

Hantelziehen, Medizinballstoßen und Trockenpaddeln: Trainingslager der Rudersportler auf Deutschlands größter Insel



Quälen für den Erfolg: Beim Hantelziehen werden Ausdauer und Schnellkraft trainiert. Hier gibt Lena Schwenkler aus Rostock alles.



Mit Gymnastikstäben aus Holz werden die Bewegungsabläufe beim Paddeln in einem Drachenboot auf dem Trockenen trainiert. Fotos: Rico Nestmann

Drachenbootfahrer machen sich fit für die Europameisterschaft

Wassersportler von der Insel Rügen sowie aus den Hansestädten Rostock und Greifswald absolvierten ein dreitägiges Trainingslager im CJD Garz.

Von Rico Nestmann

Wassersport – Lena Schwenkler beißt die Zähne zusammen. Die Wassersportlerin von der Jugendabteilung des SV Breitling aus Rostock liegt bäuchlings auf einem Brett, knapp einen Meter über dem Boden. Noch 20 Sekunden bleiben, um die Hantel in einer kraftvollen Aufwärtsbewegung an das Brett zu ziehen. Diese Übung trainiert nicht nur die Arm- und Rückenmuskulatur, sondern liefert der Athletin zusätzlich Ausdauer und Schnellkraft. Genau diese Tugenden der sportlichen Art sind es, die beim Drachenbootsport benötigt werden. Laute Anfeuerungsrufe hallen durch die Sporthalle des Christlichen Jugenddorfes Garz, in dem bis gestern ein dreitägiges Trainingslager der Drachenbootportler stattfand.

Mit dabei waren auch drei Akteure von der Insel Rügen. Seit einem halben Jahr trainieren die 15-jährigen Schülerinnen Stine Lenz und Lisa Burwitz sowie Paul Lenz (12) gemeinsam mit den Drachenbootfahrern des CJD Garz. „Es ist ein

schöner Leistungsvergleich und man lernt andere Sportler des Landes kennen“, so Lisa Burwitz, die beim Trainingslager in Garz leider krankheitsbedingt passen musste. Dennoch war die Putbusserin mit dabei, um die anderen Drachenbootportler anzufeuern und die Geschehnisse in Rügens ältester Stadt fotografisch zu dokumentieren.

Einer der „Väter“ des Drachenbootsports in Mecklenburg-Vorpommern ist Jan-Peter Weiß. Der Rostocker, der hauptberuflich als Schulsozialarbeiter in der Hansestadt arbeitet, rief bereits 2001 ein Drachenbootteam in Sanitz ins Leben. Was als sportlicher Zeitvertreib für Jugendliche begann, hat sich bis heute zu einem konkurrenzfähigen Mannschaftssport auf nationalem und internationalem Niveau entwickelt. So waren Sportler der Jugendabteilung des SV Breitling mit dabei, als Deutschland bei der Drachen-

boot-Europameisterschaft 2009 in Budapest einmal Gold, dreimal Silber und zweimal Bronze holte.

Da die nächste Club-EM in Deutschland, die vom 23. bis 25. August 2013 in Hamburg stattfindet, quasi vor der Tür steht, bereiten sich die Drachenbootportler des Landes in den Herbst- und Wintermonaten in Hallentrainingslagern intensiv auf diesen Wettkampf vor.

Dass das Christliche Jugenddorf Garz eine jener Stationen auf dem Weg zum Erfolg sein könnte, freut auch die sportliche Leitung dieser Einrichtung. „Wir können von den Trainingsmethoden der Drachenbootportler viel lernen und freuen uns sehr, dass sich Aktive des Deutschlandkaders bei uns auf die bevorstehenden Wettkämpfe vorbereiten“, so Michael Koenen, Sport-Therapeut des CJD Garz.

„Verstärkung für unser Trainingslager in der Garzer Fachkli-

nik für Kinder und Jugendliche kam aus Greifswald von der Waldorfschule und vom dortigen Team „Kraftcheck“, das als Sieger des Landesschülerfinals 2012 bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaften in Hamburg am Start war“, so Jan-Peter Weiß. „In gemeinsamen Trainingseinheiten mit Athletik, Technik und Paddeln auf dem Garzer See hatten wir auch die Möglichkeit, das Schwimmbad und die Sporthalle der Klinik zu nutzen. Zudem wurden der weitere Weg zur Club-EM 2013 aufgezeigt und die Anforderungen an die Teilnehmer präzisiert“, weiß der erfahrene Wassersport-Trainer und Koordinator der Drachenboot-Schülermannschaften in Mecklenburg-Vorpommern zu resümieren.

Allein 20 Wassersportler hatte die Jugendabteilung des SV Breitling aus Rostock in Garz am Start. Einer von ihnen war Johannes Bohn. „Es ist schön, auf Rügen zu trainieren. Hier herrscht eine besondere Atmosphäre. Ich bin neugierig auf das Paddeln draußen in der Natur“, so der 17-Jährige am frühen Samstagnachmittag.



Trainieren gemeinsam mit den Drachenbootportlern des CJD Garz (v.l.): Lisa Burwitz, Stine Lenz und Paul Lenz von der Insel Rügen.

Drachenboot – mit oder ohne Verzierungen

20 Personen sitzen in einem Drachenboot eng beieinander und ziehen die Paddel durchs Wasser. Zusätzlich sind ein Steuermann sowie eine Trommelfrau an Bord. Ein Drachenboot ist ein besonders langes und offenes Paddelboot, das ursprünglich aus China stammt. Zumeist stellt es

durch seine Bemalung oder kunstvollen Schnitzarbeiten sowie seinen dekorativen Drachenkopf und -schwanz einen stilisierten chinesischen Drachen dar. Die Boote werden heute weltweit als Sportboote oder bei Veranstaltungen verwendet und auch dann als Drachenboote bezeichnet, wenn auf die dekorativen Elemente verzichtet wird.

Binzer Team holt Auswärtssieg in Tribsees

Mit wichtigem Drei-Punkte-Gewinn setzen sich die Ostseebad-Fußballer im oberen Teil der Tabelle fest.

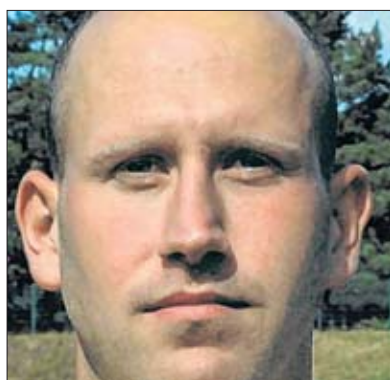
Fußball-Landesliga: Tribseeser SV 1928 – 1. FC Binz 0:1 (0:0) – Bei kaltem Herbstwetter trat der 1. FC Binz am Samstag die Reise zum Auswärtsspiel gegen den Tabellenvorletzten vom Tribseeser SV 1928 an. Gewillt, mit einem Dreier die Heimreise antreten zu können, musste man jedoch auf zahlreiche Akteure verzichten. Das Spiel fand auf dem rutschigen und durchnässen Platz in Bad Sülze statt, wo beide Teams mit denselben Problemen zu kämpfen hatten.

Von der ersten Minute war zu merken, dass die Binzer die drei Punkte für sich beanspruchen wollten. Der FCB war von Beginn an tonangebend, gerade was die zahlreichen herausgespielten Chancen anging. Binz dominierte in den ersten 15 Spielminuten klar und ließ die Chancen reihenweise liegen. Nach 16 Spielminuten war dann der erste gefährliche Angriff der Hausherren zu verzeichnen. Zum

Glück für die Binzer misslang dieser. Nach kurzem Aufatmen ging es abwechselungs- und chancenreich für Binz weiter. Der Ball wurde schnell durch den nassen Boden gebracht und es ergaben sich für die Seebad-Kicker etliche Möglichkeiten zum Führungstreffer. Tauchte Tribsees sporadisch im Binzer Strafraum auf, wurde es dennoch gefährlich. Patrick Hildesheim, Felix Käding und Mirko Trams hatten in der 20., 27. und 31. Spielminute die besten Möglichkeiten, den Führungstreffer für ihre Mannschaft in der ersten Halbzeit zu markieren.

Nach einer torlosen ersten Halbzeit ging es nach kurzer Pause weiter. Die zweite Hälfte begann so, wie die erste aufgehört hatte. Hier konnte sich dann aber der Gastgeber aus Tribsees bessere Tormöglichkeiten erarbeiten. Nach mehreren guten Angriffen war es Patrick Hildesheim in der 58. Spielminute vorbehalten, nach einem wieder-

holt gut gespielten Pass den Ball zum 1:0 aus Binzer Sicht einzuschleusen. Diese Erleichterung sollte aber nicht lange wirken, denn der TSV drückte auf den Ausgleich. Der gutstehende Abwehrverband



Zum „Spieler des Tages“ wurde Sebastian Petzold gekürt, der defensiv stark vor der Abwehr spielte und fast jedes Kopfballduell gewann. Foto: Thomas Sahs

konnte ein ums andere Mal die gefährlichen Vorstöße abwehren. Die Chancen der Heimmannschaft konnten letztendlich alle durch Torhüter Robert Scheel mit glanzvollen Paraden zunichte gemacht werden – besonders in der 82. und 88. Spielminute.

Am Ende konnten die Binzer einen Sieg einfahren, der sicherlich in Ordnung geht und verdient war. Bemängeln muss man jedoch, dass man nicht bereits in der ersten Hälfte Zählbares aus den Chancen verbuchen konnte und dass man sich gegen Ende der Begegnung zu tief in die eigene Hälfte drängen ließ.

Thomas Sahs

Der 1. FC Binz spielte mit: Robert Scheel, Danilo Schröder, Christian Scheel, Andre Dahlke (A. Böhme 46.), Felix Essner, Michael Hermerschmidt (A. Junghans 75.), Felix Käding, Sebastian Petzold, Tobias Spychalski, Patrick Hildesheim und Mirko Trams.

Dreschwitz lässt im Derby nichts anbrennen und klettert auf Platz zwei

Fußball-Kreisklasse: SV Gingst – Dreschwitzer SV 2:3 (1:1) – Am Samstag trafen der SV Gingst und Ortsnachbar Dreschwitzer SV aufeinander. Schiedsrichter Martin Matschulla piffte die Partie pünktlich an. Gleich mit dem ersten richtigen Angriff ging der DSV in Führung. Micha Stengel war hellwach und eroberte den Ball, spielte weiter zu Maik Schwenn und der schloss eiskalt ab. Danach machte Gingst sofort Druck und kam bereits in der achten Minute zum Ausgleichstreffer durch Patrick Ortman. Kurz vor der Halbzeit spielte Martin Lubahn seinen Sturmpartner Maik Schwenn frei und nach einem Stellungfehler der Gingster zog dieser allein in Richtung Tor. Martin Stoll konnte den Schussversuch des Dreschwitzer Stürmers im letzten Moment klären. So ging es in die Pause.

Die Gingster übernahmen mit Wiederanpfiff zunächst die Initiative. So hatten sie in der 49. und

55. Spielminute gute Gelegenheiten, die ungenutzt blieben. Dann endlich mal wieder die Gäste: In der 58. Minute flankte Steffen Nerlich den Ball von der rechten Seite in den Strafraum, wo ein Gingster Spieler den Ball mit der Hand spielte. Der Schiedsrichter zeigte sofort auf den Punkt und gab Elfmeter für Dreschwitz. Matthias Hoppe als Kapitän übernahm die Verantwortung, doch sein Schuss knallte an den Pfosten. Als die Gingster Zuschauer noch jubelten, brachte Steffen Nerlich seine Mannschaft erneut in Führung. Die Gingster waren etwas geschockt und dem DSV gab dieser Treffer mehr Sicherheit. Maik Oerkvitz bekam erneut den Ball und setzte zu einem Solo an der Mittellinie an. Zwei Haken, ein entschlossener Schuss und es stand 3:1 für den DSV. Das war die Entscheidung in der 86. Spielminute. Gingst gab nicht auf und konnte in der Schlussminute noch auf 2:3 verkürzen. Mathias Müller