

Sechs-Appeal und andere Hindernisse

Rudern aus der Sicht einer Anfängerin...



Unsere Mädls-Gang: Maria (von links), Katrin, Sandra, Trainerin Claudia, Jenny. (Fotos: privat)

Alles begann mit einem kurzen Zeitungsbericht: „Schnuppertag im Deggendorfer Ruderverein“ hieß es da. Während der Schulzeit, vor rund 20 Jahren, hatte ich schon einmal gerudert. War schön damals. Entspannend. Angenehm anstrengend. Wieso also nicht noch einmal? Macht schließlich schon was her, wenn die Ruderer immer an der Donau-Promenade entlang fahren. „Katrin, bist du dabei?“, frage ich noch eine Freundin. Zwei Tage später sind wir beide bei besagtem Info-Tag im Ruderhaus. Und nach einer Stunde hat uns auch schon die Lust gepackt: Wir tragen uns für einen Anfänger-Ruderkurs ein. In Vierergruppen wird man dafür eingeteilt. Die Trainer achten darauf, dass die Gruppe zusammenpasst: alterstechnisch, kraftmäßig – und natürlich zeitbezogen. Wir sind schließlich alle berufstätig.

Nach wenigen Tagen erreicht uns schon die erste Mail: „Erster Ruderkurs in zwei Wochen.“ Juhu, es kann losgehen. Bei dem Termin sehen Katrin und ich dann auch zum ersten Mal unsere beiden Mitstreiterinnen: Wir sind nun insgesamt vier Mädls, die künftig gemeinsam ein Boot teilen werden. Der erste Check sagt: Passt! Wir sind alle in etwa gleich groß, gleich alt, gleich (un-)sportlich, gleich lustig. Und: gleich unwissend. „Seid ihr schonmal gerudert?“, ist natürlich die erste Frage in der Runde. „Nö!“, ist die Antwort von allen. Von meinen kläglichen Schulerfahrungen einmal abgesehen.

Trainieren wird uns Claudia Denk. Und neben ihr haben wir während der ersten Trainingseinheiten noch einen treuen Begleiter: den Regen. So fällt unsere erste Stunde auch gleich mal sprichwörtlich ins Wasser. Für Claudia kein Grund, die Stunde abzublasen. Wir gehen stattdessen in das Fitnessstudio im ersten Stock des Ruderhauses. Dort stehen mehrere Ruder-Ergometer. Und hier bekommen wir als Trockenübung die ersten Bewegungen erklärt. Ein bisschen verschwitzt und mit vielen Fachbegriffen im Kopf endet unsere erste Stunde. Am Tag darauf soll es endlich aufs Wasser gehen.

Und so kommt's dann auch. Endlich mal kein Regen. Deshalb holen wir unser Vierer-Boot „Dr. Josef Murauer“ aus der Ruderhalle. Wir sind alle noch ein bisschen unbeholfen: Wo darf/muss man das Boot anpacken. Wie dreht man es dann um? Wieso heißen die Paddel jetzt „Skulls“ und wieso muss man diese mit den „Blättern“ nach vorne zum Steg tragen? Was ist nochmal Back- und was Steuerbord? Wir sind alle voller Vorfreude. Mit Claudias Unterstützung stellen wir unsere Schiebesitze im Boot und die Schuh-Schlaufen ein. Mit viel Gewackel und Rumgeeiere landen unsere Hintern schließlich auf den Rollsitzen, die Füße auch irgendwann in den Schlaufen und die Skulls in der Dolle. Es kann losgehen! Wie werden wir uns als Team anstellen, frage ich mich. Wie weit werden wir auf der Donau rudern? Kommen wir schon bis nach Metten? Wir sind hochmotiviert. Und: Werden erstmal an die Leine genommen. Länge: Ein paar Meter. Wird wohl nix mit Metten. Claudia hat Bedenken, ob sie schon so richtig mit uns losrudern kann, da sie unsere Leistungen ja noch nicht einschätzen kann. Deshalb hält uns in dieser ersten Auf-dem-Wasser-Stunde erstmal ein Ruder-Kollege an einer Schnur, sodass wir nicht abtreiben können. War wohl nicht der schlechteste Plan. Denn tatsächlich fällt es uns vier Mädls zu Beginn nicht ganz leicht, die Ruderbewegungen auszuführen – und das dann auch noch möglichst synchron. Dass der Schlagmann die Bewegung vorgibt, haben wir natürlich schon verstanden. Also in der Theorie. In der Praxis sieht es dann schon etwas anders aus. Gut, dass wir die alten Skulls verwenden, die schon einige Gebrauchsspuren haben. Ein paar kommen an jenem Tag noch hinzu. Mehrmals stoßen unsere Skulls aneinander, die Synchronität lässt noch etwas zu wünschen übrig. In dieser ersten Stunde ist man auch erstmal ganz schön mit sich selbst und all den neuen Informationen beschäftigt: Jetzt nach vorne rollen, Ruder setzen, mit den Beinen schieben („Aha – gerudert wird gar nicht in erster Linie mit den Armen“). Claudia spart nicht mit Anweisungen: „Arme gerade, Schultern nach unten, jetzt schieben, Skulls nach außen drücken, Blätter richtig aufdrehen, langsam rollen, auf den Schlagmann achten, gleichzeitig setzen, ...“

Das ist ungewohnt für uns: Auf alles können wir uns nicht gleichzeitig konzentrieren. Zu viel Neues, auf das man gleichzeitig achten muss. Aber wir stellen fest: Es gefällt uns! Sehr sogar. Und trotz unserer noch nicht so ganz professionellen ersten Stunde spüren wir die Bewegungen in den Knochen und haben auch schon unseren ersten nassen Hintern, auf den noch viele weitere folgen sollen. Übrigens: Sooo schlecht war unsere erste Stunde gar nicht, wie wir dann im Nachhinein erfahren.

Und deshalb ging es auch nur wenige Tage später wieder aufs Wasser. Die Vorbereitungen liefen schon etwas flüssiger. Und an jenem Tag haben wir tatsächlich: gerudert! So richtig. Auf dem Wasser. Genauer gesagt im Altwasser der Donau, wo die Strömung nicht so stark ist. Immer, wenn wir ins Wackeln kamen, haben wir die Skulls aufs Wasser gelegt, sodass das Boot wieder stabilisiert wurde. Entlang der Fischerdorfer Donauseite sind wir dann Richtung Metten gerudert. Wir haben Bekanntschaft gemacht mit Enten, einigen Vögeln am Ufer und einem grantelnden Angler, der unsere Anwesenheit nicht zu schätzen wusste. Es war so, so, so schön. Zum ersten Mal hat es sich

nach Rudern angefühlt. Und wir haben einen Eindruck bekommen, wie toll die Bewegung auf dem Wasser ist. Ich mag es, wie die Skulls ins Wasser eintauchen und wie schnell man wird, wenn alle vier Ruderer schön synchron rudern. Claudia lenkt uns durchs Altwasser und lobt uns, dass wir das schon recht gut machen. Na also, geht doch!

So hochmotiviert treffen wir uns wenige Tage später zur dritten Stunde (die wegen schlechten Wetters mehrmals verschoben werden musste). Bevor es aufs Wasser geht, tauschen wir vier Mädls noch Infos aus: Hattet ihr nach dem Rudern Muskelkater? Katrin hatte eine Blase an der Hand. Maria und Sandra hatten Muskelkater. Ich spürte es im Rücken. Naja, von nix kommt nix, Mädls, sagen wir uns. Ein bisschen schinden wollen wir uns ja auch. Das Einsteigen ins Boot klappt schon deutlich besser. Und auch das gemeinsame Rudern nimmt in der dritten Stunde Formen an. Statt der schleifenden Blätter versuchen wir es erstmals mit „wasserfreiem“ Fahren. Da wir einen Teil der Bewegungen schon verinnerlicht haben, erreichen uns Claudias Anweisungen nun auch besser. Nach und nach fügt sich so einiges. Ich finde, wir machen das schon richtig toll. Uns Mädls ist ohnehin der Spaß am wichtigsten. Dass wir darüberhinaus für ein Anfängerboot auch noch richtig gut sind, erfahren wir nach dieser Stunde von Claudia. Nein, wir sind gar nicht stolz!

Insgesamt acht bis zehn Mal wollen wir uns im Rahmen unseres Ruder-Schnupperkurses treffen. Wenn einmal jemand keine Zeit hat, springt ein anderer Ruderer aus dem Verein ein. Und auch bei unserer vierten Stunde, eines meiner persönlichen Kurs-Highlights, helfen zwei Ruderer aus: Diesmal sind wir auf der Isar bei Niederpörling unterwegs. Und hier gehört der Fluss einmal wirklich dem Ruderer. Keine Motorboote, keine Frachtschiffe. Es ist herrlich. Und äußerst produktiv: Wir sind – bitte festhalten! – 8 Kilometer gerudert. In Worten: Acht. Liebe erfahrene Ruderer: Jetzt bitte nicht zu sehr schmunzeln. Wir fanden das nämlich schon mal richtig gut. Wurde sofort ins mentale Fahrtenbuch notiert.

Bei unserer fünften Stunde ist uns klar: Jetzt hat auch Claudia unser ganzes Potenzial erkannt. Sie wählt für die Stunde nämlich das Boot „Sechs Appeal“. Was soll da noch schiefgehen. Weil bei vier Mädls noch zwei auf sechs fehlen, bekommen wir wieder Unterstützung aus dem Ruderverein für dieses Sechser-Boot. Nachdem wir den riesigen Kahn ins Wasser verfrachtet haben, legen wir schon los (nach etwas Wartezeit, schließlich musste erstmal der obligatorische Regen ran). Und ja: Es läuft. Es läuft mittlerweile richtig gut. Als Ruder-Unwissender vom Ufer aus betrachtet, würde man uns vermutlich für eine normale Ruder-Truppe halten und nicht etwa für blutige Anfänger. Alleine könnten wir natürlich noch nicht aufs Wasser. Wir wissen nicht, wie man lenkt, wo die Bühnen verlaufen, was wir machen, falls tatsächlich mal einer ins Wasser plumpst. Aber unser bisheriges Können reicht zumindest aus, um ein bisschen vor den zu Abend essenden Flusskreuzfahrern anzugeben. Die müssen ja nicht wissen, dass wir 300 Meter weiter wieder etwas unbeholfen rum hantieren. Beim Vorbeifahren sieht das Ganze jedenfalls schon ziemlich geschmeidig aus, zumindest wenn man den Blicken der Kreuzfahrer Glauben schenken mag.

Wir Mädls haben nach den ersten Stunden sehr gut zusammen gefunden. Wir verstehen uns bestens, das ist sicher auch nicht ganz unwichtig. Wir Mädls und Trainerin Claudia passen ebenfalls super zusammen – auch das ist nicht unwichtig. Schließlich sollte das Ganze ja vor allem Spaß machen. Wir haben einen guten Rhythmus gefunden, auch wenn natürlich alles noch in den Kinderschuhen steckt. Jedem einzelnen von uns macht das Rudern riesigen Spaß. Für mich ist das Schönste die Bewegung auf dem Wasser, das Geräusch, wenn die Skulls ins Wasser tauchen, der Anblick eines Haubentauchers mit seinen Jungen, die Ruhe, das Vorbeiziehen des Ufers, wenn man

ein bisschen Tempo drauf hat, der leichte Wind um die Ohren, das gemeinsame Setzen der Blätter und Wegdrücken mit den Beinen, sodass man dem Boot einen Schub gibt. Auch wenn wir noch ganz am Anfang stehen: Wir hatten schon einige Minuten auf dem Wasser, in denen wir einfach nur schweigen konnten. Dann hörte man nur das Wasser und das Klacken der Skulls in den Dollen. Irgendwie verschwimmt man dann ganz in der Bewegung – das ist herrlich. Man ist ganz bei sich, die anderen Ruderer blendet man fast aus. An sie denkt man erst wieder, wenn man die Mücke auf der Nase verscheuchen will und merkt, dass man die Skulls nicht einfach loslassen kann, weil es sonst einen Zusammenstoß mit den „Paddeln“ der anderen gibt.

Jetzt sind wir kurz vor dem Ende des Ruder-Kurses. Ich glaube, ich kann für alle sprechen, wenn ich sage: Es macht uns riesigen Spaß. Wir alle überlegen, dabei zu bleiben. Uns hat der Ruder-Virus gepackt. Und schließlich haben wir noch einen großen Plan vor uns: Einmal bei SCHÖNEM Wetter rudern!

Jennifer Jahns (Mai 2015)



Jetzt gibt's keinen Rückzieher mehr (für Trainerin Claudia): Wir an unserem ersten Ruder-Trainingstag.



Wetter so lala, Fluss traumhaft: Ausflug nach Niederpörling. Mit uns auf die Isar traute sich „Aushilfs-Ruderin“ Malin (Mitte). Gelenkt hat Claudia (rechts), ihr Bestes gab Jenny (links).



Na bitte: Rudern macht happy!



Jetzt bitte Mitleid: Erste Spuren unserer Ruder-Aktivitäten.