

02.04.2013 17:40 Uhr

Das Sportporträt

Muckibude von Dorstens Ruderern ist Kult

DORSTEN Weltmeister und Olympia-Teilnehmer haben hier schon geschwitzt, haben ihre Hände mit Talkum eingerieben und Hantelscheiben gewechselt: Wir stellen den Krafraum des Rudervereins Dorsten in unserem Sportporträt vor.

Von Andreas Leistner



Lukas Müller und Co. wissen, was sie an ihrer Muckibude haben. (Foto: Pieper)

Ihn zu finden, ist für Außenstehende gar nicht so leicht. In der hintersten Ecke des Bootshauses liegt er. Hinter Einern, Vierern und Achtern. Kaum drei mal drei Meter groß, die Fensterscheiben von Schweiß und Kondenswasser beschlagen.

Zahlreiche Sportler haben geächzt und gestöhnt und ihre Muskeln in Form gebracht für Aufgaben auf höchstem internationalen Niveau. Eine Talentschmiede im wahrsten Sinne des Wortes, denn in dieser Muckibude geht es nicht um Hightech oder computergesteuerte Kraftmessung, hier geht es um Gewicht, um Eisen.

Mit einer Lang- und zwei Kurzhanteln fing alles an. Trainer Jochen Pöpperl legte sie einst in den 80er Jahren in die hinterste Ecke des Bootshauses, weil nirgendwo sonst Platz war. Es war die Geburtsstunde des Krafraumes.

Fotostrecke Krafraum des RV Dorsten



[zur Fotostrecke](#)

Nach und nach wuchs die Zahl der Hanteln.

Um die Ecke, in der die Ruderer ihre Kraftübungen absolvierten, wurde ein Vorhang gespannt. Den eigentlichen Raum baute Fensterbauer Heiner Streppelhoff erst in den 90ern. Seitdem dürfen sie da stehen, wo sie auch heute noch stehen. Die Hantelbank mit dem aufgerissenen

Schaumstoffkissen; oder die Beinpresse, bei der schon der Einstieg für alle ab 1,85 m eine sportliche Übung ist; oder die hölzerne Bank zum Anreißen der Langhanteln, die mit einem untergeschraubten Vierkantholz auf die richtige Höhe gebracht worden ist.

Teppich durchgewetzt

Für den Teppich unter ihnen gab es kein Entkommen. Wo die Hanteln abgesetzt und aufgenommen wurden, tausende, ja zehntausende Male, ist er bis auf den Beton durchgewetzt. Auswechseln? Unmöglich, solange die Geräte im Raum stehen, und durch die Tür passen die nicht.

Doch bald hat der Teppich ausgedient, bald ziehen die Geräte um, bald ist der Kraftraum Geschichte. Die Mittel aus der Sportpauerschale sind vom Dorstener Sportausschuss bereits bewilligt. Eine To-do-Liste der Stadt Dorsten arbeitet der Vorstand des Rudervereins gerade Punkt für Punkt ab, und sobald die Genehmigung vorliegt, baut die Stadt Dorsten den Ruderern einen neuen Kraftraum. Er wird das Bootshaus mit dem Clubheim des Vereins verbinden und größer sein als sein Vorgänger, aber das ist auch nicht schwer.

Kombigerät

Ein paar neue Geräte soll es auch geben, aber die alten bleiben auf jeden Fall auch. „Für die Beinpresse hätte ich schon einen Interessenten gehabt“, erzählt Jugendtrainer Uli Wyrwoll. Doch Wyrwoll und seine Kollegen wissen, was sie an dem simplen Teil haben, das aussieht wie die Fahrerkabine eines Radladers: „Man kann sie auch optimal zum Rausdrücken fürs Trizepstraining nutzen. Ein echtes Kombigerät.“

Wyrwoll weiß, wovon er spricht. Er hat den Zusatz-Trainerschein „Ruderspezifisches Krafttraining“ erworben und achtet penibel darauf, dass sich beim Krafttraining des Vereins keiner kaputt macht: „Kinder kommen erst gar nicht an die Geräte, Junioren nur mit Anleitung.“

Die „Grundregeln“ fürs Krafttraining, die auf einem abgewetzten DIN A4-Blatt an der Wand des Kraftraums hängt, sind deshalb alles andere als ernst gemeint. „Wenn du keine 5-kg-Scheibe findest, nimm einfach eine 10-kg-Scheibe“, steht da und „Nur viel hilft viel“. In Wirklichkeit geht es genau andersrum. „Da heißt es dann: ‚Nimm die 5- und nicht die 10-kg-Scheibe‘“, sagt der Trainer, und muss doch schmunzeln.

Denn natürlich haben die Ruderer in ihrer Muckibude jede Menge Anekdoten erlebt. Eine davon kann man sogar noch sehen: Der Heizstrahler an der Decke verrichtete seinen Job dermaßen gut, dass er einen tiefbraunen Brandfleck neben sich an die Decke zauberte. Danach wurde er umgehend kaltgestellt und durch einen formschönen Elektro-Heizkörper ersetzt.

Trio heizt ein

Der läuft allerdings selbst im tiefsten Winter nur selten. Als ich die Brüder Lukas und Benedikt Müller sowie Tim Knifka beim Training besuche, sind es zu Beginn schattige acht Grad im Raum. Eine Viertelstunde später haben die Drei die Temperatur schon auf elf Grad geschraubt. Ganz ohne Heizkörper, nur mit Liegestützen, Klimmzügen, Stoßen und Reißen.

Ihr Trainingsplan steht auf der Schiefertafel an der Wand. 40 Sekunden Unterarmstütz, 25 Wiederholungen beim Bankziehen, mit 50 Prozent der Maximalkraft. Alles ist genau vorgegeben und das Trio hält sich an die Vorgaben. Auch die Drei wissen, dass falsches Krafttraining schadet. Trotzdem wirken sie, als könnten sie von den Übungen in dieser Muckibude kaum genug bekommen. „Der Raum ist Kult“, sagt Lukas, und er hat Recht. Der Blick nach draußen ist längst unmöglich. Der Schweiß hat die Luftfeuchtigkeit auf 84 Prozent steigen lassen. Das Wasser sammelt sich an den Fensterscheiben und fließt in kleinen Rinnsalen hinunter. Wenn jetzt die Tür aufginge und Rocky Balboa käme mit seinem Trainer Paulie herein, um sich eine Kurzhantel zu schnappen – man wäre nicht im geringsten überrascht.