



Liebe Mitglieder des Vegesacker RV,

das Leben geht weiter, auch wenn die Tore des VRV bei diesem herrlichen Wetter derzeit geschlossen sind. Die angebotenen Ergos waren enorm schnell vergriffen. „Was nun?“ ist sicherlich eine der Fragen, die sich viele jetzt stellen. Um Euch ein Stimmungsbild zu geben, haben wir einige Mitglieder gebeten, uns ihre Eindrücke und persönliche Betroffenheit zu schildern. Sicherlich interessant für uns alle.

## Uli Temme

Wir, d.h. die Trainingsgruppe um Marlicia, Mariella, Jan, Ole, Alexander und im erweiterten Kreis mit Smilla und Konstantin, trafen uns in der letzten Woche am Dienstag kurz vor Schließung des Bootshauses zuletzt zum Rudern. Uns war bewusst, dass es das letzte Mal auf „unbestimmte Zeit“ sein würde.

Rieke (Wens) hatte sich Tage zuvor bereit erklärt, aufgrund der „verlängerten Osterferien“ vor Ort in Vegesack um das vom Volumen her gesteigerte Notfall-Trainingsprogramm (10 TR Einheiten / Woche) zu betreuen. Jeder der o.g. Sportler hat ein Ergometer des Vereins mit nach Hause bekommen, um individuell in den eigenen „4 Wänden“ trainieren zu können. Es sollen die Grundlagenausdauer, sowie die Krafterhaltung / Stabilität und die Beweglichkeit (Jan, Ole, Alexander) vorrangig trainiert werden.

Zu den Fragen der Motivation muss man die Entwicklung im Sport allgemein abwarten. Auch Ziele sollten dann sicherlich neu definiert werden, sobald Klarheit herrscht - was geht .... was geht nicht. Aus meinen bisherigen Erfahrungen mit unseren jugendlichen Aktiven kann ich sagen, dass diese eine sehr hohe Eigenmotivation haben. Zusammen, wenn wir wissen, wie es weitergeht, werden wir gute, positive und konstruktive Lösungen bzw. Alternativen finden, diese Saison doch noch zu einer positiven zu machen.

Was ändert sich für mich persönlich als Trainer?? Viel freie Zeit nach der Arbeit ..... Langeweile, NEIN ..... Lesen, Basteln, Wohnung sauber machen usw. .... halt all die netten Sachen erledigen, zu denen man sonst nicht unbedingt so viel Zeit hat.

## Luise Asmussen

Momentan lässt es sich noch ganz gut von zu Hause aus trainieren. Es ist natürlich schön, momentan bei meinen Eltern, statt in einer 3-Zimmer-WG mitten in Berlin zu sein. Hier kann ich Ergo (vielen Dank an den VRV!) und Rad fahren, laufen gehen und alternatives Krafttraining machen. Von den Bundestrainer\*innen haben wir Trainingspläne bekommen. Allerdings wird es, glaube ich, anspruchsvoll werden, die kommenden Wochen ohne bisherige Aussicht auf stattfindende Wettkämpfe

dieses Jahr, die Motivation hochzuhalten. Leipzig, die erste Kleinbootüberprüfung in München und die internationale Regatta Ratzeburg wurden schon abgesagt. Die U23-WM wäre erst Ende August, aber natürlich ist auch der Saisonaufbau ziemlich durcheinander geworfen worden. Zum Rest gibt es einfach noch keine klaren Aussagen oder Pläne und solange nicht alles gecancelt ist, wird natürlich erstmal (so gut es eben geht) weiter trainiert wie bisher. Ich denke, viel wird sich dabei auch nach der Handhabung der Olympischen Spiele richten. Alle Sportler\*innen haben hart auf dieses Jahr hingearbeitet und eine Absage der Wettkämpfe ist sicherlich keine leichte Entscheidung. Aber so sehr man sich auch wünscht, seine Leistung zu zeigen, stehen jetzt erstmal andere Dinge im Vordergrund und es muss mit Vernunft entschieden werden. Auf der anderen Seite würde ich auch gerne im Gesundheitssystem, welches bestimmt bald noch mehr beansprucht sein wird, mithelfen. Aber jetzt heißt es erst mal abwarten, positiv denken und fleißig Sport treiben, bis es neue Informationen gibt. Ich hoffe, Ihr bleibt alle gesund!

### **Ole Grünert**

Aufgrund des Coronavirus muss ich als 16-jähriger Leistungssportler nun auch größtenteils zu Hause bleiben.

Ich habe das Glück, dass ich vom Verein ein Ergo mit nach Hause nehmen durfte, sodass ich einen Notfall-Trainingsplan, der von meinem Trainer Uli geschrieben wurde (bestehend aus Ergo fahren, joggen und Stabilisations-/Dehnungsübungen), ohne Probleme durchführen kann.

Was die schulischen Sachen betrifft, hat auch meine Schule ein Lernportal, wo Lehrer Unterrichtsgruppen erstellen und Aufgaben zum Bearbeiten einstellen; diese werden dann erledigt und abgeschickt.

Mein Tagesablauf sieht zur Zeit so aus, dass ich ein bisschen länger schlafe als zur Schulzeit, dann stehe ich entspannt auf und frühstücke. An das sportliche Programm mache ich mich nach dem Frühstück, um den Kreislauf in Gang zu bringen. Danach mache ich die Schulaufgaben und meine Projektarbeit sowie weitere Pflichtaufgaben, so dass ich am Nachmittag Freizeit habe.

### **Britta Vielstich**

wer weiß, wie lange sich diese Zwangspause hinzieht. Viele bewegen sich gerne im Verein, in der Halle, auf dem Wasser etc. und sind nun definitiv eingeschränkt. Wie in vielen anderen Bereichen auch gilt es: neue Wege gehen, um dran zu bleiben!

Behaltet Eure Sportzeiten in Eurem Kalender am besten bei, sodass Ihr weiterhin möglichst Eure Routine habt. Denkt an die vielen Übungen, die Ihr kennt zur Koordination, Kräftigung, Dehnung; geht (zügig) spazieren, walkt, joggt, holt das Rad raus. Wenn Euch das „so Rumturnen“ zuhause zu langweilig ist, macht Euch Musik oder den Fernseher an oder verabredet Euch vielleicht mit jemandem am Telefon zum gemeinsamen Üben. Anleitungen zu Fitnessübungen im Internet gibt es auch ... Ein fester Termin, eine Verabredung, das hilft oft beim Überwinden des

inneren Schweinehundes. Jede\*r ist selbst gefordert, das Beste aus dieser Situation zu machen, sodass wir dann hoffentlich bald alle fit wieder durchstarten können. Herzliche Grüße an alle!

### **Kinderabteilung von Nikkels Pieper, Jaane Gerken und Kathrin Baumgart**

Nikkels: Ich finde das trainieren zuhause gut, da wir sonst den Trainingseffekt des Winters verlieren würden und da wir auch so öfter als sonst trainieren können. Natürlich ist es auch gut in der Gemeinschaft zu trainieren, aber so kann man sich auch besser konzentrieren.

Jaane: Es ist anders als sonst, aber ich finde es macht trotzdem Spaß, weil es sonst echt langweilig ist und man nur etwas für die Schule machen kann.

Kathrin: Als Trainerin finde ich es echt komisch, die Kinder nicht zu sehen und Ihren Fortschritt nicht direkt mit zu erleben. Die, die ein Ergo haben, haben einen Plan bekommen und für die anderen stelle ich immer mal wieder Aufgaben in die Gruppe und hoffe, dass alle mitziehen.

Der Vorstand / Vegesack, 24. März 2020