

Heilbronn 22/23. September 2012

Trainingslager Böckingen des FV Union 08 Böckingen e. V.

mit dem ultimativen Paddel Leistungsprogramm

Samstagsmorgen die Teilnehmer vom 1. Ulmer Drachenboot Verein treffen in der Naturidylle ein.

Im Böckinger Bootshaus wird mit den Weltmeistertrainern Uwe und Andrea das Trainingsprogramm besprochen.

Um 11.00 geht es mit dem Boot ins Wasser, die Sonne scheint, es ist ein herrlicher warmer Tag.

Beginnend mit einem Aufwärmprogramm fahren wir uns auf dem Neckar warm und beginnen dann mit den Trainingseinheiten, begleitet von einem Motorboot und dem Einsatz einer Videokamera die jeden einzelnen der Bootsbesetzung während des

Paddelns filmte und

unsere Technik und den Einsatz erfasste.

Unsere Paddeldistanzen an diesem Tag von 200 m bis 2.000m war alles dabei, bis zum Trainingsende am Nachmittag, legten wir mit Pausen 20.000m zurück.



Am späten Nachmittag haben wir unsere Zelte aufgebaut, am Abend wurde gegrillt was das Zeug hält mit einem gemütlichen Zusammen sein.

Am Sonntagmorgen wurden wir durch die Vögel des angrenzenden Geflügelzuchtvereins Böckingen geweckt.

Nach dem Frühstück begann das Training um 10.00 mit einer Warmfahrt, wir üben den Start aus dem Stand heraus und fahren 200m, 500m u. 2000m.

Bis zum Nachmittag haben wir so einiges absolviert die letzten Leistungsreserven werden abgerufen die Leistungsbereitschaft der Bootsmannschaft ist hoch die Stimmung super.

16.00 Ende des Training, die Teilnehmer machen sich auf die Rückreise.



Danke an die Trainer, Uwe Müller, Andrea Seeger und allen Böckinger Helfer, die uns das Lager ermöglicht haben.

Danke an die Teilnehmer für das gute Miteinander und den Leistungseinsatz.

Resümee, wir sollten das öfters tun!

Wolfgang