

„Wir haben es wieder gepackt!“

- ein Dankeschön an meinen Ruderkameraden Walter Wagner -

Es war vor drei Jahren, als der Walter zu mir sagte: „Im nächsten Jahr gehen wir nach Wien zu den „World Masters“. Machst du mit?“

Mein bis dahin still gehegter Wunsch mit dem Walter rudern zu können, ging in Erfüllung und ich sagte zu.

Ein intensives Training begann und führte zum Erfolg. World Masters im Zweier - Skull und Riemen - .

In diesem Jahr richtete die FISA die „Euro Masters“ in München aus. Natürlich wollten wir dabei sein. Also wieder intensiv trainieren und das 3 – 4 Mal in der Woche und jedes Mal 18 km. Mein Walter kennt da keine Ausrede. Egal ob Wind, Wellen, Regen oder Berufsschiffahrt. Es wird gefahren bis der Rücken und der Arsch wehtun.

Der Walter fährt eine ausgezeichnete Technik (Blatt setzen – schieben – Hände schnell weg – langsam nach vorn, so hat das Boot einen hervorragenden Vortrieb). Hört sich ganz einfach an, muss aber tausendfach geübt werden.

Und dann kommt die Regatta. 45 Minuten vor dem Start fährt man zum Startpunkt. Um warm zu werden wird noch mal der Start geübt. Werden noch mals Streckenschläge gefahren. Beides klappt natürlich nicht, weil ich viel zu nervös bin. Und dann ruft der Starter die Vereine auf und weist in die Bahnen ein. Man steuert den Startnachen an und der Starthelfer hält das Boot fest. Die Boote werden ausgerichtet und müssen ständig, des Windes wegen, korrigiert werden. Die Spannung steigt – man hat Mühe das Boot gerade zu halten. Der Starter ruft die einzelnen Vereine auf. Es ist ein tolles Gefühl, wenn der Lautsprecher über das Wasser hallt: Frankfurter Ruderclub Griesheim. Die Arme sind angespannt, die Blätter werden aufgedreht und stehen senkrecht im Wasser. Warum zittern die Knie? Das Boot beginnt zu kippen, die Stimme von Walter: „Ruhig, ganz ruhig.“ Du hörst noch den Starter: „Two Minutes“. Du verharrst in der Startposition, atmest ruhig, aber angespannt durch. Die Welt um dich ist vergessen. „Attention“ ruft der Starter, du umfasst die Skull ganz fest – 100%ige Konzentration. „Go“, heißt dann das letzte Kommando. Du ziehst weich, aber energisch an – sofort kommt der zweite Schlag (kurz) – dann der Dritte und dann werden die Schläge länger. Nach fünf Schlägen läuft das Boot. Ein leichter Blick nach Steuerbord, der Gegner ist vorn. Jetzt beginnt die Streckenarbeit. Wie gelernt: setzen – schieben – setzen – schieben, ruhig bleiben mit der Schlagzahl – Beine einsetzen – Einsatz halten und das Schlag um Schlag. Die Technik muss stimmen, kein Blick mehr zur Seite, nur Konzentration.

Bei 500 Metern lässt die Kraft nach. Jetzt fängt der Kopf an: du musst – drei Schläge. Man, der Kopf hat gesiegt, die Schläge werden wieder kraftvoller, der Gegner liegt hinten. Trotzdem nicht nachlassen – mehr Druck auf das Blatt. Ein kurzer Blick nach Steuerbord: Oh Gott der Gegner zieht an. Ruhig bleiben, weit in die Auslage, die Beine durchdrücken und den Endzug beherrschen. Weiter, weiter, immer weiter. Im Augenwinkel taucht der Zielturm auf, noch drei oder vier Schläge mit aller letzter Kraft – geschafft. Wir sind durchs Ziel. Man hört auf zu Rudern, die Lunge fliegt einem fast aus dem Hals, die Tränen schießen in die Augen. Es dauert 10 Minuten bist du begreifst, du hast gewonnen. – Auf 1.000 Metern, 1 Sekunde schneller als der Gegner. -

Danke Walter für dein geduldiges Training – es hat sich auch diesmal wieder gelohnt.

Dein Ruderpartner
Jürgen, genannt “Herr Popp“



Ade Oberschleißheim, ade Euro
Masters 2010, ade „Ihr“ meine
Lieblingsschuhe...