

***** 2008

Langstrecke Dortmund am 30.11.2008

Die erste nationale Standortbestimmung des DRV Kaders fand am 30.11. auf dem Dortmund-Ems-Kanal über 6km statt. Jede Disziplingruppe fährt in ihren kleinsten Bootsklassen (Riemen à Zweier-ohne; Skull à Einer) So wie bis jetzt fast jedes Jahr fahren wir, das Team Frauenachter, nicht wie eigentlich üblich Zweier-ohne, sondern wir probieren und messen uns im Einer. Mit 41 Starterinnen war das Meldefeld gut besetzt und auch einige Skullerinnen des Olympiateams waren am Start.

Mein Rennen lief von Anfang an recht gut, wobei gegen Ende der Gegenwind stark zugenommen hat. Der letzte Kilometer geht durch ein Hafenbecken, dort waren die „Wellen“ und der Wind für nicht so geübte Einerfahrer unangenehm.

Mit ca. 40sec hinter der Siegerin Peggy Waleska kam ich als 8. ins Ziel und wurde zweitschnellste Riemerin hinter Christina Hennings.

Mit diesem Ergebnis bin ich mehr als zufrieden!

Als nächstes steht nun in eineinhalb Wochen ein 6km-Ergotest auf dem Programm.

Das Wintertraining hat begonnen - Vorbereitung auf die nächsten vier Jahre (30.10.08)

Das harte Wintertraining mit sehr vielen Krafttrainingseinheiten, Ergometer fahren und rudern im Einer wurde eingeläutet. Man sagt, dass im Winter die Weltmeister des kommenden Jahres geschaffen werden! Das heißt: Zähne zusammen beißen und auch bei Temperaturen um die Null Grad, Regen oder Schnee den Einer aus der Halle holen und raus auf die Saar.

Ich habe beschlossen, auf jeden Fall noch die kommende Olympiade zu Rudern, mit dem Ziel, in London 2012 eine olympische Medaille zu holen!

Deutsche Sprintmeisterschaften in Eschwege am 11./12.10. (13.10.08)

Am Wochendende fanden in Eschwege auf dem Werratalsee die Deutschen Großboot- und Sprintmeisterschaften statt. Die Sprintstrecken wurden über 350m absolviert.

Mit drei Bootsklassen (Frauen Doppelzweier, Frauen Doppelvierer und Mixed Doppelvierer) habe ich mir mit meiner Sprintpartnerin Lenka Wech ein hartes Programm zugemutet.

Die Vor- und Hoffnungsläufe fanden am Samstag statt, die Finals am Sonntag. In allen drei Bootsklassen mussten wir über den Hoffnungslauf, das bedeutete für Lenka und mich, dass wir am Samstag sechs Rennen hatten und das innerhalb von fünf Stunden! Im Doppelzweier und Mixed Vierer konnten wir das A-Finale erreichen, im Frauen Doppelvierer leider nicht. Im A-Finale am Sonntag haben wir im Doppelzweier ganz knapp (0,3s) den vierten Platz belegt und im Mixed Vierer nach einem harten Rennen knapp geschlagen den 5. Platz. Im B-Finale der Frauen Doppelvierer konnten wir mit einem sehr guten Rennen dieses gewinnen und haben somit den 7. Platz belegt.

Frauen Doppelzweier: Lenka Wech, Nina Wengert

Mixed Doppelvierer: Martin Kühner, Jochen Kühner, Lenka Wech, Nina Wengert

Frauen Doppelvierer: Lenka Wech, Nina Wengert, Anja Noske, Verena Lehmann

Alles über die Olympischen Spiele unter: Olympia Update!!

Mein Traum ist wahr geworden - ich starte bei Olympia im Frauenachter! (17.07.08)

Am 15. Juli um die Mittagszeit wurden die "restlichen" Sporler vom DOSB offiziell für die Olympischen Spiele nominiert, unter anderem auch wir, Team Frauenachter.

Mit der folgenden Besetzung werden wir nun in Peking an den Start gehen:

- 1) Christina Hennings
- 2) Katrin Reinert
- 3) Nina Wengert
- 4) Nadine Schmutzler
- 5) Lenka Wech
- 6) Maren Derlien
- 7) Nicole Zimmermann
- 8) Elke Hipler
- S) Annina Ruppel

(--> Fotos sind schon online - unter

Olympia Update)

Lenka Wech und Maren Derlien werden im Achter UND Zweier-ohne starten.

Ersatzleute sind Kerstin Naumann und Magdalena Schmude.

Jetzt haben wir noch neun Tage Trainingslager vor uns, am 26.7. werden wir direkt von der Höhe nach Mainz zur Einkleidung fahren.

Am 30.7. geht es dann für uns zusammen von Frankfurt aus nach Peking!

Bad-Taste-Party oder auch "Bergfest" (14.07.08)

Gestern Abend fand unser Bergfest (Mitte des Trainingslagers) unter dem Motto "Bad-Taste-Party" statt. Die Idee hatten wir schon im Voraus und somit konnten wir uns zuhause einige Gedanken über das mieseste Outfit machen;) (--> siehe Fotos). Das Highlight war jedoch die Aufführungen der verschiedenen WG's, sodass unsere Abend sehr sehr lustig wurde! Eine WG hatte am vorigen freien Tag ein Video über "Die Ruderweibchen" gedreht, eine Andere hatte ein Spiel vorbereitet, die dritte hat uns Shakespears "Romeo und Julia" vorgeführt und meine WG (Kerstin, Lena und ich) wir haben etwas über einen "Kleinen Hai" aufgeführt;)

Man kann sagen, dass der Abend ein voller Erfolg war und ich hoffe, dass das jetzt im Team Frauenachter Tradition wird!

Die ersten zwei Wochen in der Höhe (12.07.08)

Heute haben wir die ersten zwei Wochen in der Höhe St.Moritz hinter uns gebracht. Das Wetter hat bis jetzt außer zwei Tage Regen gut mitgespielt und wir konnten unser Trainingspensum gut durchziehen. Die meiste Zeit sind wir mit unserem Achter auf Wasser und fahren Messboot, um unsere Technik noch weiter zu optimieren. Morgen (Sonntag) findet unser Bergfest statt, das heißt, wir "feiern" quasi die Mitte des Trainingslagers - Thema: Bad-Taste-Party. (--> Fotos folgen!)

Heute wurde das Team Frauenachter beim DOSB für Olympia vorgeschlagen, am kommenden Dienstag muss uns der DOSB "nur" noch nominieren;) (siehe www.rudern.de)

Trainingslager St.Moritz - Erster Tag (29.06.08)

Seit gestern ist das gesamte Team Frauenachter im Höhentrainingslager in St.Moritz in der Schweiz. Hier werden wir die nächsten vier Wochen viel rudern, Krafttraining machen, radeln und auch wandern gehen.

Heute an unserem ersten Tag sind wir auf ca. 2500m zwei Stunden wandern gewesen und haben uns unser Ruderrevier mal von oben angeschaut. Die Sonne hat ordentlich gebrannt und ab und zu mussten wir eine kleine Verschnauf- und Trinkpause einlegen. Auch für die ein oder andere Fotosession (z.B. auf einem kleinen Schneeberg) hatten wir noch Zeit.

So, die nächsten Wochen werden bestimmt sehr abwechslungsreich, ich werde euch ständig und regelmäßig auf dem Laufenden halten!

Nach sehr gutem Rennen leider nur Platz 4 (25.06.08)

Am Wochenende reichte es für uns im Frauenachter leider nicht für einen Podestplatz - "nur" Platz 4. Nach einem guten Rennen kamen wir mit ca. zwei Sekunden hinter den Booten aus Rumänien (Platz 1), Canada (2) und den Britinnen (3) ins Ziel.

Am kommenden Samstag geht es für das komplette Team Frauenachter vier Wochen ins Trainingslager nach St. Moritz. Dort holen wir uns den letzten Schliff für die Olympischen Spiele in Peking.

Weltcup Finale am 20.-22.6.08 in Poznan (11.06.08)

In zwei Wochen findet für uns die letzte internationale Standortbestimmung vor den Olympischen Spielen statt. Es werden noch einmal drei Zweier-ohne, ein Vierer-ohne und ein Achter an den Start gehen.

Der Achter wird in der gleichen Besetzung wie in Luzern fahren.

Leider ist aber die gesamte Regatta spärlich besetzt, einige Rennen finden wegen mangelnder Beteiligung gar nicht statt.

Im Frauenachter werden wir gegen Canada, Niederlande, Rumänien und Großbritannien antreten. Wobei Canada und Niederlande vier Tage vorher die Olympische Qualifikationsregatta (ebenfalls in Poznan, 15.-18.6.) fahren und dort

versuchen, sich die letzten beiden Startplätze in Peking zu sichern.

Da wir "nur" fünf Boote haben, wird es ein Bahnverteilungsrennen und ein Finale geben.

Weltcup Luzern - Nach guten Rennen Platz 5 (03.06.08)

Am letzten Wochenende fand in Luzern der 2. Weltcup der Olympiasaison statt. Das Resultat (Platz 5) ist zwar nicht ganz das, was wir von uns erwartet haben, aber man kann sagen, dass es erst einmal ein Schritt in die richtige Richtung war. Die Rennen waren an sich gut, aber bis an die Weltspitze fehlt uns noch ein kleines bisschen.

Im Finale gewannen die Weltmeisterinnen aus den USA, dahinter Australien, Canada, Niederlande, Deutschland und Platz 6 Großbritannien. Aber mit 4sec hinter den USA kann man sagen, dass wir nach dem schlechten Rennen aus München wieder Anschluss gefunden haben.

Diese Woche trainieren wir wieder im Ruderleistungszentrum Dortmund und werden uns dort zusammen auf das Weltcup Finale in zwei Wochen in Poznan/Polen vorbereiten.

Weitere Meldungen auf

www.frauenachter.de

Zweiter Weltcup - 29.05.-01.06.08 in Luzern/Schweiz (23.05.08)

Noch sind wir in Dortmund und bereiten uns mit Messbootfahrten auf den zweiten Weltcup am kommenden Wochenende in Luzern vor. Dort werden wir mit einem Achter und zwei Zweiern an den Start gehen.

Unser schnellster Zweier (Lenka und Maren) wird dieses Mal mit im Achter sitzen. Das heißt, dass der Achter im Gegensatz zu München auf drei Positionen verändert an den Start gehen wird.

Die Besetzung:

Elke Hipler / Nina Wengert / Silke Günther / Nicole Zimmermann / Maren Derlien / Lenka Wech / Nadine Schmutzler / Christina Hennings / Steuerfrau Annina Ruppel

In Luzern werden zum ersten Mal die amtierenden Weltmeisterinnen aus den USA an den Start gehen, Vizeweltmeister Rumänien dagegen lässt diesen Weltcup aus. Außerdem haben diese Nationen im Frauenachter noch gemeldet: Australien, Großbritannien, China, Niederlande, Canada und Neuseeland.

Die Vorläufe finden am Freitag, 30.05., um 14 bzw. 14:08Uhr, der Hoffnungslauf am Samstag um 16:34Uhr und das Finale am Sonntag um 15:03Uhr statt.

Weltcup München - Platz 6 im Frauenachter (12.05.08)

Am letzten Wochenende (8.-11.5.) fand in München der erste Weltcup dieser Saison statt. Leider ist es mit Platz 6 nicht so gelaufen wie wir es alle erwartet hatten. Nach einem eher schlechten Vorlauf am Freitag (Platz 3) gegen China, Rumänien und Deutschland 2, mussten wir über den Hoffnungslauf (Samstag) ins Finale fahren. Im Hoffnungslauf belegten wir hinter den Niederländerinnen Platz 2 und sicherten uns so vor den Neuseeländerinnen den Einzug ins A-Finale am Sonntag.

Wegen unfairen Windbedingungen wurden die Bahnen nicht wie sonst gesetzt (die Vorlaufsieger auf die Mittelbahnen 3 und 4, die 2. aus dem Hoffnungslauf auf die Randbahnen) sondern die "Schnellsten" auf die Bahnen 5 und 6, die "Langsamsten" auf 1 und 2. Da wir im Hoffnungslauf nur 2. geworden sind und wir noch "Losglück" hatten, wurden wir auf Bahn 1 gesetzt. Und Bahn 1 war leider die Bahn, die am meisten Wind von allen abbekommen hat. Im Endeffekt sind wir dann hinter Australien, China, Rumänien, Niederlande und Großbritannien 6. geworden. Vom Rennen her war es in Ordnung, leider aber zu langsam...

In zwei Wochen findet der zweite Weltcup in Luzern statt, dort wird auf jeden Fall eine andere Besetzung an den Start gehen.

Im Moment befinden wir uns wieder alle zusammen in Dortmund am Ruderleistungszentrum, um weitere Besetzungen zu testen.

Erster Weltcup in München 8.-11.5.2008 (30.04.08)

Am nächsten Wochendende fängt für uns die Weltcup-Saison an. Der erste von drei findet in München, auf der Olympiastrecke von 1972, statt. Die folgenden zwei werden dann in Luzern/Schweiz und Poznan/Polen ausgetragen.

In München werden wir mit einem Achter und zwei Zweier-ohne an den Start gehen. Ich werde im Achter sitzen.

Noch sind wir in der "Testphase", d.h. unser Bundestrainer Ralf wird verschiedene Kombinationen auf den Weltcups ausprobieren, um so dann am Ende die endgültige Besetzung für Peking zu finden.

Achterbesetzung für München:

Elke Hipler / Nina Wengert / Silke Günther / Nadine Schmutzler / Magdalena Schmude / Josephine Wartenberg / Marlene Sinnig / Christina Hennings / Steuerfrau Annina Ruppel

Zweier-ohne 1: Maren Derlien / Lenka Wech

Zweier-ohne 2: Katrin Reinert / Kathrin Thiem

Update 3: Medaillenrang! Platz drei. (21.04.08)

Nach einem durchwachsenen Rennen (zwischenzeitlich lagen wir nur auf Platz 5) ging es für uns doch noch gut aus: Nach einem mega Endspurt belegten wir hinter den amtierenden Europameisterinnen Lenka Wech/Maren Derlien und Christina Hennings/Nadine Schmutzler Platz 3. Wir sind sehr zufrieden, auf diese Leistung können wir erst einmal aufbauen.

Die gesamten Ergebnisse des Team Frauenachters findet ihr [hier](#).

Am kommenden Mittwoch geht es für die komplette Mannschaft zum Achter- und Zweier-Training nach Dortmund, denn in drei Wochen (8.-11.5.) findet schon der erste Weltcup in München statt.

Update 2: Platz 2 im Halbfinale

Am Samstag Nachmittag fanden die Halbfinal-Rennen für uns statt. Nach immernoch sehr widrigen Bedingungen belegten Lena und ich Platz 2 und qualifizierten uns somit für das A Finale am Sonntag.

Alle sechs Boote des Team Frauenachter machen nun die Plätze 1-6 im Finale unter sich aus...
Es wird sehr spannend.... :)
Das Finale findet am Sonntag um 10:42 Uhr statt.

Update Brandenburg - Vorlauf gewonnen

Am ersten Renntag bei den Deutschen Meisterschaften ist es für meine Partnerin Magdalena Schmude (Berlin) und mich gut gelaufen. Wir haben unseren Vorlauf gewonnen.
Somit sind wir nun morgen direkt für das Halbfinale qualifiziert und müssen nicht noch über den Hoffnungslauf.
Das Halbfinale findet morgen (Sa) um ca. 16Uhr statt.
Die Bedingungen waren heute sehr schwer, es ist sehr kalt und windig. Der Wind kam schräg von vorne (seitlicher Schiebewind).
Um uns für das A Finale am Sonntag zu qualifizieren, müssen wir im morgigen Halbfinale mindestens dritter werden.

Ergebnisse Vorlauf (rudern.de)

Endspurt! - Deutsche Meisterschaften am Wochenende in Brandenburg (16.04.08)

Am kommenden Wochenende (vom 18.-20.04.) finden in Brandenburg an der Havel die Deutschen Kleinboot Meisterschaften statt.
Kleinboot bedeutet, dass jede Disziplin (also Riemer und Skuller) in ihren jeweils kleinsten Bootsklassen an den Start gehen - die Skuller/innen im Einer und wir Riemer/innen im Zweier ohne.
Im Frauen Zweier ohne gehen insgesamt 18 Boote an den Start, somit gibt es Vorlauf, (Hoffnungslauf), Halbfinale und Finale A/B.
Vorläufe sind am Freitag ab 15Uhr. Also bitte alle kräftig die Daumen drücken! ;)