

24.08.14 | Rudern

## Noch 11.000 Kilometer bis Rio de Janeiro

Am Sonntag beginnen die Ruderweltmeisterschaften in Amsterdam. Für den deutschen Frauenachter ist dies ein wichtiger Test auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro. *Von Jürgen Bröker*

Immer wenn das Training in den vergangenen Wochen besonders hart war, wenn die Beine brannten und Hände und Arme längst schmerzten, erinnerte Steuerfrau Laura Schwensen die acht Mädels vor ihr an ihr gemeinsames großes Ziel: Rio. Dort, in der brasilianischen Metropole, werden 2016 die nächsten Olympischen Spiele ausgetragen. Und der deutsche Frauenachter möchte unbedingt dabei sein, wenn die Großboote um olympische Medaillen rudern.

Zwei Jahre sind es noch bis Rio. Das klingt lang. Doch die Athletinnen im deutschen Achter haben das ferne Ziel längst in den Fokus gerückt. Und so ist die Ruder-Weltmeisterschaft in Amsterdam, die an diesem Sonntag beginnt, für sie ein wichtiger Test für die eigene Leistungsfähigkeit im internationalen Vergleich auf dem Weg nach Rio 2016. "Wir wollen in Amsterdam unbedingt in den Endlauf und unter die besten sechs Boote", sagt Kathrin Marchand. Die 23-Jährige ist die Schlagfrau des in dieser Saison neu formierten Bootes.

Im vergangenen Jahr hatte der Deutsche Ruderverband (DRV) darauf verzichtet, einen Frauenachter für die Weltmeisterschaft zu melden. Bundestrainer Thomas Affeldt erhielt den Auftrag, eine neue Mannschaft aufzubauen. Seit dem vergangenen Herbst ist er damit beschäftigt, und sein Team hat sich in dieser kurzen Zeit bereits an die europäische Spitze herangerudert. Bronze bei der Europameisterschaft Ende Mai hinter Rumänien und Großbritannien war ein erster Hinweis darauf, wo die Mannschaft steht. Auch der 4. Platz beim Weltcup-Finale in Luzern Anfang Juli hat weiteren Auftrieb gegeben. "Dass wir in Luzern mit den anderen Booten so gut mitgehalten haben, hat mich selbst ein wenig überrascht", sagt Affeldt.

Jetzt also die WM. "Wir wollen die Saison unbedingt mit einem positiven Ergebnis beenden und den Schwung in die Vorbereitung auf die Saison 2015 mitnehmen", sagt Affeldt. Nur wer im kommenden Jahr bei der Weltmeisterschaft unter die besten fünf Boote fährt, ist direkt für Rio qualifiziert. Die anderen müssen zittern und sich im Mai 2016 noch einmal in Ausscheidungsrennen um einen Platz in der olympischen Regatta streiten. Das wollen die deutschen Frauen unbedingt vermeiden, weil dadurch eine gezielte und ruhige Vorbereitung auf die Olympischen Spiele kaum möglich ist.

### Platzierung hängt von der Tagesform ab

"Wir kennen unsere Gegner ja ganz gut von den Weltcups. Momentan liegen wir international an Platz fünf oder sechs", sagt Affeldt. Doch um die Plätze drei bis sieben geht es eng zu. Gerade einmal eineinhalb Bootslängen oder etwa fünf Sekunden liegen zwischen diesen Achtern. Welche Platzierung am Ende erreicht wird, hängt bei diesen Booten ganz entscheidend von der Tagesform ab.

Affeldt sieht bei seiner recht jungen Truppe noch eine Menge Entwicklungspotenzial. "Wir haben in den letzten beiden Trainingslagern vor der WM in Dortmund und Ratzeburg unser Pensum durchziehen können. Das hat uns enorm nach vorne gebracht", sagt er. Insgesamt haben seine Athletinnen seit Herbst mehr als 5500 Ruder-Kilometer in den Knochen. Bis zu den Spielen werden es rund 16.500 Kilometer sein. Dazu kommen Ausdauer- und Athletik-Einheiten. Zudem studieren die meisten auch noch.

"Man muss sich schon quälen können und wollen", sagt Kathrin Marchand. Gerade im Achter. Denn hier kommen die Schmerzen besonders früh. Manchmal schon nach dem Startersprint. Die ersten 500 Meter rudern die deutschen Frauen mit einer Frequenz von 40 Schlägen pro Minute. Danach geht es mit 37 Schlägen pro Minute weiter. "Manchmal möchte man nach den ersten 500 Metern schon aufhören", sagt Marchand und lacht. Denn dann brennen die

Oberschenkel bereits.

Marchand macht es Spaß, das Letzte aus sich herauszuholen. Die Schmerzen, sagt sie, spüre man nur, wenn man hinten liege und den Anschluss verliere. Und den hat der Frauenachter durch die vergangenen Rennen ja gerade gefunden. Nun soll der Aufwärtstrend bei der WM bestätigt werden.

### **Ideale Trainingsbedingungen in Dortmund**

Basis des Frauenachters ist das Leistungszentrum Dortmund. Hier sind die Bedingungen optimal. Alles ist nah zusammen. Erst kürzlich ist das Gebäude aufgestockt worden und hat nun einen neuen Raum eigens für das Ergometertraining. Und direkt vor der Tür liegt der Steg, von dem aus die Ruderinnen und Ruderer kilometerlang auf dem Dortmund-Ems-Kanal trainieren können. Noch ein Vorteil: In Dortmund können die meisten der Athletinnen ihren Sport und ihr Studium unter einen Hut bringen. Denn viele studieren an den Universitäten im Ruhrgebiet. Deshalb hat Affeldt das erste Trainingslager vor der Weltmeisterschaft auch in Dortmund angesetzt. "So konnten die Mädels Klausuren schreiben und trainieren. Das ist wichtig", sagt er.

Außerdem ist das Ruderleistungszentrum ein gutes Pflaster. Denn hier ist auch der seit Jahren erfolgreiche Männerachter zu Hause. Der will in Amsterdam auf die Jagd nach der nächsten Goldmedaille gehen. Davon sind die Frauen noch ein Stück entfernt. "Was die Männer in den vergangenen Jahren geleistet haben, ist beeindruckend. Und das ist auch gut für den Rudersport", sagt Charlotte Reinhardt. Mit 20 Jahren ist sie die Jüngste im Frauenachter, aber auch die Stärkste. Zumindest was die Ergometerleistung angeht. Keine andere Ruderin aus dem Team schafft dort die 2000 Meter schneller als sie. Reinhardt sitzt im Mittelschiff an Position fünf. Traditionell werden dort gerne die stärksten Ruderer im Achter platziert. Deshalb wird dieser Teil auch oft als Maschinenraum bezeichnet.

Reinhardt ist trotz ihrer jungen Jahre schon fast am Ziel ihrer ruderischen Träume angekommen. "Ich wollte immer in den Achter. Er ist das schnellste Boot. Außerdem macht es mir Spaß, gemeinsam mit anderen an einem Strang zu ziehen. Mich reizt es einfach, ein Ding zusammen durchzuziehen", sagt sie. Die Medizinstudentin gilt als sehr diszipliniert und ehrgeizig. Sie sagt selbst, sie rudere aus Leidenschaft.

### **Die letzten 500 Meter sind ihr die Liebsten**

"Natürlich gibt es aber auch mal Tage, an denen ich lieber im Bett bleiben und nicht um 7.30 Uhr zum Training aufs Wasser gehen möchte", sagt sie. Doch wenn sie an solchen Tagen ihr Pensum schaffe, fühle sie sich besonders gut. Auch ihre Teamkolleginnen schätzen ihren Ehrgeiz und die "unglaubliche Stärke". So seien die letzten 500 Meter im Rennen ihre liebsten, erzählt Alexandra Höffgen auf der Homepage des Frauenachters: "Wenn alle schon erschöpft die Ziellinie herbeisehnen, gibt Charly noch mal so richtig Gas und hat immer genügend Kraft für einen enormen Endspurt, obwohl sie sich vorher schon, wie alle anderen, so verausgabt hat."

Im Laufe dieses Jahres ist die Mannschaft immer enger zusammengewachsen. Vor allem das Trainingslager in Dortmund habe das Team noch einmal ein ganzes Stück vorangebracht, ruderisch, aber eben auch in Bezug auf den Zusammenhalt. "Wir können uns alles sagen. Was uns nicht passt und was uns gut gefällt. Das ist wichtig", sagt Marchand. Als Schlagfrau gibt sie im Boot den Rhythmus vor. Dennoch will sie ihre Rolle nicht überbewertet wissen. "Von außen wird immer etwas Besonderes in die Rolle der Schlagfrau oder des Schlagmannes hineininterpretiert. Ich bin aber auch nur eine von acht Ruderinnen im Boot", sagt sie.