

# Saisonbericht 2016/17 – Frauke Berger

- Die Saison begann für Frauke mit der Vorbereitung auf die **DRV-Langstrecke in Dortmund**. Hierzu startete Sie im Einer auf der **LRVN-Langstrecke** am 12./13. November in **Hildesheim**. Am Samstag, den 26.11. stand für Frauke der Ergo-Test über 2000 m in Dortmund an. Einen Tag später fuhr Frauke im 1x die Langstrecke über 6000 m.
- Nach der Langstrecke in Dortmund folgte ein **Seniorinnen-Trainingswochenende** an der Ruderakademie in **Ratzeburg** (10./11.12.). Dort wurde trotz schlechtem Wetter ein 2- mit Frauke und Johanna Botz (Lübecker RK) ausprobiert und 8+ trainiert.  
Außerdem trainierte Frauke am Landesleistungszentrum auf dem Kanal oder am Olympiastützpunkt in Hannover im Kraftraum und auf dem Ergo.  
  
Mit in der Regel acht Trainingseinheiten pro Woche gelang ihr über dem Winter eine gute Vorbereitung auf die Saison.
- Von Februar bis Mai trainierte Frauke mit ihrer Riemenzweier-Partnerin aus Lübeck (Johanna Botz). Dazu gehörten 10 Tage **Trainingslager** im März in Hannover in Vorbereitung auf die **DRV-Frühjahrslangstrecke** über 6000 m in **Leipzig** (1./2.April). Hier wurden außerdem die Leistungen auf dem Ergometer überprüft.
- Die ersten 2000 m-Strecken der Saison durften Frauke und Johanna bei den **Deutsche Kleinbootmeisterschaften in Krefeld** auf dem Elfrather See fahren (21.-23. April).
- Darauf folgte für Frauke eine Einladung zum **Trainingswochenende in Potsdam** (5.-7. Mai), um den deutschen U21-Achter für die **Internationale Hügelregatta in Essen** auf dem Baldeneysee (13./14. Mai) zu trainieren.
- Nach dem Start im Achter in Essen wurden unter anderem alle Anwärterinnen für den 8+ aufgefordert bei der **2. Kleinbootüberprüfung der U23 in Hamburg- Allermöhe** an den Start zu gehen. Am Samstag, dem 27. Mai startete Frauke zusammen mit Johanna Botz aus Lübeck im 2-. Für den Sonntag wurden aus sämtlichen Kleinbooten verschiedene Kombinationen für Mittel- und Großboote gebildet. So durfte Frauke noch ein 4- Rennen fahren und im 8+ mit der vorherigen Mannschaft an den Start gehen.



- Nach der 2. KBÜ ging Frauke vom 2- in den Einer zurück und zeigte bei der **Internationalen Regatta in Ratzeburg** (10./11. Juni) im 1x Präsenz.
- Daraufhin folgte die Nachricht, dass Frauke weiterhin in dem U21-Achter eingesetzt werden soll, welcher auf der **Deutschen Jahrgangsmesterschaft der U23 in München** (23./24. Juni) startet. Zur Vorbereitung auf die DJM fuhr Frauke zum zweiten **Trainingswochenende** nach **Potsdam**.

