.

Im dritten Teil des Wettkampfes hieß es Schnellkraft, Rhythmus und Gefühl auf die Ergometer zu bringen. In fünf unterschiedlichen Disziplinen konnten Weitenmeter gesammelt, Schlagzahlen beibehalten und Sprintqualitäten bewiesen werden. Die Ergebnisse wurden in Punkte umgerechnet und anschließend aufsummiert. So musste man zum Beispiel in einer vorgegebenen Zeit von 3:33 Minuten möglichst schnell und weit rudern, eine exakte Schlagzahl so lange wie möglich durchhalten oder mit wenig Schlägen eine möglichst lange Strecke rudern. Am besten erledigte dies bei den Damen Johanna Molders vor Claudia Ziegler. Bei den Herren konnte sich erneut Andreas Gilg vor Oskar Röngrenn und Ulrich Jacksch durchsetzen. Als Belohnung für die Mühen und den Einsatz wurden alle Aktiven auf Kosten des Vereins auf eine Brotzeit und ein Freigetränk bei der anschließenden Siegerehrung eingeladen.

(Foto: Lang)