

## 23. NWRV Indoor-Cup und Deutsche Indoor-Rowing Meisterschaften

Sehr früh am Sonntagmorgen dem 04.02.2018 machte sich ein Teil der Rennmannschaft des WSVH auf, um sich der Herausforderung des, umgangssprachlich bezeichneten, „Ergo-Cups“ zu stellen. Diese Herausforderung besteht nicht nur aus dem Leiden während des Rennens. Aufgrund der frühen Uhrzeit musste das Frühstück vor 6 Uhr in der früh gegessen werden, die Leichtgewichte mussten gute zwei Wochen auf ihre Ernährung achten was bedeutete: Keine Süßigkeiten!

Nachdem Moritz Witten und Joscha Lehnert um halb 8 ihr „Gewicht ablieferten“, startete für die 15 -Jährige Mia Lehnert bereits die Rennvorbereitung. Es war Mias erste Teilnahme an solch einem großen Wettkampf mit über 800 Athleten aus ganz Deutschland. Dementsprechend nervös gestaltete sich die Vorstartphase. Doch Mia behielt die Nerven und lieferte ein starkes Rennen ab, in dem sie ihre Bestzeit um neun Sekunden unterbot! Doch damit war Mias „Arbeit“ noch nicht getan, jetzt hieß es anfeuern. Als nächstes startete Niklas Braukmann in der offenen Altersklasse der 15/16-Jährigen. Niklas hatte sich viel vorgenommen und verbesserte sich um gute sechs Sekunden. Mit letzter Kraft knackte er die 5:20 Minuten Marke für die 1500m. In der gewichtsbeschränkten Klasse der 15/16-Jährigen traten unmittelbar danach Joscha Lehnert und Moritz Witten an. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl kommt es des Öfteren zu kleinen Kämpfen um die Ergometer im Aufwärmraum. Joscha hatte das Pech sehr spät ein Ergo zu bekommen und konnte sich so nicht optimal für sein Rennen aufwärmen. Dies wurde über die Strecke deutlich, da er nie seinen Rhythmus finden konnte. Daher ist es umso höher einzuschätzen, dass er sich ebenfalls um sechs Sekunden verbesserte! Für Moritz Witten unterschied sich die Herangehensweise an das Rennen deutlich von seinen Mannschaftskollegen. Aufgrund der Vorleistungen konnte man einen Platz im

Finale der besten Zehn erhoffen. Aus diesem Grund hieß es, Kräfte sparen für das Finale, aber dennoch schnell genug sein, um dieses auch zu erreichen. Mit der 2. Besten Zeit aller Vorläufe erreichte Moritz das Finale nach einem klug eingeteilten Rennen sicher, musste jedoch schon nah an seine persönliche Bestzeit fahren. Als letztes stellte sich Jakob Kratz der nationalen Konkurrenz in der Altersklasse der gewichtsoffenen 17/18-Jährigen. Die Luft in der Halle wurde deutlich schlechter, sodass eine konservative Renntaktik gewählt wurde. Auch Jakob hatte Probleme einen stabilen Rhythmus zu finden, doch wie Joscha kämpfte er hochmotiviert, angefeuert von unserem neuen Trainer Adrien Fournier und verbesserte sich auch Dank eines starken Schluss spurts um fünf Sekunden, sodass er in der Endabrechnung auf Platz 22 landete.

Jetzt hieß es warten. Vier Stunden...dann erst stand Moritz Finale auf dem Zeitplan. Rennen wurden weiterhin in zahlreichen Altersklassen gefahren mit dem Ergebnis, dass die Sauerstoffsättigung zur Zeit des Finales nicht optimal gewesen ist. Niemand konnte genau sagen, wie groß die Reserven der einzelnen Ruderer noch waren. Die Taktik war klar, sich auf den ersten 500m gut positionieren, keinen Konkurrenten zu weit wegfahren lassen und am Ende dann die letzten Reserven rauskitzeln.



Die Nervosität war Moritz deutlich anzumerken, da er beinahe einen Fehlstart ablieferte. Die ersten 500m liefen genau nach Plan. Es wurde jedoch ersichtlich, wie stark die

Konkurrenten tatsächlich sind, sodass Moritz die Streckenhälfte auf Platz sechs passierte. Aber Moritz kämpfte. Angefeuert von seinen Freunden, Familie und der kaum noch vorhandenen Stimme des Trainingsleiters Julius Knopp wurde Moritz immer schneller, fuhr die letzten 500m famos und rückte Platz für Platz nach vorne. Leider fehlte am Ende ein Wimpernschlag zur Medaille und Moritz erreichte den undankbaren 4. Platz mit einem

Rückstand von 0,4 Sekunden auf den 3. Platz und 0,7 Sekunden auf den 2. Platz. Trotzdem ist Moritz Leistung kaum hoch genug einzuschätzen, da er im zweiten Rennen des Tages seine Bestzeit auf 5:00 Minuten über die 1500m um vier Sekunden verbessern konnte. Hochzufrieden fuhren alle Teilnehmer und Trainer nachmittags zurück nach Honnef und wurde mit der Taufe des neuen Renneiners und Kuchen belohnt.