



BERICHT WINTER – TRAININGSLAGER **Drachenboot Nationalmannschaft SKV vom 27. November 2010** **am Stützpunkt in Greifensee**

Die Vorbereitungen zur ICF Nationen Europameisterschaft 2011 in Duisburg haben bereits begonnen.

Bei eisigen Temperaturen und leichtem Schneefall kostete es anfangs schon Überwindung sich mit dem Gedanken an Training auf dem Wasser zu befreunden. Aber was ein richtiger Kanute ist, kann nichts wirklich erschüttern.

Einige entschuldigte Abwesenheiten konnten es nicht verhindern, dass ein kleines, aber feines und „kampfstarkes Trüppi“ sich pünktlich um 10.00 Uhr, am Stützpunkt in Greifensee ein „Stelldichein“ gab. Der Trainerstab traf sich bereits um 09.00 Uhr um den genauen Ablauf des Tages zusammen zu besprechen und administratives zu erledigen.

Wir arbeiten im Winter vor allem im Bereich der Weiterentwicklung der Grundlagenausdauer. Der langfristige Aufbau der Ausdauerleistungsfähigkeit beginnt mit dem Training der Grundlagenausdauer (GA1). Mit dem Ziel die Belastungsverträglichkeit sowie die Ermüdungswiderstandsfähigkeit zu verbessern. Der Effekt ist ebenso Regenerationsprozesse zu beschleunigen und Verletzungen vorzubeugen.

Wir verzichteten infolge der speziellen Witterungsverhältnisse, auf eine dritte Trainingseinheit und begnügten uns auf zwei Trainingseinheiten von etwas mehr als je 1 Stunde 30 Minuten. Der Spass kam einmal mehr nicht zu kurz, das zeigte sich auch als Pit unser Steuermann sich einfach gemütlich ins Boot legte und niemand ausser der Fotografin dies bemerkte. Den warmen Tee, den wir mit an Bord nahmen, schätzte jeder und liess die klammen Finger etwas auftauen.

Die zweite Trainingseinheit liessen wir mit den Steigerungsläufen etwas härter angehen und die technischen Korrekturen waren die Härte, vor allem wenn der Rücken, die Schultern und der Hintern bereits tüchtig schmerzen. Wunderbar, wenn dies alles dann eine Ende hat und zu Hause die warme Badewanne wartet.

Bis zum nächsten Mal, wir freuen uns bereits auf euch. Weitere Impressionen und die nächsten Daten der Trainingslager findet ihr auf unserer Homepage www.swissdragons.ch

