

## Craftsberry Sculling Camp 2019

Craftsbury Sculling Camp in Craftsbury Vermont, USA - gemeinsam mit meiner Tochter Franziska besuchte ich vom 21. bis 26. Juli das Camp. Craftsbury ist ein kleines Dorf im Norden von Vermont, knapp unterhalb der kanadischen Grenze. Die Firma Concept 2 (ja, DIE Concept 2!), aus dem benachbarten Morristown, Vermont, betreibt dieses Camp seit 2008 als eine gemeinnützige Organisation u. A. zur Förderung von Ruder-, Lauf- und Nordic-Ski-Sportler.



Wir trafen am Sonntagmittag ein und bezogen unser bescheidenes Doppelzimmer. Es folgte eine allgemeine Besprechung und Vorstellung aller Teilnehmer. Wir waren ca. 30 Leute, die Hälfte Junioren, die andere Hälfte Masters, der Jüngste 13, die Älteste 79 (und wir haben am letzten Tag mit ihr ihren 80. Geburtstag gefeiert!). Einer der Jungen war noch nie in einem Boot gewesen, geschweige denn ein Renneiner, andere hatten schon an USA Masters-Rennen teilgenommen. Viele waren schon mehrmals in Craftsbury dabei gewesen. Die Trainer waren alle Profis: viele aus Universitäts-Rudervereinen und einer der Haupttrainer, Carol Bower, hatte sogar eine Olympia-Medaille 1984 im amerikanischen Fraueneiner gewonnen. Geduld und Spaß am Trainieren hatten alle!



Der See, Big Hosmer Pond, ist knapp 3,0 km lang, uhrglasförmig, blitzsauber, herrlich erfrischend (wir mussten als Erstes kentern und ins Boot wieder einsteigen) und Heimat für etliche Loons (Seetaucher, riesige schwarzweiße Vögel, mit eindringlichen Rufen). Das Camp ist ursprünglich Anfang 1900 als Sommercamp gebaut worden und wurde mehrfach verkauft und erweitert bis Concept 2 es Anfang 2000 erwarb.



Wir sind in festen Gruppen mit 5-6 Personen eingeteilt worden und blieben die ganze Woche zusammen. Der Tagesablauf für die Woche: 6.30h das erste Frühstück, 6.50h Besprechung mit den Trainern (die täglich die Gruppen rotierten), damit alle spätestens um 7.15h aufs Wasser für die erste Trainings-Einheit kommen. Um 9h dann „richtig“ frühstücken, 10.30h Unterricht bzw. Video-Besprechungen, 11.00h „Dock-Talk“, verschiedene praktische Vorführungen am Steg, 11.25h die zweite Trainings-Einheit, 13h Mittagessen, 15h Unterricht, 16h die dritte Trainings-

Einheit (für die müden Masters freiwillig), 19h Abendessen, 22h Abendruhe, die streng eingehalten wurde. „Trainingslager halt!“, meinte Franziska. „Ein anstrengender Urlaub!“, meinte ich.

Camp Regular Week		Sunday, July 21
Time	Place	Event/Tips
1:30 PM	Dining Hall	Deck Talk: Fundamentals and Gaining Control on Your Shell
2:15 PM	Waterfront	Deck Talk: Fundamentals and Gaining Control on Your Shell
3:30 PM	Waterfront	Returning guests with Head Coach
		The "No Experience" what to do when you find yourself in the water
		Bring a towel and change of clothes if this is your first Craftsbury camp
		All scullers landed, stretching led by a coach
6:30 PM	Waterfront	Dinner
7:00 PM	Dining Hall	Heading videos - Overview of the stroke and safe sculling
8:00 PM	AC Classrooms	Quiet hours begin
10:00 PM		
		Monday, July 22
		Event/Tips
6:30 AM	Dining Hall	Morning Coffee and Toast (optional)
7:30 AM	Waterfront	Small Groups meet their coaches for pre-row instructions
7:50-8:15 AM	Waterfront	First Three Groups Launch - One Group Per Dock
8:15-8:30 AM	Waterfront	Remaining Groups Launch - One group per dock
8:45 AM	Waterfront	All scullers landed, stretching/cool-down encouraged
9:00 AM	Dining Hall	Breakfast
9:30 AM	AC Classrooms	Video review for groups videotaped this AM
10:00 AM	AC Classrooms	Classroom session for those not videotaped
11:30 AM	Waterfront	Deck Talk: Fundamentals: Hand Placement, Blade Work, Posture, and Neck Position
11:30 AM	On the water	Sculling session - coaches circulating
12:00 PM	Waterfront (cafeteria)	Stretching/cool-down led by a coach
12:45 PM	Dining Hall	Lunch
1:30 PM	Waterfront	Lunch option: ultimate frisbee, volleyball, croquet, etc
2:00 PM	AC Classrooms	Classroom Session: Things About Sculling: Work of Rowers Scooper
3:00 PM	Waterfront	Optional free flow
4:00 PM	Waterfront	All scullers landed, stretching/cool-down encouraged
4:30 PM	Dining Hall	Cake, wine and cheese social
6:15 PM	Dining Hall	Dinner
7:00 PM	Dining Hall	Quiet hours begin
10:00 PM	All lodging	
		Tuesday, July 23
		Event/Tips
6:30 AM	Dining Hall	Morning Coffee and Toast (optional)
6:50 AM	Dining Hall	Small Groups meet with their coaches for pre-row instruction
7:00-7:15 AM	Waterfront	First Three Groups Launch - One Group Per Dock

Gruppenweise stiegen wir in die Boote auf einem der drei flachen Stege und legten los, ganz leise, um die umliegenden See-Bewohner um 7h nicht zu stören. Überhaupt ist Craftsbury sehr bemüht, die Anwohner und benachbarte Dorfbewohner in das Camp-Leben zu integrieren. Es gibt öfters öffentliche Abendveranstaltungen, wie preisreduzierte Sportangebote und ähnliches. Alle Lebensmittel werden lokal eingekauft und heimische Handwerker werden engagiert.



Das Camp ist ganz auf Grün eingestellt: große drehbare Solarpaneele liefern einen Großteil der Elektrizität, die neueren Toiletten funktionieren fast wasser-frei (!), Essensreste werden kompostiert und für die drei Gärten verwendet. Die Gärten werden gepflegt u. A. von den ca. 20 Sport-Stipendiaten, Sportler, die die ganze Saison dort wohnen und trainieren z.B. für die Olympiade 2020 (Rudern im Sommer und Nordic-Sport im Winter). Sie bekommen Kost, Logis und Trainerstunden als Stipendium von Craftsbury – müssen noch 10 Std/Wo arbeiten, in den Gärten, beim Putzen, beim Bauen usw. (immerhin sind das alles starke junge Leute!). So durften wir mit Olympiade-Hoffnungsträger zusammen essen! Übrigens, das Essen war einfach nur lecker!



Zurück zu unserer „Arbeit“: Beim Anlegen mussten wir die Stege streichend erreichen - eine richtig gute Übung bei Wind und Wellen, wenn 30 Boote mehr oder weniger gleichzeitig ankommen. Die Junioren waren stets hilfsbereit und halfen beim Boote-Tragen. Ich tat mir schwer mit einigen der Übungen, z.T. weil ich das „Trainer-English“ einfach nicht kapiert habe, („feel your lats“, „more legs“, „more body swing“) und zum Teil, weil die Trainer sich so höflich ausgedrückt haben, dass ich dachte, ich mache alles richtig, bis ich verstanden habe, dass ich alles falsch machte. Aber da wir jeden Tag einen anderen Trainer bekamen, waren immer verschiedene Vorschläge dabei.

Einige der Übungen waren der Balance im Boot gewidmet: ich war stolz wie Oskar, dass ich es am letzten Tag geschafft hatte, im Boot halb aufzustehen (und ich bin trocken geblieben!). Andere waren natürlich der Technik gewidmet: das Boot unter sich ziehen, die Knie ziehen die Arme nach vorne und außen, die Skulls ruhig ausheben usw. Das Ganze wurde mit einem Rennen am letzten Tag ausgelotet. Alle 10 Sekunden startet

ein Teilnehmer am Ende des Sees mit dem vermutlich schnellsten Teilnehmer vorne dran. Gewonnen hat ein netter Junior aus London. Franziska war überglücklich mit ihrem dritten Platz bei den Frauen. Ich habe immerhin alle die, die vorher nie in einem Einer waren sowie die 79-Jährige und zwei Junioren eingeholt und war nicht die Letzte.

Wir haben lauter nette Ruderer/innen kennengelernt und sind glücklich und zufrieden abgereist, und wir hoffen, dass es nicht das letzte Mal war.

*(Wie bei fast allen meinen Ruder-Abenteuern, war auch diese eine Entdeckung von Diana Seehafer.)*

Für alle, die Interesse haben: <https://www.craftsbury.com/sculling/sculling-camps/sculling-home/>

Text und Bilder: Roberta Walter-Fincke und Franziska Walter

