

Steckbrief RBL-Achter 2016

1. Liga- und Startnummer	
Liga	wird von RBL ausgefüllt

2. Team-Infos	
Teamname	Emscher-Hammer
Lizenznehmer	RV Emscher' Wanne Eickel Hertens e.V.
Kooperationspartner	

3. Team-Management	
Name Teamleiter	Dr. Moritz Boeddinghaus
E-Mail	moritzboeddinghaus@gmail.com
Telefon mobil	01781661413
Name Cheftrainer	Gregor Hauffe (3x Weltmeister 8+)
Namen weitere Trainer	
Sonstige wicht. Personen	

4. Team-Besetzung	
Schlag	Max Bandel
Stm./Stf.	Lukas Lux
Stars (ggf. Nennung Erfolge)	Kristof Wilke & Filip Adamski (beide Olympiasieger 8+ 2012 und mehrfache Weltmeister), Urs Käufer (Weltmeister 8+ 2009), Ulf Siemes (Weltmeister 8+ 2006), zahlreiche U23 & U19 WM Medaillengewinner.
Abgänge	Dominic Rossetto
Reinengewicht (Schnitt)	95 KG

5. Team-Hintergründe	
Sponsoren	Stadtwerke Herne AG
Saisonziel(e)	Top 3
Stärken des Achters	Teamgeist gepaart, gute Mischung aus international Erfahrenen und jungen Wilden, die richtige Balance zwischen Ehrgeiz und Lockerheit, After Row Party, Trainings/Leistungs-Verhältnis
Bootsmaterial (Baujahr)	Empacher R86, 2009 (Weltmeisterboot von 2009)
Trainingslager vor Saison Was wurde geübt?	Kein Trainingslager, relativ früher Einstieg ins Wassertraining im Januar auf dem eisfreien Rhein-Herne-Kanal. Gearbeitet wurde vor allem an der geschlossenen Wasserarbeit und an sauberen Umkehrpunkten. Ebenso stand die physische Entwicklung im Fokus, „experimenteller Einsatz“ von Crossfit-Elementen im Krafttraining anstelle des traditionellen ruderspezifischen Krafttrainings.
Vorbereitungsregatten Erfolge	keine
Besonderheiten / Interessantes	

6. Team-Song für Vorstellung/Verabschiedung	Wird noch diskutiert...
---	-------------------------