

## 2. Trainingslager der Mastersgruppe in Ratzeburg vom 23. - 26.04.2026



Ausgebremst durch den langen Winter war die Vorfreude auf das 2. Trainingslager der Mastersgruppe in diesem Jahr noch größer, als im letzten Jahr. Die Anzahl der Teilnehmer\*innen verdoppelte sich zudem von 7 auf 14. Los ging es am Donnerstagmorgen, nachdem am Abend zuvor die Boote verladen wurden. Die ersten 6 Teilnehmer, Timm, Florian, David, Sven, Frank und Markus, erreichten am Mittag Ratzeburg.



Nach dem Aufriggern der Boote und dem Bezug des ersten Nachtquartiers auf dem Campingplatz Schwalkenberg, wurden am Nachmittag die ersten 14 Kilometer mit Tornado und Dietsch auf die Regattastrecke auf dem KÜchensee absolviert. Abends kehrten wir zu Pizza, Pasta und Burger im Lavastein ein. Am Freitagmorgen hieß es dann schon wieder Sachen packen, da der Umzug in die Jugendherberge Ratzeburg anstand. Zum Ende des Frühstücks in der Jugendherberge erreichten Tina und Elisabeth Ratzeburg.



Am Vormittag ging es mit Tornado, Dietsch und Tidenschieber, sowie einem Trainerboot aufs Wasser, das von unserem Trainer und frisch gebackenem Kapitän Frank gesteuert wurde. Am Mittag kamen Ute und Stephan an und so ging es dann am Nachmittag nochmals mit Tornado, Dietsch und Moby Dick auf den KÜchensee. Der Wind nahm über den Tag stetig zu, sodass selbst das C-Boot die eine oder andere Welle aufnahm und kein Ruderer trocken blieb, obwohl es nicht geregnet hatte. Petra, Christina, Peter und Sven bildeten das Empfangskomitee der zweiten Trainingseinheit dieses Tages. Aufgrund des Windes war an eine weitere Tour nicht zu denken und so wurde an diesem Tag in Summe eine Gesamtstrecke von 22 Kilometern gerudert. Den Tag ließen wir mit Stretching, Faszienrollen, Abendessen und anschließender Videoanalyse ausklingen. Der Samstag hatte es windtechnisch wirklich in sich.



Am Vormittag konnten wir noch einmal mit Tornado, Tidenschieber, Dietsch, Moby Dick und dem 61er 13 Kilometer auf dem KÜchensee fahren, aber am Nachmittag war es einfach zu windig zum Rudern. Daher sind wir nochmals mit den Gymnastikmatten und den Faszienrollen in den Gruppenraum ausgewichen. Nach einem anschließenden Nickerchen wurden dann in kleinen Gruppen verschiedene Ratzeburger Cafe's auf Herz und Nieren geprüft. Nach dem Abendessen stand eine weitere Videoanalyse auf dem Programm, sowie ein paar Clips von Regatten über Youtube. Zudem hat Sven noch einen sehr anschaulichen Vortrag zur Rudertechnik abgehalten. Zum Abschluss haben wir alle gemeinsam Christoph, der leider kurzfristig ausgefallen ist, ein Whatsapp-Geburtstagsständchen gehalten. Am Sonntagmorgen hatten sich Wolken und Wind verzogen und so konnten wir dann bei bestem Wetter noch eine schöne Abschlusstour über den gesamten Ratzeburger See machen. Wir waren mit Tornado, Neptun, Dietsch und Moby Dick unterwegs und erruderten uns die letzten 19 Kilometer, bevor es ans Verladen der Boote und den Heimweg ging.



Nun folgt ein kleines Zahlenspiel: In Summe wurden in diesem Trainingslager von 14 Teilnehmer\*innen eine Gesamtstrecke auf dem Wasser von fast 700 Kilometern zurückgelegt. Es war ein rundum gelungenes 2. Trainingslager der Mastersgruppe, das Lust auf mehr macht.

