

Kein Platz für Individualisten

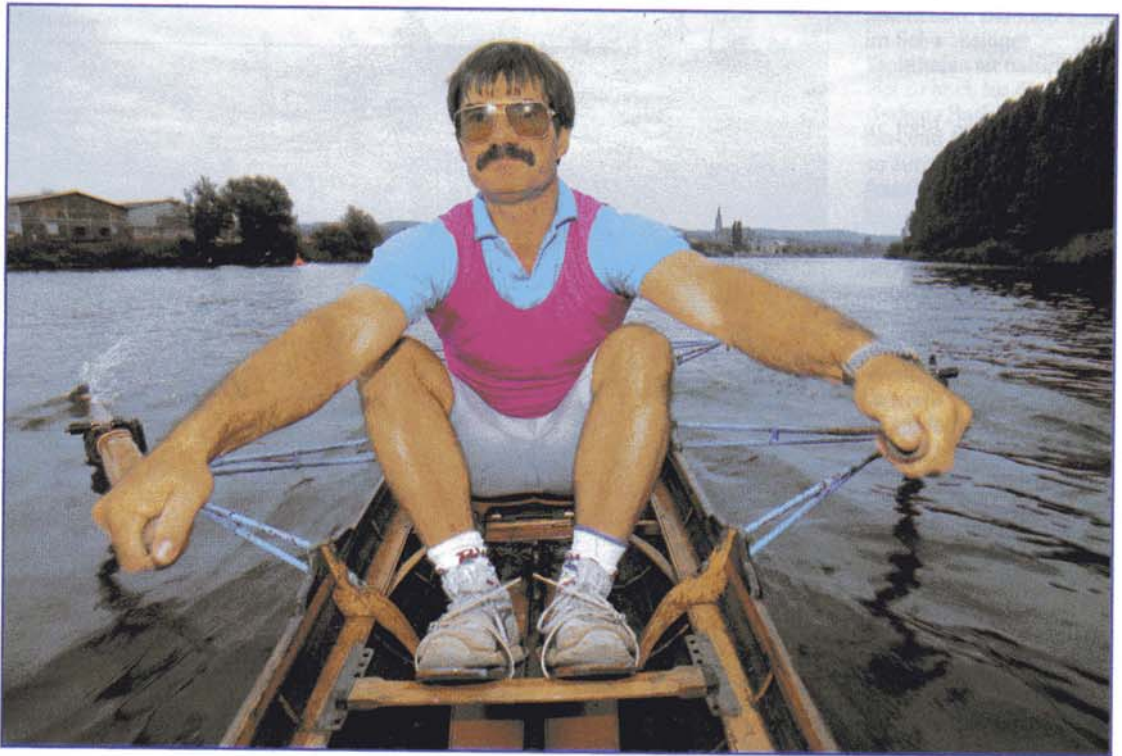


Luxemburg hat nicht nur eine Hochseeflagge, sondern mittlerweile sogar seinen ersten Ruderclub. Zwischen Schwebsingen und Schengen liegt das Revier, in dem die traditionsreiche Sportart hierzulande eine Heimat gefunden hat.

EINE REPORTAGE VON ROLAND ARENS UND TOM WAGNER (FOTOS).

Das „Skullen“ mit einem Paar Ruder ist leichter zu erlernen als das Rudern mit seitlichen Riemen.

Zwischen Schengen und Schwebsingen hat Luxemburgs erster Ruderclub ein ideales Renngebiet gefunden.



Schon der Einstieg ist ein Balanceakt. Das zierliche Boot, an seiner dicksten Stelle kaum breiter als ein aufgeklappter Aktenordner, weist eine bedrohliche Instabilität um die Längsachse auf. Wer nicht schon beim Einsteigen kopfüber ins Hafengewässer fliegen will, muß über einen gut entwickelten Gleichgewichtssinn verfügen.

Erschwerend kommt hinzu, daß im Schwebsinger Bootshafen kein geeigneter Anlegeplatz für Ruderboote zur Verfügung

steht. Die Kaimauer liegt gut einen Meter über der Wasserlinie – ideal für Motoryachten, aber viel zu tief für die filigranen Sportgeräte. So müssen stets ein oder zwei Mann sich auf den Steg legen und das Boot an Bug und Heck festhalten, damit die Sportskameraden einigermaßen sicher zu ihren Plätzen gelangen.

Aber die Mitglieder des „Luxembourg International Rowing Club“ sind meist geübte Ruderer. Von den 45 Aktiven haben gut 30 einschlägige Erfahrung,

obwohl der Verein erst im November 1992 gegründet wurde. Der Deutsche Burkhard Schmidt zum Beispiel rudert seit seinem 15. Lebensjahr und pflegte den Sport während seines Universitätsstudiums im britischen Cambridge, einer der Hochburgen des Rudersports.

Ruderer aus zwölf Nationen

Natürlich sind auch Briten Mitglied im ersten und bisher einzigen Luxemburger Ruderclub, ebenso wie Dä-

nen, Franzosen, Skandinavier, Holländer, Luxemburger, Spanier, Australier, Iren, Griechen und sogar Libanesen und Pakistani. Nicht selten sind es Banker und Europa-Beamte, die beruflich für ein paar Jahre nach Luxemburg versetzt wurden. Am Campingplatz von Schwebsingen haben sie einen Platz gefunden, an dem sie ihren Sport ausüben können. „Wir sind ein sehr offener Verein“, sagt Club-Vertreter Michael Mann, ein Brite.

Und obwohl Rudern lange Zeit als ausgesprochene Männerdisziplin galt, ist der ILRC natürlich auch für Frauen zugänglich. Seit 1896 ist Rudern olympische Disziplin für Männer, Frauenrudern wurde bei Olympia erst 1976 zugelassen. Der Luxemburger Ruderclub hat fast ebensoviele weibliche wie männliche Mitglieder. Laut Vereinsstatistik waren Frauen in dieser Saison sogar aktiver als die Männer. Frauen und Männer haben keine allzu großen Schwierigkei-



Man legt sich in die Riemen: Technisch ist das Rudern mit nur einem einzelnen Blatt pro Besatzungsmitglied (hier im Vierer) am schwierigsten.



ten, im gleichen Boot zu fahren.

Einzige Aufnahmegrenze im Club ist das Alter: 15 Jahre sollte man schon sein, bevor man sich ans Rennrudern gibt. Nach oben gibt es dagegen kein Alterslimit. Aber ob man nun mit 15 oder 50 zum Rudern kommt, der Sport an sich ist sehr schnell zu erlernen. Vor allem Anfänger kommen – abgesehen von Schwielen und Blasen – schnell zu den ersten Erfolgserlebnissen, weil sie sich nicht jahrelang mit komplizierter Schlagtechnik herumplagen müssen, wie beim Tennis oder Golf.

„Das schwierigste ist die Koordination der Bewegungen“, erklärt Burkhard Schmidt. Um das Gefühl für Boot und Riemen zu schulen, fahren die Ruderer im Training bisweilen mit geschlossenen Augen. Auf dem Programm stehen außerdem Laufen für die Basis-Kondition und Gewichtstraining, vor allem während der Wintermonate. Vom Trockenrudern, wie es in Fitneßclubs verbreitet ist, hält der echte Ruderer dagegen wenig: „Das bringt nichts für die Rudertechnik.“

Ohne eine gewisse Einweisung geht es beim Rudern natürlich nicht. Nicht nur das Einsteigen will geübt sein, sondern auch die Blattführung. Vor allem aber muß jeder Ruderer die Basis-Kommandos beherrschen, denn auf dem Wasser muß jeder wissen, was er in bestimmten Situationen zu tun hat. Da Rudern eine echt britische Sportart ist – mindestens so wie Cricket oder Tennis – stammen die meisten Befehle und Begriffe aus der englischen Sprache.



„Come forward to row“, fordert der Bootsführer seine Mannschaftskameraden nach dem Ablegen vom Kai auf. „Ready – row!“ Und dann legt sich jeder in die Riemen. Die Füße festgeschnallt am Stembrett, mit dem Rücken zur Fahrtrichtung, sitzen die Ruderer auf ihren Holzbänken, die auf Rollen montiert sind. „Easy oars!“ ist der Befehl, wenn die Riemen ruhen sollen.

Acht Bootsklassen

„Oar“ ist der Begriff für eine von zwei Ruderarten, womit wir uns bereits in der Hohen Schule des Rudersports befinden. Das rund 3,8 Meter lange „oar“ wird einzeln eingesetzt, während die knapp drei Meter langen Skulls jeweils paarweise bedient werden. Einer-, Zweier und Vierer-Boote gibt es mit Skulls, also Doppelrudern. Die fünf anderen Bootsklassen werden mit „oars“ gefahren: Zweier und Vierer mit und ohne Steuermann sowie die „Königsklasse“, der Achter mit Steuermann.

Die Flotte des „Luxembourg International Ro-

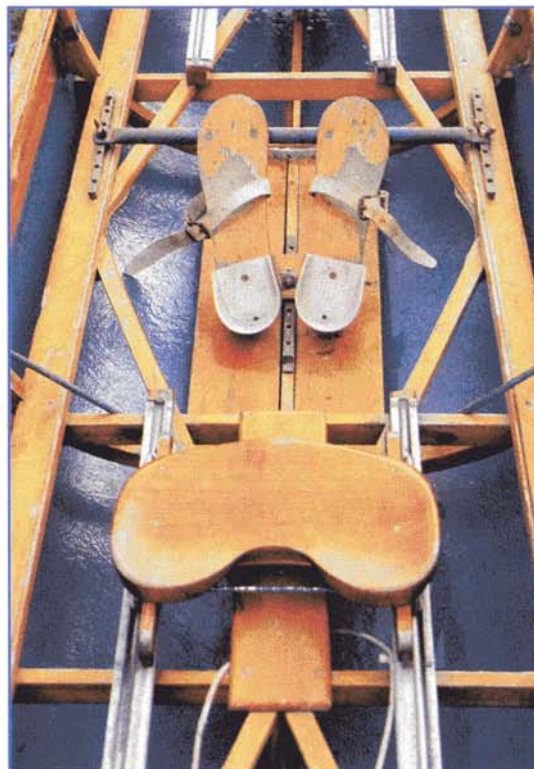
wing Club“ umfaßt derzeit sechs Boote. Das älteste – ein Doppel-Zweier aus Holz – heißt *Ermesinde* und hat mittlerweile stolze 30 Jahre unter dem Kiel. Das Boot wird nur noch für

Freizeit und Wanderfahrten benutzt. Für einige Tausend Franken hat der Club seine Boote nach und nach im Ausland erstanden, aus zweiter Hand, versteht sich. Moderne Regatta-

Ein Doppel-Vierer im Schwabsinger Yachthafen. Frauen und Männer können durchaus im selben Boot fahren.

Boote sind für den Club unerschwinglich. Ein wettbewerbstauglicher Achter aus Kohlefaser oder Kevlar sind nicht unter einer halben Million Franken zu haben.

Weitreichende theoretische Kenntnisse sind vom angehenden Ruderer nicht erforderlich. „Learning by doing“ heißt die Devise. Die praktische Einweisung geschieht meist auf dem Wasser. Dabei lernt der Ruderer, wie er sich gegenüber anderen Schiffen verhalten muß. Die Fahrtwelle eines Schubschiffs kann ein leichtes Ruderboot ohne weiteres zum Kentern bringen. Um dies zu verhindern, muß sich das Ruderboot parallel zu den Fahrtwellen drehen und



Blick ins Bootsinnere: Die Füße des Ruderers sind festgeschnallt, der Rollstuhl ist in Längsrichtung beweglich. Die Riemen werden von einem Ausleger (rigger) getragen.

die Hubbewegungen mit den Rudern ausbalancieren; würde das Boot die Wellen frontal kreuzen, könnte es sogar auseinanderbrechen. Probleme bereiten den Ruderern mitunter die schnellen Motorboote oder Jet-Skis. Glücklicherweise sind solche Begegnungen selten, weil die Wasserskifahrer nur bis Wellenstein fahren dürfen und die Ruderer höchstens einmal am frühen Samstag morgen moselabwärts bis nach Remich oder Stadtbredimus fahren.

In der Regel treffen sich die Club-Ruderer jeweils mittwochs und samstags an ihrem Standort, dem Campingplatz von Schwebsingen. Als Prinzip gilt, daß jeder, der zum Training kommt, auch fahren darf. Die Mannschaften werden je nach Erfahrung und Leistungsvermögen gebildet. Auch die Steuermannpflicht wechselt reihum. „Rudern ist der Mannschaftssport schlechthin“, sagt Burkhard Schmidt, „es gibt keinen Platz für Individualisten.“ Tatsächlich fährt ein Boot am kraftschonendsten und schnellsten, wenn alle Besatzungsmitglieder die gleichen Bewegungen machen. Selbst eine hohe Schlagzahl pro Minute bedeutet nicht, daß die Ruderer viel Kraft aufs Blatt bringen.

Eine typische Trainingsstrecke führt nach Schengen und zurück – neun Kilometer, die die Ruderer in etwa einer Stunde zurücklegen. Bei Wettrennen werden in der Regel kürzere Distanzen gefahren. 2 000 Meter beträgt die Distanz bei den Männern, 1 000 Meter bei den

Vom Trockentraining halten die Ruderer wenig. Es fördert lediglich die Kondition, nicht aber die Rudertechnik.



Frauen. Ein Achter legt diese Strecke in rund sechs Minuten zurück. Aber es gibt auch Regatten über längere Distanzen: Das berühmte Wettrennen auf der Themse zwischen den Universitäten von Cambridge und Oxford geht über 4,5 Kilometer, das Rennen rund um den Genfer See sogar über 160 Kilometer.

Gefürchtet: einen „Krebs“ fangen

„Rudern ist ein Sport, der alle Körpermuskeln beansprucht“, sagt Burkhard Schmidt. Die Arme ziehen zwar die Ruder, werden aber erst in der letzten Hälfte der Ruderbewegung eingesetzt; und auch die

Waden sind nicht die wichtigsten Muskeln. Noch stärker gefordert werden die Oberschenkel und vor allem die Muskeln des Oberkörpers. Sogar die Handgelenke spielen eine unscheinbare, aber wichtige Rolle. Am Ende jedes Schlags wird das Ruder aus dem Wasser gehoben und so gedreht, daß das Blatt waagrecht zur Wasseroberfläche steht, während der nächste Schlag eingeleitet wird. So leistet das Blatt beim Zurückführen den geringsten Luftwiderstand.

Gelingt es dem Ruderer nicht, das Blatt rechtzeitig aus dem Wasser zu heben, riskiert er einen bösen Sturz: durch die Fahrtge-

windigkeit des Bootes und die Hebelwirkung kann der Ruderer buchstäblich vom Riemen aus dem Boot katapultiert werden. In der Fachsprache sagt man dazu, der Ruderer habe einen Krebs gefangen. „Ich habe in Cambridge erlebt“, erzählt Burkhard Schmidt, „wie ein Zwei-Zentner Mann aus dem Boot gehoben wurde, als er einen Krebs gefangen hatte. Und das mitten im Februar bei entsprechend kühlen Wassertemperaturen!“

Eine schmerzhafte Erfahrung steht dem bevor, der beim Skullen nicht aufpaßt: Am Ende der Schlagbewegung müssen nämlich die Hände übereinander geführt werden, wenn

Balanceakt: Die Kaimauer im Schwebsinger Yachthafen ist natürlich viel zu hoch für das zierliche Ruderboot. Ein- und Ausstieg werden so zur wackeligen Angelegenheit.

man sich nicht die Daumen quetschen will. Andererseits ist das Rudern im Skiff, also mit Doppelrudern, leichter zu erlernen als das Riemen-Rudern mit seiner seitlich versetzten Schlagbewegung. Michael Mann etwa, der in der Schule das Rudern mit Links-Ausleger lernte, hat noch heute Schwierigkeiten, wenn er einen Riemen auf der rechten Seite ziehen soll.

Die Mosel bietet den Ruderern des LIRC ideale Bedingungen. Auf dem Stausee, so Michael Mann, gebe es nicht genügend lange Strecken und zuviel Wind. Zudem ist die Mosel als Revier für Wanderruderer natürlich besonders beliebt, „weil man immer in einem Weinort ankommt“, wie Burkhard Schmidt vielsagend meint. Eigentlich sind die Ruderer mit ihrem Standort Schwebsingen durchaus zufrieden. Ein solides Bootslager, ein neuer Bootssteg, eventuell neue Boote, mehr Rennteilnahmen – Zukunftspläne hat der „Luxembourg International Rowing Club“ genug. Ganz oben auf der Prioritätenliste steht jedoch der Wunsch nach offizieller Anerkennung. Anträge auf Mitgliedschaft in der „Fédération Internationale des Sociétés d’Aviron (FISA)“, dem Ruder-Weltverband, sowie im COSL sind bereits gestellt.

