

Gruß unseres Vereinsmitglieds Franz Gravenhorst aus den USA:

Liebe Vereinskollegen,



wie inzwischen sicher die meisten mitbekommen habe, bin ich seit Ende März (bis Sept./Okt.) in den USA, genauer gesagt in Farmington Hills, das ist nahe Detroit, im Bundesstaat Michigan. Ich schreibe hier meine Studienarbeit und absolviere ein Praktikum in der Entwicklungsabteilung eines Automobilzulieferers.

An dieser Stelle möchte ich gerne etwas von meinem Ruder-Alltag hier berichten.

Ich fange mal ganz vorne an. Nachdem ich Ende März hier angekommen bin, hatte ich mir zunächst mal ein Ergo angeschafft. Die sind hier etwas günstiger als in Deutschland, daher werde ich probieren das anschließend nach Deutschland zu exportieren.

Damit war also schon mal eine Grundversorgung an Training gesichert. Zudem ist in meiner Nachbarschaft ein größeres Fitnessstudio, wo ich als Anlieger sowieso Zwangsmitglied bin. Krafttraining in allen möglichen Ausführungen ist also ebenfalls gesichert.

Das einzige was noch fehlte war also das Wasser und der Ruderverein. Und das war in der Tat gar nicht so einfach. Aber schließlich habe ich es geschafft übers Internet einen Ruder-Trainer (Bradley Holdren) zu finden.

Er ist (hauptberuflicher) Headcoach bei der Eastern Michigan University und war auch mal Leichtgewicht und Skuller! Das war schon ein Glücksfall, denn beides ist in den USA ja eher unüblich. Hier lernt man das Rudern ja meist in Riemenbooten.

Bis Ende Mai war ich dann also jeden Morgen um 6:30 Uhr mit Brads Uni-Team (haupts. Frauen) auf dem Wasser, genauer gesagt auf dem Ford Lake in Ypsilanti (ca. 30 Min. entfernt von mir).

Das Uni- bzw. College-Rudern ist hier ziemlich professionell organisiert: Nach kurzem Aufwärmen (manchmal auch begleitet vom verkleideten Uni-Maskottchen, das dann für Stimmung sorgt) gehen die ca. 20 Ruderer mit 3-4 Trainern (2 hauptberufliche und 1-2 Assistenten) aufs Wasser, natürlich hauptsächlich in Riemen-Booten.

Zusätzlich haben die an der Uni einen Trainingsraum für Nachmittagseinheiten.

Allerdings ging die Uni-Saison hier Ende Mai zu Ende, denn da beginnen deren (recht lange) Sommerferien, währenddessen viele Heim fahren. Außerdem gibt es ziemlich strenge Regeln, was das Uni-Rudern betrifft: Bspw. ist genau festgelegt in welchem Zeitraum der Uni-Coach sein Team trainieren darf. Außerhalb dieser Zeit darf er zwar eine Trainingsempfehlungen geben, er darf aber niemanden seiner Gruppe kontrollieren oder auf dem Wasser betreuen. Natürlich dürfen die Ruderer trotzdem woanders trainieren, bspw. beim Heimatverein.

Entsprechend ist auch der Zeitplan der "Club-Saison" abgestimmt. Diese beginnt im Juni und endet wenn die Unis und High Schools wieder losgehen.

In der Club-Saison sind die Uni-Coaches logischerweise meistens an irgendeinem Verein Club-Coach. Da ich mit Brad und seinem Trainerstab ziemlich gut zurande komme, brauchte er keine großen Anstrengungen zu unternehmen, um mich zu überzeugen, weiterhin unter seiner Obhut zu rudern, und zwar beim Wyandotte Boat Club (WBC). Wyandotte liegt auch

noch im Stadtbereich Detroit und zwar ganz am östlichsten Punkt der USA, direkt an der Grenze zu Kanada. Gerudert wird auf dem Detroit River (das eine Ufer ist USA, das andere Kanada).

Die Ruderzeiten hier sind noch früher, um 4:45 Uhr trifft man sich. Für mich bedeutet das um spätestens 4 Uhr (morgens!) abfahren und entsprechend früh aufstehen. Aber da gewöhnt man sich tatsächlich dran. Und bei dem Benzinpreis hier (ca. 30-40 Ct./Ltr.) tun die 120km täglich auch nicht wirklich weh.



In den ersten Wochen trainierten dort auch noch die High Schools, die sich übrigens auch schon um 5 Uhr trafen. Ich habe noch nie so viele Kinder zu so einer frühen Zeit auf dem Wasser gesehen. wie die Kids dazu motiviert werden, das täglich und freiwillig zu machen, konnte mir noch keiner wirklich überzeugend erklären. Es gibt ja noch zahlreiche andere Sportangebote an den High Schools (auch zu späteren Zeiten). Aber offenbar ist rudern ist schon sehr begehrt bei denen.

Die frühen Uhrzeiten sind einerseits wegen dem anschließenden Unterrichtsbeginn (bzw. Arbeitsbeginn) und auch wegen dem Wind, auf dem Detroit River wird das ziemlich krass im Laufe des Tages. Außerdem kommen ab 9/10 Uhr (auch während der Woche!) überall die reichen Amis mit Ihren teilweise überdimensionierten Speedboten raus und hinterlassen entsprechende Wellen...

Der Verein (WBC) ist ziemlich groß, während der Club Saison sind hier ca. 10 Trainer beschäftigt (es gibt auch mindestens genauso viele Motorboote). Jede Gruppe (nach Alter und Geschlecht getrennt) hat mindestens einen Trainer.

Allerdings hat der Verein fast nur Mannschaftsboote, die Kleinboote sind haupts. privat.



Boote haben die hier hauptsächlich von VESPULI. Aber auch Empacher, BBG, und Wintech gibt es recht häufig (worauf man recht stolz ist).

Sehr stark im Kommen ist hier "Fluidesign" (Kanada), bin ich auch schon gefahren (Doppelzweier). Sind auch nicht schlecht. Da sind die Flügelausleger falsch rum drauf, sind also hinter dem Rücken am Boot befestigt statt über den Schuhen.

Mit den Trainern und einem Teil meiner Rudergruppe habe ich mittlerweile auch außerhalb des Wassers

öfters zu tun. Bspw. gemeinsam frühstücken, nachmittags treffen zum Joggen oder Ausflüge am Wochenende (bspw. Freizeitpark "Cedarpoint", ähnlich wie Europapark nur viel größer). Die meisten in meiner Trainingsgruppe hier sind älter als ich und leider keine Leichtgewichte, aber alles Skuller und wirklich eine ganz harmonische Gruppe, also sehr motivierend (wenn man mal von den langwierigen Ergo-Einheiten absieht).

Mittlerweile haben meine Trainer hier ein anderes Mitglied überzeugen können, mir sein Privatboot zur Verfügung zu stellen.

Es ist ein fast unbenutzter Empacher-Einer K18, ähnlich dem weißen Stern in Karlsruhe. Empacher ist ja in Deutschland schon nicht billig, da kann man sich vorstellen welcher Luxus das hier erst ist.

Der Inhaber ist jedenfalls ein großer Empacher-Fan (hier spricht man das: "Empacker"), vielleicht hat er mir deswegen auch Croker-Skulls mit gelben Griffen und einen gelben (!) SpeedCoach (mit praktischer Beleuchtung für die frühen Morgenstunden) gegeben.

Man kann sich vorstellen, wie happy ich seither bin! Einwandfrei!

Regatten waren bisher noch keine. Ich habe aber spontan zusammen mit einem Ruderkollegen (Tim) Ende Mai einen 10km-Lauf ("Dexter Run") mitgemacht, also ähnliche Distanz wie beim Karlsruher Schlossparklauf. Das war ein (zumindest für deutsche Verhältnisse) ziemlich großes Event, alleine bei unserer Distanz (10km) haben über 1.500 Läufer mitgemacht. Für mich sprang am Ende der 8. Platz (gesamt, also über alle Altersklassen) heraus. Dafür, dass die Teilnahme so spontan war, bin ich damit schon ziemlich zufrieden.

Sehr viele weitere Fotos, Videos und Infos zum Leben hier in den USA habe ich mittlerweile in meinem persönlichen Online-Tagebuch gesammelt.

Wer sich hierfür interessiert, kann sich gerne bei Josef oder mir melden.

Ich wünsche euch allen weiterhin eine gute Saison!

Beste Grüße aus Farmington Hills,

Franz Gravenhorst



Nachtrag der Redaktion:

Mittlerweile hat Franz auch schon die erste Regatta in den USA besucht, „Grand Regatta“ in Grand Rapids. Er gewann seine beiden Skull-Rennen im Leichtgewichts-Männereiner und im Mixed-Doppelzweier jeweils recht deutlich. Außerdem belegte er im Männer-Achter den vierten Platz. Gratulation!

Gewonnener Wanderpokal
in Grand Rapids (Michigan, USA)

