

**Trainingslager in Berlin-Grünau vom 30.06.-30.07.2007
zur Vorbereitung auf die Ruderweltmeisterschaft der Junioren**

Anna-Maria Kipphardt und Anja Broders für WM-Start in China gerüstet!

JWM-Trainingslager in Berlin-Grünau planmäßig absolviert!

Am vergangenen Montag machten sich die Junioren-Nationalmannschafts-ruderinnen der Kettwiger Rudergesellschaft, Anna-Maria Kipphardt und Anja Broders, gemeinsam mit der gesamten Deutschen Mannschaft auf die lange Reise nach China, wo vom 06.-11. August, als Generalprobe für die olympischen Ruderwettbewerbe im kommenden Jahr, die Ruderweltmeisterschaften der Junioren ausgetragen werden. Los ging es am frühen Montagmorgen vom Flughafen Berlin-Tegel zunächst ins finnische Helsinki um von dort aus im Direktflug Peking im Land des Drachens anzusteuern.

Gut vier Wochen haben sich die zweifachen amtierenden Deutschen Jugendmeisterinnen in ihrer WM-Bootsklasse, dem Vierer ohne Steuerfrau, gemeinsam mit ihren Partnerinnen Navina Passmann und Ronja Schütte (beide Werdener RC) im Trainingslager in Berlin-Grünau auf diese globalen Titeltkämpfe vorbereitet. Der verantwortliche Bootstrainer, Peter Seidel (Werdener RC), ist mit dem Verlauf der unmittelbaren Vorbereitung voll zufrieden: " Die Mädels haben super mitgearbeitet und sind Top Fit. Die absolvierten Ausgangstests zeigen, dass sie sich deutlich gesteigert haben". Bis zu vier Trainingseinheiten pro Tag standen auf dem umfangreichen Trainingsprogramm, welches nicht nur aus Rudern sondern auch aus Krafttraining und allgemeiner Athletik bestand. Von Ferien keine Spur, jeden Morgen ging der Wecker um 6 Uhr und die vorgeschriebenen Nachtruhe um 22 Uhr wurde auf Grund der großen Erschöpfung nur selten wach erlebt. Oft schliefen die Mädels schon um 21 Uhr tief und fest um für die Aufgaben des nächsten Tages gerüstet zu sein. Mit der Teilnahme an dieser Junioren-WM geht für das Quartett ein Traum in Erfüllung auf das sie langfristig, gemeinsam über viele, viele Trainingsstunden hingearbeitet haben und dem sie alle weiteren Freizeitaktivitäten untergeordnet haben.

Die Tage bis zur Eröffnungsfeier am 6. August wird man zur Akklimatisierung und Eingewöhnung dringend benötigen. Denn neben der Zeitverschiebung (+ 6 Std.) müssen sie sich auch an die hohen Temperaturen, Luftfeuchtigkeit und vor allem die hohe Luftverschmutzung verbunden mit dem Smog gewöhnen. Ferner erhalten sie dort ein Leihboot, da die Kosten eines eigenen Bootstransportes nicht finanzierbar waren.

In den kommenden Tagen wird dann auch das endgültige Meldeergebnis dieser WM veröffentlicht und die Vorentscheidungen ausgelost. Dann wird der Coach Peter Seidel beginnen, das Team auf die tatsächlichen Nationen und Aufgaben einzustellen. Neben der Physis spielt dann in den WM-Tagen vor allem die Psyche eine große Rolle. Hier hat das Essener Quartett aber schon in der laufenden Saison oft genug ihre Nervenstärke unter Beweis gestellt und eindrucksvoll gezeigt, dass der Teamgeist der Mannschaft und der absoluter Kampf- und Siegeswillen der „fünfte Mann“ im Boot ist.