

## Geesthachter Ruderer ist topfit

### Volker Schulz rudert 186 Kilometer an einem Tag



"All you can row", so der Name der Veranstaltung, die dieses Jahr zum fünften Mal vom Karlsruher Rheinklub Allemania ausgetragen wurde. Am längsten Samstag des Jahres wird in Karlsruhe von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gerudert; soweit die Rollsitze tragen oder bis „geht-nicht-mehr“.

In diesem Jahr nahm erstmalig aus Norddeutschland Volker Schulz von der Rudergruppe Geesthacht v. 1912 e.V. teil. „Im Winter habe ich mir zahlreiche Lehrfilme und Beiträge zum Rudersport angesehen und bin dabei auf der Suche nach einer Wanderfahrt mit sportlichem Flair gewesen“, erzählt Volker.

„Auf der Internetseite des Deutschen Ruderverbandes (DRV) bin ich auf die Karlsruher Veranstaltung aufmerksam geworden.“ Volker, der auf über 30 Jahre Rudererfahrung zurückblickt, weiß - das ist nicht ganz ohne ...

Während er im Juniorenbereich auf vordere Plätze bundesdeutscher Regatten und Meisterschaftsentscheidungen ruderte, widmet sich der 43jährige heute mehr dem Freizeit-, Fitness- und Wanderrudern. Dafür wird ihm seit einigen Jahren das Fahrtenabzeichen des deutschen Ruderverbandes verliehen. Dafür legt Volker jährlich um die 1000 Kilometer im Ruderboot zurück, die meisten davon auf der Elbe.

Die Karlsruher Tour auf dem Rhein ergänzte nun perfekt den Trainingsplan: Eine Breitensportliche Veranstaltung mit Leistungssportlichem Charakter.

Nach der Anreise am Freitagabend mit anschließendem gemütlichen Abendessen, gegenseitigem Kennenlernen und Plaudern ertönte am Samstag um 03.45 Uhr der Weckruf.

Bereits um vier Uhr war die Frühstückstafel von Karlsruher Ruderfreunden gedeckt worden, sodass der erste Hunger gestillt und ein Lunchpaket gepackt werden konnte. Die Müdigkeit war vor Aufregung schnell vergessen, und nach der Bootseinteilung konnten es die 54 Teilnehmer kaum noch erwarten, rechtzeitig mit dem Sonnenaufgang um 05.19 Uhr zu starten.

Jedoch machte das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Lang anhaltende und starke Regenfälle im Süden ließen den Pegel des Rheins in Karlsruhe auf 2,77 m über dem mittleren Wasserstand ansteigen. Damit war die Hochwassermarke 2 überschritten; d.h. Sperrung des Rheins für den gesamten Schiffsverkehr inkl. Ruderboote.

Aber Ruderer leben mit der Natur, und so wurde halt im 27 km flussabwärts entfernten Germersheim eingesetzt. Hier war lediglich die Marke 1 erreicht, was ein Schifffahrtsverbot nur für alle motorbetriebenen Fahrzeuge bedeutet.

Es war allerdings nicht gerade einfach, denn es musste auf dem überspültem Fuß- und Radweg am Ufer eingesetzt werden. Wie es bei den Ruderern eben wörtlich heißt: „... und immer eine Hand breit Wasser unter dem Kiel“. Trotzdem waren um 07.10 Uhr alle 12 Boote sicher auf dem Wasser unterwegs.

Der Traum von zügig strömendem Wasser, und man könne sich ja fast nur treiben lassen, wurde von durch das Hochwasser entstehenden Querströmungen und Strudeln jedoch getrübt. Saubere Wasserarbeit der Ruderer sowie hochpräzise, sensible und fehlerfreie Leistung des Steuermanns waren hier gefordert.

Ständig wechselndes Wetter zwischen Sonnenschein, starken Windböen sowie Regenschauern erschwerten die Fahrt zusätzlich.

Zwischen Mainz und Rudesheim war der Fluss so breit geworden, man hätte fast meinen können, man rudert auf der mecklenburgischen Seenplatte oder Floridas Everglades. Durch die große Wasseroberfläche hatte der Wind schließlich genügend Futter, um Wasser und Wellen entgegenzusetzen. Später, im bekannten „Binger Loch“ wiederum, haben Schiffe derartige Wellen verursacht, man konnte denken, auf der Nordsee unterwegs zu sein.

Doch die Kulisse des Mittelrheintals, vorbei an Burg Stahleck, dem bekannten Mäuseturm sowie der Burg Pfalzgrafenstein und der Loreley schweißte das Team so zusammen, dass es erst gegen 21.20 in Boppard die 186 km lange Fahrt beendete.

Die Frage danach, ob man überhaupt so lange im Boot sitzen kann, löst ein Lächeln aus. „Na ja, aussteigen ist unterwegs eher schlecht“. „Und der Hintern, der machte sich schon nach drei Stunden bemerkbar. Schlimmer sind da die Schwielen an den Händen und der Kater vom Übernachten auf Luma im Schlafsack. Und wenn ich mir vorstelle, ich hätte 14 Stunden auf dem Sofa gesessen, ich weiß ja nicht ob da ...“

„Alles eine Sache der Körperbeherrschung“, meint der Athlet, „und wenn’s mal zwickt und zwackt; das gehört eben dazu.“

Außerdem ist Rudern eine der gesündesten Sportarten. Es werden nahezu alle Muskelgruppen schonend beansprucht und gleichzeitig Koordination, Ausdauer, Herz und Kreislauf trainiert, und das quer durch alle Altersgruppen; optimale Bedingungen als Breitensport, wissen die Freunde des Rudersports. Zudem ist das Verletzungsrisiko sehr gering.

Nachdem die Boote wieder auf den Anhängern verladen waren, trafen sich alle Ruderer am späten Abend zum gemütlichen Ausklang und gemeinsamen "Wundenlecken" im Bootshaus der Mainzer Rudergesellschaft. Hier wurden dann die Fakten auf den Tisch gelegt. „Etwas traurig stand ich schon da,“ gesteht Volker, „wir haben nur den vierten Platz belegt.“ Alle drei anderen Mannschaften knackten die 200er-Marke. Das Siegerboot schaffte es bis Sonnenuntergang sogar bis Bad Honnef (244 km).

Am Sonntagmorgen wurde dann erneut gemeinsam gefrühstückt, diesmal allerdings zu einer adäquaten Zeit, bevor sich die Wege der Teilnehmer trennten. Vorerst zumindest, denn viele Ruderer sind „Wiederholungstäter“; sie standen dieses Jahr und stehen im nächsten Jahr wieder in den Startlöchern.

Doch was viel wichtiger war, alle Teilnehmer hatten riesigen Spaß und es war eine tolle Veranstaltung, bei der sich wieder zeigte, wie gut sich beim Rudern Leistungssport und Breitensport kombinieren lassen.

Für Volker Schulz jedenfalls steht ein weiteres Ziel auf seinem Ruderplan: 24. Juni 2017. Karlsruhe, ich komme wieder, und dann steht auch bei mir die 2 vorn!

Bereits zwei Tage nach seiner Rückkehr nach Geesthacht sitzt Volker wieder im Boot. Diesmal allein - im Einer - auf der Elbe.

„Es ist die Bewegung an der frischen Luft, die Freiheit, der Einklang mit der Natur und die Faszination des Wassers, die mich ans Boot fesseln,“ berichtet er. „Heute ist aber bloß ein bisschen Technik üben dran; nur 12 km. Wir wollen nachher noch grillen.“

Denn die Geselligkeit ist Volker neben dem Sport ein ebenfalls wichtiges Element im Leben des Vereins.

Autor: Volker Schulz