

„Eisernes Training“ ist garantiert

Wittener Rudersportler hanteln – Wird „Eliteachter“ Wirklichkeit?

Die aktiven Sportler des Wittener Ruderclubs haben sich für den Sommer 1969 allerhand vorgenommen. Damit die selbstgesteckten Ziele wirklich er-

reicht werden können, unterziehen sich die jungen Ruderer nunmehr im wahren Sinne des Wortes einem „eisernen“ Wintertraining.

An jedem Montag, Mittwoch und Freitag treffen sich die Ruderer in der alten Turnhalle des Jungengymnasiums und in einem angrenzenden Kellerraum, um unter der Aufsicht und unter der Anleitung des Trainers Albrecht Müller — des Olympiateilnehmers und Mitglieds des Europameisterviers ohne Steuermann von 1964 — ein sinnvolles Konditions- und Krafttraining abzuhalten. „Eisern“ insofern, als das Krafttraining nahezu ausschließlich an zentnerschweren Eisenhanteln ausgeübt wird.

Ziel: 10 bis 12 t je Abend

Vor allem die „Ruderelite“ des Wittener Ruderclubs arbeitet intensiv auf das gesteckte Ziel — die Aufstellung eines sogenannten „Eliteachters“ — hin. Die jungen Männer und mit ihnen „Ali“ Müller haben es sich fest vorgenommen, im kommenden Jahr in dieser höchsten Leistungsklasse des Rudersports einen Achter zu stellen.

„Und wenn es nicht anders geht, dann sind wir auch bereit, in einer Reimgemeinschaft mit anderen Vereinen zu starten“, untermauert die Ruderer die Ernsthaftigkeit ihres Vorhabens. Ziel des abendlichen Trainings ist es jedoch zunächst, jeden der in Frage kommenden Sportler dahin zu bringen, daß er je Trainingsabend bis zu 12 t Gesamthantelgewicht zur Hochstrecke bringt.

Neuer Vierer ohne im Bau

Neben einem intensiven Hallentraining betreiben die jungen Männer an jedem Sonntag — solange der Mühlengraben eisfrei bleibt — ein kraftsteigerndes Langstreckenrudern. Soweit dies erforderlich ist, wollen die Ruderer sogar mit „Muff und Schal“, wie dies ein Witzbild ausdrückte, in die Boote steigen. Es mag als eine Belohnung für den Trainingsseifer der jungen Männer angesehen werden, daß der Ruderclub in absehbarer Zeit auch erstmalig über ein Boot der Klasse Vierer ohne Steuermann verfügen wird. Das Boot, das derzeit von einer namhaften deutschen Bootsbauerwerkstatt in Eberbach/Neckar gebaut wird, soll Anfang März zur Verfügung stehen.

Ang.

