

Bericht Trainingslager Orta

Vom 10. bis 23. Oktober 2025 fand das traditionelle Herbst-Trainingslager des Ruderverbandes Südwest im sonnigen Italien am Lago d'Orta statt. Insgesamt reisten 52 Sportlerinnen und Sportler aus neun Vereinen – darunter RV Treviris Trier, Mainzer Ruderverein, RG Treis-Karden, Mainzer Rudergesellschaft, Binger Rudergesellschaft, Rudergesellschaft Bingen, Rudergesellschaft Speyer, Rudergesellschaft Lahnstein und Koblenzer Ruderclub Rhenania– sowie sechs Trainerinnen und Trainer (Larina Wiesen, Felix Drahotta, Gordon Hanso, Wladyslaw Dmytrenko, Moritz Moos, Annika Elsen) an. Am Freitagnachmittag, dem 10. Oktober, trafen alle mit drei großen Bootstransporten und drei Katamaranen am See ein.

Wie in den Vorjahren begann das Trainingslager mit der Teilnahme an der Orta Lake Challenge. Am Samstag traten drei Achter des Verbands an: Der Frauen-Achter siegte, der Junior-A-Achter erreichte Platz drei. Am Sonntag folgte der Massenstart der Einer rund um die Isola San Giulio. Dabei gingen 16 Boote des Verbands Südwest an den Start und sicherten sich zahlreiche Podestplätze: Platz zwei im Seniorinnen-Einer, Sieg und dritter Gesamtrang in der Junior-A-Klasse, Platz drei bei den Juniorinnen A, Platz zwei bei den Junioren B sowie Rang zwei und drei bei den Juniorinnen B. Diese starken Ergebnisse sorgten für große Motivation und bildeten den perfekten Auftakt für die Trainingswochen.

Die Sportlerinnen und Sportler wurden zu Beginn in alters- und gewichtsspezifische Trainingsgruppen eingeteilt, beispielsweise die Junior-B-Ruderinnen in eine Gruppe und die leichten Juniorinnen B in eine andere. So konnten gezielt Mannschaftsboote gefahren und potenzielle Bootskombinationen für die kommende Saison getestet werden. Jede Gruppe wurde von einer festen Trainerin oder einem festen Trainer über das gesamte Trainingslager begleitet. Übernachtet wurde in Bungalows und Häusern auf dem Campingplatz, in denen die Athletinnen und Athleten sich zwischen den Einheiten selbst versorgten und ihre Kochkünste unter Beweis stellten – eine Aufgabe, die mit viel Teamgeist und Kreativität gemeistert wurde. Das Wetter zeigte sich während des gesamten Aufenthalts von seiner besten Seite, sodass jede geplante Einheit auf dem Wasser trainiert werden konnte.

Ein besonderer gemeinsamer Programmpunkt war die große Wanderung am zweiten Samstag. Nach einer kurzen morgendlichen Rudereinheit bei Sonnenaufgang ging es zu einer Burg mit Blick über den See. Die jüngeren Teilnehmenden legten rund 16 Kilometer zurück, die älteren sowie alle, die Lust hatten, absolvierten insgesamt einen Halbmarathon. Ein weiterer Höhepunkt des Trainingslagers war das traditionelle gemeinsame Pizzaessen am Montag, dem 21. Oktober, bei dem alle Teilnehmenden in geselliger Runde zusammenkamen. Am Abend vor der Abreise gab es zudem eine feierliche Abschlussrunde, bei der die Landestrainerin Larina Wiesen die Leistungen der Trainingswochen würdigte und auf Basis der im Lager gefahrenen Belastungen eine kleine Siegerehrung durchführte.

Nach knapp zwei intensiven und meist sonnigen Wochen trat die Gruppe am Donnerstagmorgen bei stürmischem Regen die Heimreise an – ein Kontrast, der den Abschied etwas leichter machte. Hinter den Teilnehmenden lag ein Trainingslager, das geprägt war von guten Bedingungen, motivierter Stimmung und Teamgeist. Auch außerhalb der Trainingseinheiten herrschte ein lebendiges Miteinander: Beim gemeinsamen Kochen, Spielen und Regenerieren entstanden viele neue Bekanntschaften, und es bot sich eine großartige Gelegenheit, Sportlerinnen und Sportler aus ganz Rheinland-Pfalz besser kennenzulernen. Jede und jeder konnte sich in dieser Zeit sowohl sportlich als auch persönlich weiterentwickeln, neue Erfahrungen sammeln und wichtige Schritte hinsichtlich Technik, Ausdauer und Teamfähigkeit machen. Mit dieser positiven Energie und dem gestärkten Zusammenhalt startet der Verband nun bestens vorbereitet und hochmotiviert in die bevorstehende Wintersaison.