

Arno Boes

111 Gründe, das
RUDERN
zu lieben

*Rückwärts voraus – von Olympia-
medaillen und Freizeitspaß*

*Eine Liebeserklärung an die
großartigste Sportart der Welt*



SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Arno Boes

111 GRÜNDE, DAS RUDERN ZU LIEBEN

*Rückwärts voraus –
Von Olympiamedaillen und Freizeitspaß*



*Eine Liebeserklärung an die
großartigste Sportart der Welt*

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

VORWORT: ALLES VORWÄRTS! – LOS! 8

1. GRUNDLAGEN FÜR KÖRPER UND GEIST 11

Weil Rudern bequem ist – Weil Rudern gesund ist und alle Muskel bewegt werden, auch die Lachmuskeln – Weil Rudern die Koordination und Konzentration fördert – Weil Rudern lernen keine Altersfrage ist – Weil Bodybuilder sich beim Rudern »weiterbilden« können – Weil Rudern jung hält – Weil Rudern zwei Seiten hat – Weil man beim Rudern auch rückwärts vorankommt – Weil Rudern nicht gleich Rudern ist – Weil man beim Rudern mindestens bis neun zählen kann – Weil man zum Rudern keine teure Ausrüstung braucht – Weil Rudern in Vereinen betrieben wird

2. HISTORIE UND ORGANISATION 37

Weil schon für die Errichtung von Stonehenge »gerudert« wurde – Weil Rudern eine über 6000-jährige Geschichte hat – Weil Rudern früher ein Beruf, heute ein Amateursport ist – Weil Rudern die älteste organisierte Sportart ist – Weil Rudern inzwischen ein weltumspannender Sport ist – Weil Rudern klare Regeln hat – Weil es beim Rudern auch Schiris gibt – Weil Rudern eine eigene Sprache hat

3. RUDERN BEI OLYMPIA 59

Weil Rudern eine große olympische Vergangenheit hat – Weil beim Rudern 144 Olympiamedaillen vergeben werden – Weil Ruderstrecken bei Olympia immer eine eigene Geschichte haben – Weil Rudern große Duelle bei Olympia hervorgebracht hat – Weil Deutschland über 50 Jahre auf Olympia-Gold im Einer warten musste – Weil Peter-Michael Kolbe auch ohne Olympia-Gold ein ganz Großer ist – Weil Rudern den Deutschland-Achter hat – Weil die Ruderer der ehemaligen DDR in ihrer Zeit Maßstäbe setzten – Weil Ruderrennen bei Olympia Sportgeschichte schreiben können – Weil Rudern bei Olympia auch Überraschungen pro-

duziert – Weil zwischen der ersten und letzten Olympia-Medaille auch mal 20 Jahre liegen können

4. DIE RUDERN, DIE BRITEN! 97

Weil Rudern in Großbritannien einen ganz besonderen Status hat – Weil Rudern Studierende heiß auf England macht – Weil die Geschichte des »Boat Race« einmalig ist – Weil der Mond die Startzeit von Ruderrennen bestimmt – Weil auf der Themse das wohl größte Achterrennen der Welt stattfindet – Weil Rudern auf der Insel ein eigenes Museum hat – Weil Rudern auch in den Adelsstand erheben kann

5. PERSÖNLICHKEITEN 119

Weil Rudern und Adel sich nicht ausschließen – Weil viele Prominente Ruderer waren oder sind – Weil Mannschaften zur Legende werden können – Weil man mit einem Ruderboot auch den Atlantik überqueren kann – Weil Rudern einen Thomas Keller hatte – Weil auch ein Manager mit Weltruf beim Rudern nur einer unter vielen ist – Weil es ohne Ruderer Facebook vielleicht nicht geben würde – Weil Rudern Stars ohne Allüren hat – Weil Rudern viele große Trainer hatte und hat

6. RUDERN IN DEUTSCHLAND 143

Weil alles in Hamburg begann – Weil Rudern den Sport in Deutschland organisierte – Weil Rudern das Elitäre abgelegt hat, fast zumindest – Weil Rudern einen »Ruder-Club Deutschland« hat – Weil Rudern eine eigene Akademie hat – Weil man im Rudern zum »Master« werden kann – Weil Rudern für jeden etwas bietet – Weil Ruderer richtig feiern können – Weil Rudern ein Familiensport ist – Weil Rudern eigene Bootshäuser hat – Weil deutsche Ruderbootwerften Top-Produkte liefern – Weil sich Rudern keine technischen Grenzen setzt – Weil man beim Rudern nicht immer auf demselben Sportplatz steht – Weil Rudern schon lange vor 1989 die Mauer fallen ließ – Weil Rudern in Deutschland so vielfältig ist

7. LERNEFFEKTE 175

Weil Rudern so ein bisschen erwachsen macht – Weil Rudern lehrt, früh Verantwortung zu übernehmen – Weil Rudern handwerklich geschickt macht – Weil die Ausbildung in einem Ruderverein vielseitig sein kann – Weil man schnell in einer fremden Mannschaft integriert ist – Weil Rudern Türen zu US-Universitäten öffnet

8. PERSÖNLICHE ERINNERUNGEN 187

Weil Rudern zusätzliche Ferientage bringen kann – Weil Rudern den Direx zum Freund macht – Weil Rudern auch ohne Boot zum Gruppen-erlebnis werden kann – Weil man durch Rudern die Welt kennenlernen kann – Weil Rudern zur Verständigung beitragen kann – Weil beim Rudern Bierdeckel ein Zahlungsmittel sind – Weil Bootsnamen auch mal kurios entstehen – Weil man durch das Rudern fast unmögliche Dinge erreichen kann – Weil Rudern den Grenzübertritt beschleunigen kann

9. NICHT NUR AUF DEM WASSER 213

Weil man auch auf dem Trockenen rudern kann – Weil Ruder-Ergometer individuelle Leistungen vergleichbar machen – Weil man Rudern auch im eigenen Haus betreiben kann – Weil man sich von zu Hause aus mit der ganzen Welt messen kann – Weil Ergo-Rudern in der Gruppe noch mehr Spaß macht – Weil Rudern in der Halle ein großer Event sein kann

10. NATUR UND GEWÄSSER OHNE GRENZEN 225

Weil Rudern ein Ganzjahressport ist – Weil Ruderer die Natur schützen – Weil Regattastrecken die Landschaft positiv verändern können – Weil eine viel befahrene Seefahrtstraße zur Regattastrecke wird – Weil es auch beim Rudern den »Marathon« gibt – Weil ein Rudertag nach 100 km noch nicht enden muss – Weil hohe Wellen keine Gefahr, sondern Herausforderung sind

11. MEDIEN UND SOZIALES 243

Weil Rudern mitreißende Fernsehkommentare beschert – Weil Rudern Konkurrenzdenken abbauen kann – Weil Rudern und Snooker sich verstehen – Weil es auch beim Rudern das »Tor von Madrid« gab – Weil Rudern auch zu Romanen und Filmen animiert – Weil Rudern in der Kunst eine große Rolle spielt – Weil Ruderer auch in Notlagen Solidarität beweisen – Weil Ruderer sich gegenseitig helfen, auch als Konkurrenten – Weil Rudern sich für Menschen mit Krebserkrankung einsetzt

12. RUDERN, MEHR ALS NUR MEDAILLEN-SAMMELN 263

Weil Rudern vor allem Breitensport ist – Weil man beim Wanderrudern eine andere Perspektive kennenlernt – Weil es auch beim Wanderrudern Preise gibt – Weil große Ströme einen besonderen Reiz haben – Weil Menükarte und Hotelkomfort manche Tour prägen – Weil die Lahn einer der schönsten Flüsse ist – Weil die Mosel besonders im Herbst Ruderer anzieht – Weil Wanderrudern international ist

13. UND SONST NOCH 279

Weil Rudern einen Beitrag zur Wissenschaft leistet – Weil Rudern ein attraktiver Sport für Frauen ist – Weil beim Rudern Familien gegründet werden – Weil in diesem Buch 111 Gründe, aber noch längst nicht alle genannt sind

ALLES VORWÄRTS! – LOS!

Man sitzt mit dem Rücken zur Fahrtrichtung und sieht eigentlich kaum, wohin man gerade fährt. Die Aktionen im Boot sehen auch eher aus wie ein eintöniges Hin und Her. Für eine Individualität beim Sport ist kaum gesorgt, denn alle Protagonisten führen zum gleichen Zeitpunkt die mehr oder weniger gleiche Bewegung aus, und alle folgen dem Takt, der durch eine Person im Boot vorgegeben wird. Und wenn man dann noch Rudern im Fernsehen anschaut, wie sich die Athletinnen und Athleten anstrengen, sich mit offenbar schmerzverzerrtem Gesicht abmühen, um in einem Rennen möglichst weit vorne zu landen, dann mag man sich schon fragen, was denn an dieser Sportart so Begeisterndes sein soll, um sie tatsächlich zu lieben, wie es im Buchtitel heißt.

Ich kann eine solche Frage durchaus nachvollziehen, denn wer (noch) keine eigenen Erfahrungen im Ruderboot gemacht hat, wer noch nie erlebt hat, wie es sich anfühlt, ein Boot allein mit seiner eigenen Körperkraft durch das Wasser gleiten zu lassen, der mag mit gewisser Skepsis an den Rudersport herangehen.

Wer es aber doch wagt, der wird sehr schnell merken, dass Rudern gar nicht so eintönig ist, wie es nach außen wirkt. Der wird auch die Erfahrung machen, dass man nicht nur einfach den Rhythmus halten muss, sondern auch selber mental in Anspruch genommen wird, um einen Ruderschlag locker, fehlerfrei und elegant wirken zu lassen. Und er wird auch feststellen, dass die anfängliche Mühe des Lernens, der sich einstellende Muskelkater im ganzen Körper, die noch fehlende und Blasen verhindernde Härte der Hände und des Sitzfleisches schnell vergessen sind, wenn man mal ein

paar Kilometer so ganz frei und ohne groß nachdenken zu müssen über das Wasser gefahren ist. Keine Angst, das dauert nicht etwa Monate oder Jahre, das kann man schon nach wenigen Übungsstunden erleben.

Alleine das würde aber nicht ausreichen, 111 Gründe für den Rudersport zu definieren. Da kommen noch viele Dinge hinzu, wie das gemeinsame Sporttreiben in der Gruppe, die sich schnell entwickelnde Fitness und das gesundheitliche Wohlbefinden, das gesellige Beisammensein im Boot oder im Bootshaus, das Kennenlernen der vertrauten Region aus ganz anderem Blickwinkel, die möglichen Reisen auf Wanderfahrten oder auch beim Besuch von Regatten und die vielen tollen Menschen und Persönlichkeiten, die man beim Rudern kennenlernen kann. Rudern hat so viele Facetten vom Hochleistungssport bis zur gemütlichen und entspannenden Wanderfahrt und Freizeitgestaltung, vom einfachen Mitmachen bis hin zu haupt- oder ehrenamtlichem Engagement mit vielen Erlebnissen rund um den Erdball. Ich durfte in rund 50 Jahren, in denen ich mich für und in diesem Sport habe einbringen können, sehr viele dieser Dinge erleben, habe geografisch gesehen und auch im übertragenen Sinne Ziele erreicht, an die ich wohl ohne diesen Sport nie herangekommen wäre. In meinen eigenen sportlichen Rennen hat es nur zu ein paar Siegen im Schülerrudern gereicht, auf dem Gebiet der ehren- und später dann hauptamtlichen Arbeit für das Rudern durfte ich viele Länder auf allen Kontinenten bereisen und dabei Olympische Spiele, Weltmeisterschaften und zahlreiche weitere faszinierende Wettbewerbe erleben. Eine Erfahrung, die nicht nur meine Liebe zum Sport geweckt, sondern auch in vielen Bereichen mein Leben geprägt hat, privat wie beruflich.

Mir hat es jedenfalls Spaß gemacht, die mir als nennenswert erscheinenden Gründe in der vorliegenden Form zusammenzufassen. Und wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, damit eine Motivation gefunden haben, die früher mal im Rudern gemachten Erfahrungen wiederaufzufrischen oder ganz neu in diesen Sport ein-

zusteigen, dann werden Sie selber noch viel mehr Gründe finden, um ihn zu ihrer »Liebe« zu machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, den bei Ruderern üblichen Riemen- und Dollenbruch und immer die notwendige Handbreit Wasser unter dem sprichwörtlichen Kiel.

Arno Boes

1. KAPITEL

GRUNDLAGEN FÜR KÖRPER UND GEIST





Weil Rudern bequem ist

Es ist Frühjahr, Ihr Auto hat schon einige Jahre auf dem Buckel, und es wird Zeit, an ein neues zu denken. Sie gehen zum Händler Ihrer Wahl, lassen sich vom Verkäufer beraten und entscheiden sich für ein Modell, das Ihren Ansprüchen genügt. In der Flotte der Vorführwagen ist genau das Modell verfügbar, und Sie nutzen gleich die Möglichkeit, das Fahrzeug auszuprobieren. Der Händler bemüht sich um Sie und lädt Sie ein mit den Worten: »Steigen Sie ein – nehmen Sie Platz – machen Sie es sich bequem!«

Und was hat das nun mit Rudern zu tun? Ganz einfach, der Weg zum Rudern ist in etwa der gleiche wie beim Autokauf: Es ist Frühjahr, im zurückliegenden Winter ist Ihr Körperumfang wieder etwas gewachsen, und Sie beschließen, dass es Zeit wird, dagegen etwas zu tun. Sie schauen nach einer interessanten Sportart mit schönem Umfeld möglichst im Freien, entscheiden sich für den Ruderverein in Ihrer Stadt und treffen dort auf den Trainer, der Ihnen gerne alles rund um die Sportart und den Verein erklärt. Am Steg liegt ein Ruderboot und Sie nutzen die Möglichkeit, das gleich mal auszuprobieren. Der Trainer hat Zeit und lädt Sie ins Boot ein mit den Worten: »Steigen Sie ein – nehmen Sie Platz – machen Sie es sich bequem!«

Zugegeben, die Bewegungsabläufe auf einem Autositz und in einem Ruderboot sind nach dem Einsteigen dann schon sehr unterschiedlich, und die Beanspruchung des Körpers ist beim Autofahren eine andere als beim aktiven Rudern. Gemeinsam aber ist beiden das Sitzen, und damit gehört der Rudersport zu den wenigen Sportarten, die man eben im Sitzen ausüben kann. Das hat viele Vorteile – abgesehen von der anfänglichen Bequemlichkeit –, denn durch das Sitzen wird der gesamte Körper erst mal vom eigenen Gewicht entlastet. Beim Laufen, Springen und auch beim Schwimmen schleppt man dieses Körpergewicht mit sich rum, und das kann vor

allem am Anfang zu einem bremsenden Rucksack werden. Sitzt man im Ruderboot, trägt dieses das Gewicht, und man hat Arme, Beine und Oberkörper, die das Boot mitsamt dem Gewicht bewegen können. Und darauf kommt es beim Rudern ja schließlich an.

Das Sitzen hat noch einen großen Vorteil, der zum körperlichen Wohlbefinden beitragen kann: Der gesamte Bewegungsapparat mit Muskeln, Sehnen und Gelenken ist vom eigenen Gewicht entlastet, und damit ist das Verletzungsrisiko für Zerrungen, Muskelrisse, Gelenkverdrehungen und »blaue Flecken« erheblich gemindert. Da ja auch kein Gegner mit einer »Blutgrätsche« in die Beine rauschen kann, sollte es nach den ersten Übungsstunden beim Muskelkater bleiben, der sich nach längerer Sportabstinenz halt einstellen könnte.

Bequem hinsetzen, trotzdem den Körper trainieren und die Figur wieder auf »Strandniveau« bringen – das macht einen großen Pluspunkt des Rudersports aus. Zugegeben, der Rollstuhl, auf dem man im Ruderboot Platz nimmt, ist trotz ergonomischer Formung etwas hart für das eigene Sitzfleisch. Aber da gibt es inzwischen auch angepasste Kissen, die man dazwischenschieben kann. Und der Rest ist dann Gewöhnungssache.

2. GRUND



Weil Rudern gesund ist und alle Muskel bewegt werden, auch die Lachmuskeln

Wir streben ja gerne danach, dass für uns nur das Beste gut genug ist. Das ist dann auch beim Sport gerne so. Natürlich empfindet jeder Sporttreibende genau die Sportart, für die er sich vielleicht schon in jungen Jahren entschieden hat und in der man auch Erfolge vorzeigen kann, als »die beste«. Wer aber bisher nach dem Churchill'schen Motto gelebt hat »No sports!«, sucht da vielleicht nach objektiver Orientierung für die Auswahl. Helfen können die Sportwissenschaft

und die einschlägigen Medien, die gerne mit entsprechenden Tests aufwarten. Da schneidet der Rudersport in der Bewertung »Gesündeste Sportart« meist mit Top-Benotungen ab. In einer Studie der Zeitschrift *FOCUS* aus dem Jahre 1995 stand Rudern sogar ganz oben beim Gesundheits-Check. Dazu bei trug natürlich die geringe Verletzungsanfälligkeit, die schon im ersten Grund eine Rolle spielt. Dazu aber wurde auch wissenschaftlich fundiert gemessen, dass alle wichtigen Muskeln des Bewegungsapparates beim Rudern genutzt und somit auch trainiert werden. Und ein natürlich trainierter Muskel ist in jedem Fall gesünder als ein schlaffer.

Die Bewegung der Muskulatur beim Rudern erfolgt immer in der gleichen Richtung. Die Beinmuskulatur schiebt den Körper auf dem Rollstuhl durch das Boot und zieht ihn auch wieder in die Ausgangslage zurück. (Wie das alles genau funktioniert, wird in den folgenden Gründen noch erläutert.) Die Arme ziehen mit einer beugenden Bewegung an den Ruderhebeln beim Durchzug durch das Wasser, mit einer streckenden Bewegung werden die Ruder wieder in die Ausgangslage zurückgeführt. Und der Oberkörper mit seiner Rücken- und Bauchmuskulatur ist auch am Ruderschlag beteiligt. Beim Durchzug wird er aufgerichtet, was die Rückenmuskulatur stärkt. Beim Rollen in die Ausgangslage spannen sich die Bauchmuskeln mit an.

Durch den rhythmischen Schlag kommt es zu vielen Bewegungswiederholungen, was schließlich ausschlaggebend für das Muskeltraining ist. Und ein versierter Rudertrainer wird gleich von der ersten Übungsstunde an darauf achten, dass die Bewegungen gelenk- und rüchenschonend ausgeführt werden.

Rudern bezeichnet man auch gerne als Kraft-Ausdauer-Sportart. Sie kombiniert Krafttraining in einem Fitnessstudio für die Muskulatur mit dem Aufbau der Ausdauer für das Herz-Kreislauf-System, die ein Marathonläufer benötigt. Diese Mischung ist in etwa der Trainingseffekt beim Rudern. Eine gesunde Kombination, wie eben Wissenschaft und Medien dargestellt haben.

Ach ja, die Lachmuskeln! Rudern kann man natürlich als Wettkampfsport betreiben. Da sind dann Konzentration und Teamgeist gefordert, damit das Boot möglichst schnell bewegt wird. Mehr als 80 % der aktiven Ruderinnen und Ruderer betreiben den Sport aber als Fitnessstraining im Freizeitmodus oder auf Tourenfahrten über gleich mehrere Tage. Und da wird dann auch meist im Boot geschwätzt, gegessen, getrunken, ein Püschchen und auch mal der ein oder andere Witz gemacht oder Anekdoten erzählt. Kurzum das völlige Abschalten vom Alltagsstress. Und spätestens dann sind auch die Lachmuskeln mit im Spiel.

3. GRUND



Weil Rudern die Koordination und Konzentration fördert

»Die Bewegung an sich ist eintönig, Hauptsache, das Boot wird schnell!« So würde der Laie wohl seine Beobachtung einer Rudermannschaft zusammenfassen. In der Tat, die Bewegung besteht hauptsächlich aus zwei Phasen, dem Durchzug und dem Vorrollen. Und die werden immer wieder im Rhythmus des Ruderschlaages abwechselnd ausgeführt.

Aber was nach einem einfachen Hin und Her aussieht, ist in Wirklichkeit ein Zusammenspiel zwischen Körper, Armen, Beinen und Bootsmaterial, das man als »Anfänger« erst mal lernen muss. Kommen beim Vorrollen in die Ausgangslage die Knie zu früh hoch, kann man die Hände mit den Rudern nicht mehr richtig nach vorne führen. Rutscht man beim Durchzug mit dem Oberkörper durch ein starkes Stoßen mit den Beinen zu schnell nach hinten, hängt man mit langen Armen und dem Bauch über den Beinen im Boot und kann die Ruder kaum noch durch das Wasser ziehen. Sieht nicht nur »unglücklich« aus, sondern geht auf Dauer auch auf den Rücken, der dafür nicht gerade dankbar ist.

Die Fachleute nennen das »Kiste schieben«, und das ist beim Rudern völlig verpönt.

Koordination ist also die halbe Miete beim Rudern, meist sogar mehr. Denn wenn Extremitäten und Körper unabhängig voneinander genau im richtigen Augenblick die richtige Bewegung ausführen, dann macht Rudern erst richtig Spaß. Dann sprechen die Experten von einer guten Rudertechnik, denn die aufgewendete Kraft kommt voll zur Geltung.

Aber keine Angst, lieber Leser. Hört sich jetzt vielleicht kompliziert an, ist aber doch mit ein paar Übungseinheiten schnell zu lernen. Der Körper sitzt auf dem Rollsitz, einem kleinen Brett, das man beim Rudern hin und her schiebt. Hat man Knie, Arme und Körper in der Ausgangslage vorne, richtet sich erst der Körper auf, dann schieben die Beine, und die Arme ziehen. Am Ende des Schlages gehen die Hände als erste wieder nach vorne, dann erst beugt man die Beine, wodurch der Oberkörper wieder den Händen nachfolgend in die Ausgangslage gebracht wird. Fertig ist man für den nächsten Ruderschlag. Aber das erfordert eben etwas Übung und ein gewisses Gefühl für die Koordination des eigenen Körpers. Wenn man das einmal drin hat im Kopf, verlernt man es übrigens nicht mehr. Genau wie das Fahrradfahren, das man ja meist schon im Kindesalter beigebracht bekommt. Hat man längere Zeit nicht gegessen, also auf dem Fahrrad oder im Boot, dann sind die ersten Minuten nach dem Auf- bzw. Einsteigen noch ein bisschen wackelig, aber schnell ist man wieder im Tritt bzw. im Schlag.

Genau aber diese Kopfarbeit beim Ruderschlag, die erst die Koordination möglich macht, fördert auch die Konzentration. Gerade in einem Mannschaftsboot wie dem Vierer oder Achter muss man darauf achten, was der Schlagmann/die Schlagfrau vorgibt. Da muss man dann genau mit seinen eigenen Bewegungen in diesem Rhythmus bleiben, und damit ist man dann auch mental gut beschäftigt. Da vergisst man ganz schnell die Alltagsprobleme im Beruf, Haushalt oder sonst wo. Da kann man für ein, zwei Stunden

abschalten, den Kopf freimachen und einfach das Gleiten des Bootes durch das Wasser genießen. Und in der Gemeinschaft macht das noch mal so viel Spaß, das schweißst zusammen und geht auch über die eigentliche Ausfahrt mit dem Boot hinaus. Denn das *Après-Rudern* gehört bei vielen Teams dazu, ein kühles Getränk, ein leichtes Essen im Bootshaus verlängern oftmals die Phase des Abschaltens und des Konzentrierens auf den Sport und die Gemeinschaft.

4. GRUND



Weil Rudern lernen keine Altersfrage ist

»Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!« Wie oft haben wir in unseren jungen Jahren diesen Ausspruch gehört, wenn uns mal wieder ein Anfall von Schul-Unlust heimsuchte. Die Einsicht, dass man in jungen Jahren tatsächlich leichter lernt als im fortgeschrittenen Alter, war damals eben auch nicht so ausgeprägt. Denn an die Zeit als Kleinkind, in der man die vielen elementaren Dinge des Lebens lernt, können sich auch heute nur wenige erinnern. Und die Erfahrungen des Alters haben Teens naturgemäß noch nicht. Ist vielleicht für den ein oder anderen Werdegang auch gut so. Denn hätten sie die Erfahrung von jenen Älteren, die erst im Erwachsenenalter zum ersten Mal in ein Ruderboot gestiegen sind und die Sportart gelernt haben, wären einige »Karrieren« durch »Spätlernen« vielleicht nie auf den Weg gekommen.

Rudern kann man jedenfalls auch noch lernen, wenn man als erste Ziffer der zweistelligen Alterszahl eine 3, 4 oder gar 5 stehen hat. Natürlich ist es im Schüleralter so ab 10–12 Jahren meist einfacher. Aber da buhlen ja heutzutage viele Interessengebiete um die Gunst der Jugendlichen, und eine Sportart, die doch etwas anstrengend sein kann und eine gewisse Disziplin erfordert, ist da im Ranking nicht gerade auf den Top-Plätzen zu finden.

Deshalb finden sich heute viele gestandene Frauen und Männer bei den Ruderstunden der Vereine ein, um nach der Bolz-, Jogging- und Fitnessstudio-Phase doch noch mal eine Sportart mit Teamgeist und Erlebnisfaktor kennenzulernen. Diese Protagonisten benötigen dann vielleicht die ein oder andere Übungsstunde mehr als die Aktiven in den Schüler- und Jugendgruppen. Dafür ist aber der Erfahrungswert in puncto Entspannung und Konzentration (siehe Grund 3) bei den Erwachsenen umso größer.

Und prominente Beispiele dafür gibt es auch. So hat der heutige Bundesfinanzminister und Vizekanzler Olaf Scholz in seiner Zeit als Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg Anfang 2017 öffentlich in einer Fernsehsendung verraten, dass er erst kurz zuvor die Sportart Rudern für sich entdeckt und dann auch gelernt habe. Seitdem war er regelmäßig frühmorgens mit seinem Trainer und anderen Mannschaftsmitgliedern vor den Amtsgeschäften im Rathaus auf der Alster unterwegs, um im Ruderboot den Kopf für den Tag freizubekommen und Kraft für die politische Arbeit in der Millionenstadt zu tanken.

Er ist da in guter Gesellschaft, denn auch namhafte Schauspieler, Kabarettisten, Musiker und Unternehmer sind regelmäßig auf den Gewässern zu finden, gerne auch inkognito im Kreise einer Rudermannschaft und in der freien Natur etwas abseits des hektischen Berufslebens. Auch sie haben mit dem Rudern meist erst in späteren Jahren angefangen, nachdem sie in ihren Berufen als Künstler oder Wirtschaftsführer die Berufskarriere zunächst in den Lebensmittelpunkt gestellt hatten.

Prominent sein ist aber keine Grundvoraussetzung, um auch noch als Erwachsener ins Ruderboot zu steigen. Im Gegenteil: Auch im Ruderboot gilt das Gesetz der Seefahrt, nachdem vor Gott und auf hoher See alle gleich sind. Selbst wenn die Wellen rund um die Ruderboote selten so hoch schlagen, wird trotzdem (das Beispiel sei hier erlaubt) aus dem förmlichen »Herr Bürgermeister« schnell das kameradschaftliche »Olaf«.



Weil Bodybuilder sich beim Rudern »weiterbilden« können

Von außen betrachtet identifiziert man Rudern als Sportart, bei der man wohl viel Kraft braucht. Und schnell denkt man da an die muskelbepackten Bodybuilder aus dem Fitnessstudio, die sich doch für diese Sportart besonders eignen müssten.

Befasst man sich aber etwas genauer mit der komplexen Ruderbewegung, erkennt man schnell, dass Kraft nicht alles ist. Die Technik der Körperbewegung ist ein großer Faktor. Manche Experten führen gerne an, dass eine gute Rudertechnik mehr als 70 % Anteil an einem erfolgreichen Ruderer ausmacht.

Warum aber ist das so? Schaut man auf die Übungen im Fitnessstudio, werden dort meist Arme, Beine und Körper getrennt voneinander trainiert. Die Arme beugen sich beim Anheben einer gewichtsbepackten Hantel oder strecken sich, wie etwa beim Bankdrücken. Die Beine alleine tragen das Gewicht bei Kniebeugen mit der Langhantel auf den Schultern oder strecken sich auf dem Beinstoßgerät. Bei all diesen Übungen verharrt der Oberkörper relativ fest, versucht mit seiner eigenen Spannung das auf den Extremitäten lastende Gewicht zu stabilisieren. Keine Frage, für die Bildung einer leistungsfähigen Muskulatur ist das sicher eine gute Basis, für die Ausbildung zum guten Ruderer aber dann doch zu einseitig. Der muss Arme, Beine und Oberkörper gleichzeitig und koordiniert bewegen. Und da sind Muskelberge manchmal sogar eher im Weg, hindern bei der rhythmischen gleichzeitigen Bewegung aller Gliedmaßen. Deshalb sind die Top-Ruderer und -Ruderinnen in der nationalen und internationalen Ruderszene meist körperlich athletisch gebaut und trainiert, Muskelberge findet man doch sehr selten bei ihnen.

Neben Kraft und Technik ist dann die Ausdauer ein weiterer Faktor beim Rudern. Im Bodybuilding konzentriert man sich auf

einen Muskelbereich, der wird intensiv bewegt und benötigt dafür den entsprechenden Sauerstoff. Dafür reicht meist eine eher durchschnittliche Kondition, um den Sauerstofftransport durch das Herz-Lungen-System zur gerade beanspruchten Muskulatur sicherzustellen.

Ist aber wie beim Rudern fast der komplette Körper mit all seinen Muskeln gleichzeitig in Bewegung, vergrößert sich die Menge des benötigten Sauerstoffs um ein Vielfaches. Der Herz-Lungenkreislauf muss entsprechend mehr arbeiten. Und je länger er das aufrechterhalten kann, umso größer ist die Ausdauer, über die ein Sportler verfügt. Da unterscheidet sich dann eben der reine Bodybuilder vom insgesamt durchtrainierten Athleten.

Aber keine Sorge, wirkliche Bodybuilder (die ohne unterstützende Mittelchen) sind da nicht unbedingt anfälliger für einen Herzinfarkt. Viele Studios verfügen inzwischen auch über Ergometer, sogar über Ruderergometer. Und wenn man sich ab und an mal da draufsetzt und unter Anleitung eines Trainers über 10, 15 oder 20 Minuten rudert, dann spürt man schnell die positive Wirkung auf die Muskulatur, die damit auch geschmeidig gehalten werden kann. Und im Gegenzug gehört das »Eisenfressen« der Bodybuilder auch schon lange zum Trainingsprogramm der Ruderer, denn ohne Kraft nützt auch die beste Ausdauer nichts. Deshalb spricht man ja auch von der Kraft-Ausdauer-Sportart Rudern.

6. GRUND



Weil Rudern jung hält

Als nach dem Wirtschaftswunder der Bundesrepublik Deutschland in den 50er- und 60er-Jahren nicht nur die Geldbörsen, sondern auch der Bauchumfang mancher Bürger answoll, rief das Sportverbände und -mediziner auf den Plan. Mit vielen Kampagnen ver-

suchte man die Menschen zum Sport zu locken, ihnen die gesundheitsfördernde Wirkung der regelmäßigen Bewegung schmackhaft zu machen. Eine dabei gerne von der Medizin herausgehobene Lösung lautete »20 Jahre 40 sein!«. Sie sollte gerade den älteren Menschen verdeutlichen, wie wichtig der Sport für das eigene Wohlbefinden und den Erhalt der körperlichen Belastbarkeit ist.

Die Statistiken, ob das am Ende den erhofften Erfolg brachte, sind schon lange in den Schubladen verschwunden, und wenn man sich so auf den Fußballplätzen und in den Sportarenen umschaute, dürften hier gerade die populären Sportarten, die mit Gegnerberührung und »Kampf um den Ball« verbunden sind, natürliche Grenzen gesetzt haben. Da ist über alle Ligen und Leistungsklassen bewertet der Ü40-Anteil auf den Tribünen rund um den Sportplatz doch deutlich größer als die entsprechende Anzahl, die wenigstens ab und an mal auf einem Spielfeld zu finden ist. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel, aber da sind es dann doch meist einzelne Aktive in individuell betriebenen Sportarten, die durch besondere Leistungen und Erfolge auf sich aufmerksam machen oder die auch hier und da mal in Gruppen bei Lauftreffs und -veranstaltungen mitmachen.

Bei den Ruderern und Ruderinnen war das immer etwas anders. Hier spielen sicher auch die schon beschriebenen Gründe zu den geringen gesundheitlichen und körperlichen Risiken der Sportart eine Rolle. Sie ermöglichen auch im höheren Alter, noch mit einer Mannschaft im Boot zu sitzen. Das zeigen nicht zuletzt die zahlreichen Vierer- und Achterteams, die sich aus Pensionären und Rentnern zusammensetzen und die regelmäßig ein- oder mehrmals die Woche aufs Wasser gehen.

Ein besonderes Beispiel habe ich da selber erlebt und es war eine Ehre zugleich. Bei einer Wanderfahrt (wird später erklärt, was das ist) saß ich im Jahre 1991 auf der Saar mit einem Olympiasieger von 1936 gemeinsam im Boot. Man mag über diese von der damaligen Politik arg benutzten Spiele denken, was mal will, sportlich stan-

den sie gerade im Rudern auf einem sehr hohen Niveau. Auf der Regattastrecke im Osten Berlins im Stadtteil Grünau gewannen die deutschen Boote fünf von sieben möglichen Goldmedaillen, darunter auch die im Vierer-ohne-Steuermann. In diesem saßen vier Würzburger und darunter auch Anton Rom, genannt Toni. Und genau jener Toni Rom saß rund 55 Jahre später neben mir in einer Ruderbarke auf dem Steuerbordplatz, ich ruderte auf der Backbordseite. Toni war Jahrgang 1909, als wir zusammen auf der Saar fuhren also 82 Jahre alt. Und es war bewundernswert, wie er ohne Probleme das zwar ruhige, aber regelmäßige und andauernde Tempo des Ruderschlages in immer noch ausgezeichnete Rudertechnik mit-halten konnte. Wir unterhielten uns dabei, natürlich über unsere gemeinsame Sportart. Und meine gewisse Ehrfurcht, neben einer solchen Ikone des deutschen Rudersports zu sitzen, schwand schon nach wenigen Minuten. Das »Du« war trotz des Altersunterschiedes von fast 50 Jahren gleich selbstverständlich, und ich erfuhr an diesem Nachmittag viel über ein faszinierendes Leben, in dem das Rudern immer eine Rolle spielte. Nicht aus Verpflichtung, sondern einfach aus Spaß am Sport, aus Verbundenheit mit den Kameradinnen und Kameraden und weil es eben auch in gewisser Weise jung hält. Dreieinhalb Jahre nach diesem Nachmittag auf der Saar verstarb Toni Rom 1994 im Alter von 85 Jahren und ich erfuhr, dass er so lange es noch ging regelmäßig im Boot gesessen hat.

Solche Beispiele gibt es im Rudern viele, und meine Begegnung mit Toni Rom, einem Olympiasieger von 1936, war zuvor und auch danach nicht die einzige Gelegenheit, bei der ich mit jung gebliebenen Damen und Herren in ihrer achten oder neunten Lebensdekade gemeinsam im Boot sitzen konnte. Das ist halt das Besondere beim gemeinsamen Rudern der Generationen.



Weil Rudern zwei Seiten hat

Rot ist Grün – und Steuerbord ist Backbord!?! Oder war es doch umgekehrt?!

Mit dieser Frage beschäftigen sich Laien immer wieder gerne, wenn sie nicht so oft auf einem Schiff oder in einem Boot sitzen. Hat man ein Wasserfahrzeug vor Augen, sieht die Farben vor sich, schaffen viele schließlich doch recht schnell die Zuordnung und können auch bestimmen, ob das Schiff nun nach rechts oder nach links fährt. Entschuldigung – das genau merkt der Laie an, und daran erkennt ihn der Wassersportlerfahrene dann auch recht schnell. Rechts und links gibt es auf einem Wasserfahrzeug kaum, deshalb hört man es auch selten. Mit der Einordnung auf der Erfahrungsskala eines Mitfahrers ist wie bei den Seglern, wo der Anfänger gerne vom Seil spricht, das es aber eigentlich an Bord nicht gibt. Die Seile heißen da u.a. Festmacher, Spring, Fall oder Schot. Und Rechts bzw. Links ist da den Begriffen Back- und Steuerbord genauso zugeordnet wie auf dem großen Kreuzfahrtschiff, dem Flugzeugträger, dem Supertanker – oder eben dem kleinen Dingi mit einfachem Paddel. Irgendwo dazwischen liegt dann auch das Ruderboot mit seinen beiden Seiten.

So, genug der Verwirrung, jetzt wird es erklärt. Die beiden oben genannten Farben und die Bordbezeichnungen sind schon mal völlig korrekt. Um nun festzulegen, welche Seite im Ruderboot die Steuerbordseite ist – die andere ist dann selbstverständlich die Backbordseite –, muss man wissen, in welche Richtung das Boot üblicherweise fährt, wo also wie beim Straßenfahrzeug vorne ist. Vorne beim Boot ist der Bug, und wenn man in die Richtung fährt, in die der Bug zeigt, dann ist – Achtung – auf der **rechten** Seite Steuerbord. Diese Seite ist mit einer grünen Markierung versehen, die bei Ruderbooten meist an den Rudern angebracht ist. Entspre-

chend liegt gegenüber – also **links** – die Backbordseite. Und die ist mit roten Markierungen versehen. Und egal, wohin man nun schaut auf einem Schiff oder in welche Richtung es fährt – an der Verteilung der beiden Seiten ändert sich nichts. Fährt man mit dem Boot also nach vorne und man möchte eine Rechtskurve fahren, dann geht es nach Steuerbord. Will man nach links, ist eben Backbord die Richtung.

Und warum heißt es nicht einfach rechts und links? Am Ruderboot lässt sich das gut nachvollziehen. Da sitzt nämlich der Steueremann mit dem Blick Richtung Bug, also vorne. Die Ruderer schauen aber nach hinten, also in die entgegengesetzte Richtung zum Heck. Wenn dann der Steuermann eine Rechtskurve fahren will und »rechts« ansagen würde, müssten die Ruderer umdenken, für sie wäre die neue Fahrtrichtung nach links gerichtet. Und um genau solche Missverständnisse zu verhindern, hat man schon früh die Begriffe Steuer- und Backbord, deren Ursprung vermutlich aus der englischen Sprache stammt, eingeführt. Schon auf den Wikingerschiffen war das Steuer zum Lenken der Schiffe auf der rechten Seite angebracht, der Steuermann stand mit seinem Rücken (engl. back) zur anderen Seite gerichtet. Genau kann man es wohl nicht mehr ermitteln, aber schon aus dieser Zeit soll die Zuordnung der Seiten stammen.

Gut, jetzt wissen wir, wo es vermutlich herkommt. Aber wie kann man es sich merken, wenn man ein Ruderboot sieht und ganz spontan entscheiden muss, wie nun welche Seite heißt? Eine kleine Eselsbrücke kann da helfen: Fährt ein Wasserfahrzeug mit dem Bug voraus, dann ist in Fahrtrichtung **rechts Steuerbord**. Der Buchstabe »**r**« ist die Orientierung. Und wenn man weiß, wo Steuerbord ist, dann kann man auch ohne die obligatorische Farbmarkierung festlegen, wo dann Backbord ist. Und das bleibt dann auch so, selbst wenn das Boot rückwärts fährt ... Aber wo sind nun eigentlich Bug und Heck?