

Moritz Witten berichtet über die laufende Regattasaison Intensives Training und Punkte sammeln

WSVH-Athlet Moritz Witten trainiert seit dem Herbst 2023 am Stützpunkt der Riemenrunderer in Dortmund um sich in der Elite des DRV zu etablieren. Seit 1976 ist Dortmund einer der deutschen Leistungsstützpunkte für den Rudersport. Hier trainiert u.a. der Deutschlandachter. Moritz gibt uns hier einen Einblick, wie die Saison bisher gelaufen ist und sich das Leben und das Training am Ruderleistungszentrum gestaltet.



Leistungszentrum Dortmund

„Die laufende Saison begann wie alle bisherigen mit einem harten und umfangreichen Wintertraining mit der gesamten Trainingsgruppe (24 U-23-Sportler) am Dortmunder Ruderleistungszentrum.

Wir haben viele Minuten auf dem Ergo sowie dem Wasser gesammelt und der Fokus lag auf umfangreichen Wochen mit bis zu 25 Stunden Training.

Hinzu kamen einige Tests und Belastungen, vor allem auf dem Ergometer. Durch den Winter zogen sich sechs Laktat-Leistungsdagnostiken durch einen sogenannten Stufentest auf dem Ergometer, zwei 5000m-Ergotests, ein Krafttest und drei 2000m-Ergotests. Bis jetzt konnten wir rund 4000 km auf dem Wasser sammeln und zusätzliche 2000 km auf dem Ergometer. Das alles geschah innerhalb von bis zu 14 Trainingseinheiten die Woche, täglich um 7:30 und 15:00, samstags dann noch eine Einheit dazwischen.

Organisatorisch merkt man einen deutlichen Unterschied zum Training im Verein, da wir jede Rudereinheit von insgesamt vier Trainern auf Motorbooten betreut werden. Anhand eines Wochenplans kann man individuelle Absprachen halten und sich mal von der Truppe abkoppeln, falls man z.B. zur Uni muss. Außerdem wird am Stützpunkt Physiotherapie angeboten und ein Catering (Frühstück und Mittagessen) bereitgestellt, was den Sportler-Alltag um einiges erleichtert.

Das Training während der Wettkampfzeit ist im Umfang aufgrund vieler Belastungen auf dem Wasser, sowie intern in Dortmund oder Fühligen als Trainingsmaßnahme als auch durch Regatten, etwas gesunken, wobei der Fokus jetzt auf intensiven Strecken liegt.

In der Saison gilt es, möglichst viele „Punkte“ zu sammeln. Dabei gibt es ein Prozente-System, wonach am Ende der Saison die Bundestrainer Boote für Meisterschaften zusammensetzen. Der Ergotest in Leipzig zählt in diesem System 30%, die Deutschen Kleinbootmeisterschaften 20% und die 2. Kleinbootüberprüfung 35%. Hinzu kommen 15% Trainermeinung seitens der zuständigen Bundestrainer, die damit einen gewissen Spielraum für Bootsbesetzungen haben.



Moritz (li) mit ehem. Partner Justus

Bisher hatte ich drei wichtige Regatten: Langstrecke Leipzig am 6. und 7. April, Kleinbootmeisterschaften in Krefeld vom 19. bis 21. April, und die internationale Regatta in Gent am Wochenende 11. und 12. Mai. In Leipzig konnte ich am 6. April auf dem Ergo die viertschnellste Zeit im Männer-Riemen-Bereich (6:00 min über 2000 m) ablegen und am Sonntag im Zweier mit meinem Partner Tom Hesse aus Magdeburg einen soliden elften Platz belegen. Wichtig für das Ranking der Saison war hier aber nur der Ergotest.

Bei den Kleinbootmeisterschaften haperte es noch an den ersten beiden Rennen, in denen wir nicht den Rhythmus aus dem Training finden konnten und unter unseren Möglichkeiten blieben. Erschwert wurde uns das zusätzlich durch sehr wellige und windige Bedingungen. Der Fokus sowie das Selbstvertrauen fehlten uns, um mit den Bedingungen souverän umgehen zu können.

Durch ein sehr gutes Rennen und einem Sieg im Halbfinale sowie einem dritten Platz im C-Finale konnten wir schließlich mit einem zehnten Platz der U-23 Wertung abreisen. Zwar hat uns dieses Ergebnis nicht ganz zufrieden stellen können, da wir nicht das zeigen konnten, was wir eigentlich hätten zeigen können und wollen, dennoch konnten wir durch zwei starke abschließende Rennen noch das bestmögliche rausholen.

Mitte April waren wir in Fühligen bei internen 2000m-Belastungen schneller als manche Zweier im A- oder B-Finale, was uns zeigt, dass wir vorne mitfahren können, wenn wir es denn auch im Wettkampf umsetzen.

Auf der Regatta in Gent, welche lediglich als Übung und Standortbestimmung mit internationaler Konkurrenz diente, startete unser Zweier-Rennen schon um 7:30h. Wir konnten bei schwierigen und welligen Bedingungen ein deutsches Boot, ein französisches Boot und ein polnisches Boot hinter uns lassen, mussten uns aber den drittplatzierten der Kleinbootmeisterschaften geschlagen geben.

Mit viel Training und Erkenntnissen geht es dann Ende Mai zur zweiten Kleinbootüberprüfung nach Hamburg, die für das Ranking zur Bildung von Großbooten für die DJM am meisten gewertet wird.

Wir konnten und können intensiv an unseren Schwachstellen im Zweier trainieren, indem wir täglich bis zu 40km rudern, damit wir in Hamburg schließlich auch das zeigen, was im Training schon gut funktioniert. Da in Hamburg nur Vorlauf und Finale gefahren wird, gilt es dann noch einmal mehr, dass abzurufen, was nötig ist. Daher haben wir das Training auf diese Voraussetzungen angepasst.“

Moritz Witten