

## Südteamlehrgang Breisach

Über das Faschingswochenende 2023 lädt Regionalgruppenleiter Johannes Karg traditionell zum Lehrgang nach Breisach ein. So auch in diesem Jahr.

55 süddeutsche U19 Kaderruderinnen und -ruderer sowie ihre Trainer hatten sich aufgrund ihrer bisher gezeigten Leistungen für dieses Trainingswochenende empfohlen und waren bis Freitagabend angereist. Die darauffolgende Zeit wurde bis zur Abreise am Dienstagmittag intensiv genutzt.

So umfasste das Training schwerpunktmäßig Rudern im Vierer ohne und Achter, aber auch Lauftraining, Rumpfkraftigung und Gymnastik standen auf dem Trainingsplan.

Neben dem sportlichen Programm nutzte U19 Bundestrainer Adrian Bretting die Gelegenheit, den Weg in die Nationalmannschaft 2023 zu erläutern und Fragen zu beantworten.

„Wir konnten die sehr guten Bedingungen in Breisach für hohe Trainingsumfänge und das Testen verschiedener Mannschaften nutzen. Technisch konnten wir das gute Niveau stabilisieren und stetig verbessern. Die nächsten Wochen bis zum Saisonstart, welcher auch in Breisach mit der Langstrecke erfolgt, gilt es diese Arbeit fortzusetzen und die physische Leistungsfähigkeit zu optimieren,“ fasst Landestrainer Alexander Usen zusammen.

