

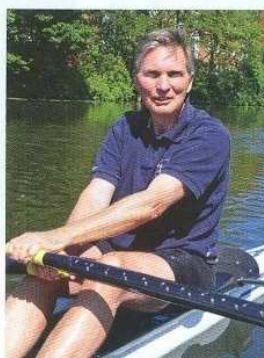


VORWORT III

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Wettkampfsport haben unsere Sportler gerade in Essen, Krefeld und Racice bewiesen, zu welchen außerordentlichen Leistungen sie in der Lage sind. Es gibt aber auch viele Ruderer und Ruderinnen, die ihre Leistungen ganz anders definieren und dem Rudersport Herausforderungen ganz anderer Art abverlangen. Der DRV hat vor Jahren den Äquatorpreis für 42.000 Ruderkilometer als Lebensleistung ausgelobt. Diese Grenze ist bei vielen längst gefallen. Es gibt Ruderer mit 350.000 Kilometer und mehr auf der Ruderuhr des Lebens. Extremleistungen im Rudern gibt es aber nicht nur in der Summe, sondern auch in der Intensität. In Berlin gibt es jedes Jahr im Juli ein 24-Stunden-Rennen, in Karlsruhe brechen sie im Juni, am längsten Samstag des Jahres, auf zum „All you can row“ – von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gibt es nur eines: rudern, rudern, rudern. In Hameln dagegen gibt es den Stromauf-Pokal zu gewinnen. Die Weser stromabwärts rudern kann jeder, aber gegen den Strom? Das ist auf der Weser schon verwegen.

Wer den Ruderkalender durchforstet, findet etliche Wettbewerbe, bei denen die Distanzen weit über 100 Tageskilometer liegen. Bei solch Extrem-Rudern geht es um Spaß, ja das auch. Aber es geht vor allem um Grenzerfahrungen: Wie stark ist der Wille und das Durchhaltevermö-



„Rudern ist auch ein Kampf mit sich selbst.“

“

gen? Wie groß die Bereitschaft, sich zu quälen und den Kampf mit sich aufzunehmen? Wie hoch das Maß an Selbstüberwindung? Rudern ist eine Sportart, die solch existenzielle Erlebnisse auch jenseits der Jugendlichkeit ermöglicht. Vor solchen Leistungen gilt es sich zu verneigen. rudersport tut dies ab Seite 6.

Selbst unsere Küstengewässer sind keine natürlichen Grenzen mehr. In Kiel laufen seit dieser Saison die ersten see-tauglichen Ruderboote aus zum Coastal Rowing auf Förde und Ostsee, um mit Wind und Wellen zu kämpfen. Am Genfer See startet alljährlich der XRow: Rudern – Boot bergauf tragen – Rudern, lautet der Dreiklang dieser Herausforderung.

Am Ende gibt es etwas, was alle Events miteinander verbindet: der Stolz auf das Erreichte, die Erschöpfung, die Zufriedenheit – und in den meisten Fällen ein gemeinsames Fest.

THOMAS KOSINSKI



Alles außer 2000 Meter

Was bedeutet Leistung im Rudern? Für die einen ist es die Zeit, wenn die Uhr nach 2.000 Metern stehen bleibt. Für andere ist es die Grenzerfahrung mit dem eigenen Selbst, wenn man rudert und sich Ziele setzt, die höher, weiter und länger sind. Und Ruderer sind in diesem Punkt erfinderisch, wenn es darum geht, Herausforderungen zu suchen und zu erfüllen.

Die Ruderer des RV Weser haben schon vor Jahren den Stromaupokal geschaffen. Dahinter verbirgt sich nichts anderes, als einen Tag lang die Weser stromaufwärts zu rudern – bei immerhin einer Fließgeschwindigkeit von 6 – 8 Kilometern, gegen die es anzurudern gilt. Doch

außer schierem Kräfteinsatz ist auch Taktik gefragt: Die Aufgabe lautet nämlich, nicht nur stromaufwärts zu rudern, sondern mit dem letzten Tageslicht auch wieder das Bootshaus in Hameln zu erreichen. Man muss also abschätzen können, wann es Zeit ist umzukehren. Und: Wer zu früh im Jahr losrudert, den bestraft die Ruder-

konkurrenz, die weiß, wie weit sie rudern muss, um die Bestmarke zu knacken. Der späte Vogel also fängt den Wurm, nicht der frühe, wie das Sprichwort uns weismachen will. Indes: Zu spät darf die Konkurrenz auch nicht starten, denn nach dem Sommer werden die Tage, und damit die Zeit, spürbar kürzer.

Mit solch taktischen Überlegungen hält sich der Wettbewerb „All You Can Row“ nicht auf. Am längsten Samstag des Jahres, also im Juni, brechen die Ruderer vom Steg im Karlsruher Rheinhafen auf und rudern bis zum Geht-nicht-mehr. In diesem Jahr ist um 3:45 Uhr Wecken, Frühstück und Boote wassern. Um 5:21 Uhr ist Sonnenaufgang und gleichzeitig Startzeit. Dann heißt es: All You Can Row – bis zum Sonnenuntergang! Der ist am 24. Juni um 21:36 Uhr. Dann heißt es anhalten. Der Fahrdienst vom Karlsruher Rheinclub Alemannia transportiert die müden Extrem-Ruderer dann vom Landungsort zur Abschlussfeier nach Mainz.



Coastal Rowing-Boote sind hinten offen, damit das Wasser herausfließen kann.

24 Stunden Rudern nonstop

Die Nacht durch geht es beim 24-Stunden-Rudern in Berlin. Muss das sein? Diese Frage stellen sich selbst

die Teilnehmer an dem Ultra-Event des Berliner Ruder Clubs Hevella. Die Antwort fällt unterschiedlich aus. Bei einigen lautet sie: „Nie wieder“, denn die Strapazen im gemeinsamen Zweier sind groß und vor allem lang. Doch nicht nur bei Kilometerfressern ist die maximale Rennzeit eines Tages inklusive Nacht beliebt. Am 8. Juli ist es wieder soweit: Mindestens 18 Jahre alt müssen die Ruderer sein. Morgens um sechs Uhr ist Start für die gesteuerten Doppelzweier, am nächsten Morgen um sechs Uhr Abpfeiff. Immerhin, im Gegensatz zum 24-Stunden-Laufen oder -Schwimmen kann man beim Rudern sitzen. Die große Runde über Ketzin, Werder, Potsdam beträgt 79 Kilometer. Um Missverständnissen vorzubeugen: Dies ist kein Staffeltwetbewerb. Bis zum nächsten Tag heißt es stramm durchru-

dern, zwei Zwangspausen eingeschlossen. Die „Stromathleten“ aus Cleve, Hamm und Nürtingen hatten 2016 die meisten Kilometer auf der Uhr: 264 (Infos: hevella@hevella.de).

Trendsport aus Frankreich

Eine ganz andere Herausforderung suchen Küstenrunderer. Sie rudern nicht stur geradeaus auf ruhigem Gewässer mit gleichmäßigen Schlägen, sondern lieben das genaue Gegenteil. Statt raues Wasser zu meiden, steuern Coastal Rowing-Boote die Wellen gezielt an, um den Funfaktor im Boot zu erhöhen. Die Einer-, Zweier- und Vierer-Boote sind breit, flach und hinten offen – das Wasser fließt aus dem Boot einfach wieder heraus. Der Erste Kieler Ruder Club ist einer der ersten Vereine, der in Kooperation mit dem Ver-



triebspartner *Fast-Sports* die geländegängigen Boote angeschafft hat. Wenn in der Kieler Förde die Winde zu stark wehen und normale Ruderboote nicht mehr auslaufen können, sind die Coastal Rower in ihrem Element. In dem Trendsport, der aus Frankreich zu uns kommt, werden bereits Weltmeisterschaften ausgetragen. Nicht auf einer traditionellen Regattastrecke, sondern auf

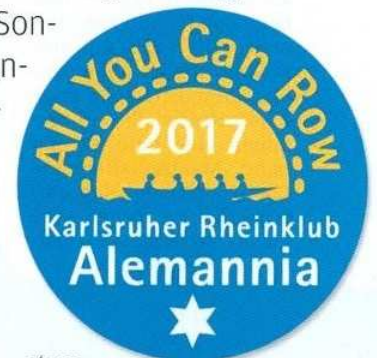
freien Gewässern mit Massenstart, Rechteck-Kurs und dramatischen Wendemanövern. Coastal Rowing, das sind nicht nur andere Boote, sondern auch ein anderes Lebensgefühl: die Naturgewalten Wind, Wasser und Wellen nicht versuchen auszuschalten, sondern sich mit ihnen anzulegen und zu spielen (Infos: info@fast-sports.de).

THOMAS KOSINSKI

All You Can Row:

Rudern bis über die Grenze

All You Can Row (AYCR) bedeutet Rudern satt, 16 Stunden, stromabwärts auf dem Rhein. Die extrem lange und streckenweise anspruchsvolle Route beginnt im geschützten Karlsruher Rheinhafen. Sie führt frühmorgens bei Sonnenaufgang vom Bootssteg des Karlsruher Rheinklubs Alemannia durch den Oberrhein, den gesamten romantischen Mittelrhein – fast bis zum Niederrhein an den Rand des Siebengebirges. Dabei bestimmen einzig das Durchhaltevermögen eines jeden Teams und der Sonnenuntergang das Ende der Fahrt. Seit 2011 gibt es dieses Ruderspektakel.



2011 – die Jubiläumstour

Was brachte die „jungen Erwachsenen“ des Karlsruher Rheinklubs zu dieser Extrem-Rudertour?

Alles begann am 9. Juli 2011 mit dem Fest zum 110-jährigen Jubiläum des Rudervereins. Da war es naheliegend, eine 110 Kilometer Tages-Jubilä-

umtour auf dem Rhein zu organisieren: Vom Karlsruher Hafen-Nordbecken bis zum Eicher See, 28 km nördlich von Worms. „Der Sonnenbrand braucht

etwas Zeit zum Abheilen... bin in der Nacht nur einmal aufgewacht. Das war mein Glück, denn sonst wäre ich bis zum Morgen



Wasser vorn und Wasser hinten:
Von Sonnenaufgang bis Sonnenun-
tergang heißt es rudern, rudern,
rudern...

verdurstet“. So die Erin-
nerung eines Tourhelden
von damals.

2012 – so weit die Skulls tragen

Die Strapazen und Qua-
len vom Vorjahr waren
längst vergessen. Das
Glücksgefühl am Ende
der Langstrecken Tages-
tour aber war in Erinne-
rung geblieben. Sind noch
mehr Rhein-Kilometer
an einem Tag möglich?
Der sportliche Ehrgeiz
war auch für 2012 an-
gefacht, und so ruderten
am längsten Tag im Jahr
bei Sonnenaufgang er-
neut fünf Teams auf dem
großen Strom. Sie hat-
ten unterschiedlich weite
Ziele. Das wiederum ver-
langte eine gute Vorpla-
nung. Mannschaften und
Boote mussten zu unter-
schiedlichen Zeiten von
einem engagierten Land-
dienst abgeholt werden.
Mainz (141 km), Bingen
(172 km) St. Goar (199
km) waren die Anlegestel-
len. „Ein schöner Tag auf
dem Rhein – aber wollen
wir uns das wirklich im
nächsten Jahr nochmal
antun?“ resümierten die
Teilnehmer.

Neuer Name 2013: All You Can Row

Aus den früheren No-
name-Langstreckenveran-
staltungen wurde 2013 erst-
mals ein All You Can Row-
Event. Wolfdietrich Jacobs,
Alemannia Erwachsenentra-
iner und Organisator entwi-
ckelte das sportliche Veran-
staltungskonzept, in rhein-
tauglichen C-Booten mit Ab-
deckung, stromabwärts auf
dem Rhein bis zum Geht-
nicht-mehr zu rudern. Die
Teilnehmer müssen voll-
jährig sein und möglichst
Rhein-Erfahrung haben,
Rettungswesten sind aus-
drücklich empfohlen. Bei
idealem Wasserstand von
6,55 m ruderte ein Dreier+
210 km bis Boppard, ein
Vierer+ beendete AYCR in
Bingen – ein fußgesteuerter
Fünfer legte in Mainz an.
Die ruderverrückten Kar-
lsruher Alemannen waren
sich einig: Es müssen noch
größere Entfernungen mit
dem Ruderboot an einem
Tag auf dem Rhein möglich
sein!

2014: All You Can Row – für alle

Der Karlsruher Rheinklub
hatte erstmals Sportle-

rinnen und Sportler aus
anderen Rudervereinen
zu AYCR eingeladen. 17
angemeldete Teilnehmer
reisten bereits am Tag vor
Startbeginn zum Rheinklub
und übernachteten im Ver-
einshaus.

38 Teilnehmer ruderten
1170 Rhein-Kilometer mit
8 C-Booten bei ungünsti-
gen Ruderbedingungen.
Werner Rudolph vom
Landesruderverband Baden-
Württemberg, zustän-
dig für Breitensport, Wan-
derrudern und Umwelt ru-
derte selbst bis Mainz und
war schwer beeindruckt:
„Letztlich haben wir unser
Ziel rechtschaffen müde
mit gewissen Verschlei-
ßerscheinungen des Al-
lerwertesten erreicht. 146
Kilometer, ein Triathlon
mit den Disziplinen Ru-
dern, Rudern und Rudern!“
Seinem Ausruf, gleich
nach der Zielankunft mit
krampfhaft-schmerzli-
chen Stöhn- und Streck-
bewegungen „Aaaach,
was war's doch heut wie-
der soooo schöööön beim
Rudern“, stimmten alle
AYCR-Sportlerinnen und
Sportler süßsauer lächelnd
zu. 2014 ruderte kein Boot
weiter als Bingen – immer-
hin 172 km.

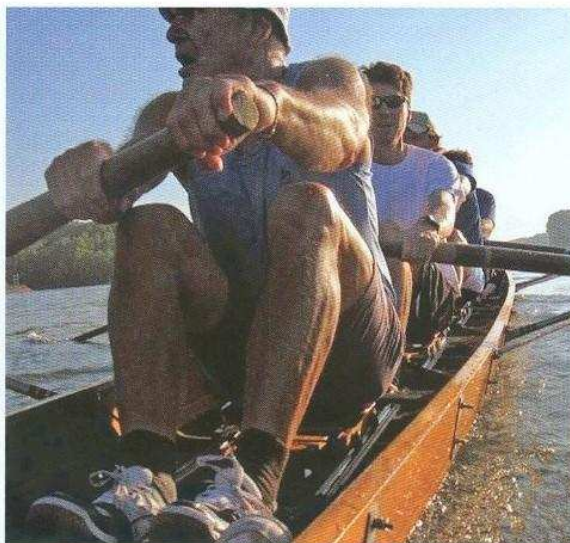
2015: Miteinander statt gegeneinander

Der Pegel Maxau zeig-
te 595 cm – ein optima-
ler Wasserstand für weite
Ziele und ideal für das AY-
CR-Format. Die sportliche
Herausforderung liegt in
der richtigen Kräfteein-
teilung des Teams und im
geschickten, optimalen
Ausnutzen der Fahrrinne.
Die Teams rudern nicht
gegeneinander, sondern
kämpfen miteinander. „16
Stunden Dauerbelastung
sind eine extreme Heraus-
forderung, da braucht man
keine weiteren Gegner“,
so der Goldmedaillen-Ge-
winner der Europäischen
Hochschulmeisterschaften,
Franz Gravenhorst. Diese
Herausforderung meisterte
ein Ruderer im Einer und
skullte 221 Ruderkilome-
ter bis Spay. Die weiteste
AYCR-Strecke schaffte ein
Fünfer, 229 km bis zur Ru-
dergesellschaft Lahnstein.
Ein weiterer AYCR-Rekord:
Insgesamt nahmen 46
Sportlerinnen und Sport-
ler aus 24 Rudervereinen
teil. Zum unverzichtbaren
Veranstaltungsprogramm
gehörte der Tour-Abschluss
bei der Mainzer Ruder-Ge-
sellschaft an der Wachs-

bleiche. Ohne den freundschaftlichen Empfang, mit reichhaltigem Grillfest für die müden Ruderinnen und Ruderer wäre AYCR so nicht möglich gewesen. Zumal, wie schon in den Jahren zuvor, Übernachtungsmöglichkeiten im Vereinshaus geboten wurden.

2016: Neuer Teilnehmerrekord

Der Langstrecken-Ruder-event wird immer beliebter. 54 Teilnehmer aus 28 Rudervereinen, von Geesthacht bei Hamburg über Kreuznach und Berlin, reisten zur Alemannia nach Karlsruhe. Dag Danzglock, Zweiter Vorsitzender des Deutschen Ruder Verbandes, wünschte allen Teilnehmern „die notwendige Energie und Ausdauer, um am längsten Samstag des Jahres soweit wie möglich zu rudern!“ Seine Wünsche hatten alle Akteure beflügelt. Allerdings hatte 2016 der Pegel Maxau



Erschöpfung: Trotzdem geht es immer weiter.

bereits die 8 m-Marke überschritten und das Karlsruher Hafen-Hochwassersperrtor war bereits geschlossen. Es bestand Fahrverbot für den Schiffsverkehr bis Germersheim. Die Organisatoren

verlegten den Start nach Germersheim zum Ruderverein Rhenania. Dort überspülte das Hochwasser den Bootsteg, sodass die Ruderinnen und Ruderer, durchs Wasser watend, in die 12 bepack-

ten Boote steigen mussten. Ein besonderes Erlebnis für die Teilnehmer. Drei Teams verstanden es, die Strömung optimal zu nutzen und konnten ihre Ziele jenseits der Lahnmündung erreichen. Ein besonders ehrgeiziges Team ruderte bis an den Rand des Siebengebirges, Bad Honnef, Nordrhein-Westfalen – 259 Kilometer!

2017 – die Bestmarken wackeln

Der Karlsruher Rheinklub erwartet für die All You Can Row-Veranstaltung 2017 eine Rekordbeteiligung! Voraussichtlich werden mehr als 100 Ruderinnen und Ruderer am 24. Juni 2017, pünktlich bei Sonnenaufgang um 5:21 Uhr, vom Bootsteg der Alemannia starten und rheinabwärts bis zum Sonnenuntergang rudern.

DIETMAR KUP