

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 »weiterbauen« 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 Gruppenerlebnis 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 Rollsitze, 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