

# 11/12 NOVEMBER/DEZEMBER 2017

LEISTUNGS- & BREITENSPORT • WANDERRUDERN • TRAINING

# Rudersport

DAS OFFIZIELLE VERBANDSMAGAZIN

GEMEINSAM MIT  
Das Rudermagazin



## 2000 Meter – Rudern wir die falsche Renndistanz?

**Marathon:** Rauhes Rudern auf dem Rhein

**Coastal Rowing** Championships

**Geschenkideen** für Ruderer

**Training Spezial:**  
Stephan Fahrig –  
Erkenntnisse eines  
Leistungsruders

World Rowing Coastal  
Championships

# Immer hart am Kurs

Strecke frei für die Coastal Rowing Weltmeisterschaften 2017: Die Rennen mit Massenstart und Zickzack-Kurs wurden auf dem Genfer See ausgetragen. Viele Teilnehmer und Fans hatten sich im Vorfeld gefragt: Warum nicht am Meer? Die Antwort lieferten die Rennen selbst: Spektakuläre Starts, gewagte Manöver und oft knappe Zieleinläufe boten Dramatik pur und zeigten, dass Coastal Rowing mehr bedeutet als der Kampf mit den Wellen. Fünf deutsche Teams waren am Start.

**W**arum an einem See? Diese Frage wurde vor der WM im französischen Thonon-les-Bains oft gestellt. Schließlich will man spektakuläre Bedingungen vorfinden: Wellen, Wind, unvorhersehbare Wetterumschwünge – all das steht für Coastal Rowing. Kann das der Genfer See bieten? Es waren bereits die 10. World Rowing Coastal Championships, wobei in diesem Jahr eine Premiere anstand: Zum ersten Mal wurde der Wettkampf auf einem Binnengewässer ausgetragen. Nach Thessaloniki, Lima, Monaco nun am Lac Léman, wie er auf der französischen Seite genannt wird. Prompt hatte sich am Wettkampfwochenende der größte See von Frankreich und der Schweiz dann auch von seiner schönsten Seite gezeigt – strahlend blauer Himmel, sommerliche Temperaturen, kaum Wind und – bis auf die Wellen der Schifffahrt – kaum welliges Wasser. Im Crew Captains Meeting dann die gutgemeinte Warnung der FISA, die Athleten dürften auf keinen Fall den See unterschätzen, er sei immer für unverhoffte Wellentäler gut. Außerdem habe man besonderen Wert auf eine anspruchsvolle Streckenführung gelegt. Das sollten die Athleten in den kommenden zwei Tagen zu spüren bekommen; Die Streckenführung sollte tatsächlich zu einer Heraus-

forderung der besonderen Art werden. Die Spannung unter diesen Bedingungen war spürbar, und die bevorstehenden Rennen sollten zeigen, dass Coastal Rowing auch auf einem See überaus attraktiv und fesselnd sein kann.

## Zukunftsweisendes Projekt Fan-Club

Die Eröffnungszeremonie im Theater von Thonon-les-Bains stand ganz im Zeichen der internationalen Werbung für Coastal Rowing mit dem französischen Ruderverband als Gastgeberland. FISA Präsident Jean-Christophe Rolland eröffnete die Meisterschaft. Thonon-les-Bains hatte drei Jahre Organisation in die Coastal WM investiert, mit mehr als 200 Volontären im Einsatz. Eine schöne und zukunftsweisende Geste für den Rudersport war mit dem Projekt ‚Fan-Club‘ ins Leben gerufen worden. Bereits neun Monate zuvor hatten Schulkinder aus Thonon-les-Bains im Alter von zehn Jahren Kontakt mit ‚ihren‘ Coastal-Patenländern aufgebaut und einiges über deren Kulturen und den Coastal Rudersport gelernt. Auf der Veranstaltung erlebte man dann auch die kräftige



und zuweilen lautstarke Unterstützung der jüngsten Coastal Fans, die am liebsten sofort selbst mit dem Rudern begonnen hätten.

Der Hafen von Thonon-les-Bains war am WM-Wochenende fest in der Hand der rund 700 Athleten aus 33 Nationen. Die Veranstalter hatten das Event aber auch für die Zuschauer so attraktiv wie möglich gestaltet: die Streckenführung war zum großen Teil nahe der Uferpromenade gesteckt. Lautsprecher entlang der Promenade mit direkter Verbindung zu den Moderatoren auf der Strecke ließen alle mitfiebern.

### Vom Kurs abgekommen

Insgesamt wurde in sechs Coastal Bootsklassen um die Medaillen gekämpft: Jeweils im Einer, Zweier und Vierer mit Steuermann für Frauen und Männer, wobei es sich streng genommen um Doppelzweier und Doppelvierer handelte. Die Coastal-Nati-

onen Frankreich, Spanien und Italien waren erwartungsgemäß mit den meisten Teams ange-reist und mussten bereits am Tag vor den Vorlaufrennen ihre besten Mannschaften in weiteren Ausscheidungsqualifikationen ermitteln.

Für die Vorlaufrennen war ein 4000 m Parcours festgelegt und die FISA-Verantwortlichen hatten nicht zu wenig versprochen. Entgegen vieler anderer Coastal Regatten mussten hier weit mehr Bojen in einem regelrechten Zickzackkurs umrundet werden. Auch wenn Coastal Boote extrem wendig sind und man unter

normalen Umständen mit zwei Schlägen eine 90 Grad Wende leicht rudert, kämpft man in einem solchen Rennen bei einem Massenstart mit 20 Booten um die besten Positionen, fliegende Starts inklusive. Touchieren anderer Boote und Skulls führen zu Zeitstrafen, die Athleten müssen

Wellen und Wind sind willkommen bei Coastal Rowing.

## III REGATTA & WETTKAMPF

Im Startbereich wird um die beste Position gekämpft.



dieses bereits auf dem Wasser an die Schiedsrichter zu erkennen geben. Damit nicht genug. Wer sich hinsichtlich des Kurses auf die Führenden verlässt, kann leicht eine Ehrenrunde drehen oder komplett vom Kurs abkommen. Bei dieser Coastal-WM gab es in jedem Rennen Boote, die vom Parcours abkamen, falsche Bojen angesteuert und teilweise einen größeren Pulk mit sich gezogen haben

Der Vorlauftag: Gleich im ersten Vorlaufrennen im CW4x ging die Frauenmannschaft des Ersten Kieler Ruder-Clubs v. 1862 mit Gabby Schulz, Janine Howe, Charlotte Böttcher, Lena Fritze und Steuerfrau Julia Creutzburg auf die 4000 m lange Strecke. Bereits weit vor Sonnenaufgang machten sich die Kielerinnen startklar in-

klusive finalem Wiegen des Bootes. Trotz schwierigem Start durch ein quer liegendes französisches Boot konnten die Kielerinnen im Laufe des Rennens Plätze gutmachen. Selbst eine Vollbremsung an einer Wendeboje, um einen Crash mit einem aufgelaufenen Konkurrenten zu vermeiden, hinderte das Kieler Boot nicht, souverän als Vorlauf-Dritte durchs Ziel zu rudern. Dabei profitierten sie auch von ihrer bisherigen Coastal Erfahrung. Steuerfrau Julia Creutzburg hatte letztes Jahr bereits den EKRC Frauen-Vierer auf der Coastal WM in Monaco zu einem 6. Platz gesteuert. In dieser Saison hat der EKRC zudem sein Engagement im Coastal Rowing weiter ausgebaut und seine Rennbootflotte um drei Coastal Boote ergänzt.



Der WM-Parcours Thonon-les-Bains.

Der Männer-Vierer vom Ersten Kieler Ruder-Club mit Felix Eckel, Henning Maiwirth, Jakob Grafe, Max Kölling und Steuermann Simon Kuwert machte es bis zum Schluss spannend. Das Boot erwischte einen guten

### Medaillen

Nation	Medaillen
1. Italien	5
2. Spanien	2
Frankreich	2
4. Deutschland	1
Griechenland	1
Ungarn	1
Irland	1
Monaco	1
Russland	1
Ukraine	1
Portugal	1
Peru	1

### Nachwuchstalent im Finale

Kurz danach ging mit Hannah Bornschein vom Kölner Ruderverein von 1877 eine weitere deutsche Athletin an den Start. Als Nachwuchstalent im olympischen Ruderformat war es für die Kölnerin eine Premiere in einem Coastal Einer-Rennen. Der schwarze Carbon-Einer von „Euro Diffusion’s“ war bestens auf sie eingestellt und mit viel Spaß und Leichtigkeit ruderte sie locker als Vorlauf-Dritte ins Finale.



Streckenführung: Jeder Athlet hat seine eigene Taktik.

Start, jedoch machten die großen Rudernationen mit ihren amtierenden Weltmeistern von der WM in Florida erheblich mehr Tempo. In einem Teilnehmerfeld von insgesamt 36 Booten konnten die Kieler in ihrem Vorlauf einen 10. Platz ins Ziel retten und waren damit für das A-Finale qualifiziert.

Die teilnehmerstärkste Bootsklasse stellten die Herren im Zweier. Michal Czapara und Christian Schulze vom Ruderverein Berlin v. 1878 hatten es mit einem Teilnehmerfeld von 68 Teams zu tun. Mittlerweile für sie das dritte Mal bei einer Coastal WM und routiniert im Umgang mit den Coastal Bedingungen hatten sie zudem den stärksten Vorlauf zugelost bekommen. Auch hier waren viele Athleten direkt aus Sarasota nach Thonon-les-Bains gereist, u. a. die aktuellen Weltmeister aus Ungarn im Doppelzweier. Trotz eines guten und fehlerfreien Rennens hieß es am Ende Platz 15 für die Berliner, womit sie leider knapp das B-Finale verpassten.

### Parcours mit Tücken

Im letzten Vorlaufrennen des Tages, dem CM1x, war mit Thorsten Jonischkeit vom RTHC Bayer Leverkusen ein weiterer routinierter Coastal Rower aus Deutschland im Boot. Jonischkeit war taktisch enorm stark unterwegs und ließ sich nicht von den zahlreichen Strecken- und Wendefehlern der Coastal-Elite beeindrucken. Er zog sein Rennen durch und war selbst am meisten überrascht über den hervorragenden 3. Platz im Vorlauf und den Einzug ins Finale.

Finaltag: Für die A-Finale wurde ein neuer 6000 m Parcours gesteckt mit insgesamt elf Wendeböjen. Keine kleine Herausforderung für alle Steuerverantwortlichen. Es begann mit den Frau-

en-Vierern und mit am Start der EK-RC.

Nach einem guten Start lag „GER01“ in der ersten Rennhälfte in der Spitzengruppe mit Griechenland, Italien und Russland. Die ausschließlich mit WM- und EM-Teilnehmern besetzten Boote ließen kaum Chancen zu, sich noch weiter vorne zu positionieren. Dramatik pur dann an der dritten Wendeböje, an der die Russinnen einen falschen Kurs einschlugen und andere Boote mit sich zogen. Steuerfrau Julia Creutzburg behielt die Nerven, vertraute ihrem „inhalierten“ Kurs und lenkte als erstes Boot in die richtige Richtung. Nun lagen die Kielerinnen bis zur siebten Böje vorne, mussten aber die Boote aus Griechenland und Italien an den Böjen vorbeiziehen lassen. Bis zur vorletzten Böje hatte auch Russland die Lücke geschlossen und es folgte ein Bord-an-Bord-Kampf

bis zur Ziellinie. Erst ein Photo-Finish brachte die Gewissheit. 3/100 Sekunden betrug am Ende der 6000 m-Strecke der Vorsprung der Kielerinnen. Dies bedeutete die erste Medaille für ein deutsches Team überhaupt auf einer Coastal Weltmeisterschaft.

### Attacke ohne Folgen

Kontrolliert dramatisch machte es auch Hannah Bornschein in ihrem Frauen-Einer Finale. Schon am Start konnte man beobachten, welche starken Nerven diese Athletin hat. Als sich bereits alle 19 Gegnerinnen weit vor dem Startschuss an der langen Startlinie positioniert hatten, vertraute sie ihrer eigenen Uhr und kam erst kurz vor dem Start in Position – einer sehr guten, wie sich auf der ersten langen Gerade herausstellte. An der ersten Wendeböje nach 1.100 m lag sie im



Die Frauen des Ersten Kieler Ruder-Clubs gewannen Bronze.

Zickzack-Kurs: An den Böjen wurde es stets eng.



### III REGATTA & WETTKAMPF

Führungsfeld. Konsequenz verfolgte sie ihre Taktik und hielt sich vom Gerangel an den Bojen fern. Leider wurde sie auf der Strecke mehrfach von einer französischen Konkurrentin bedrängt und musste sogar einmal komplett ihren Speed rausnehmen, um einen Crash zu vermeiden. Leider wurde diese Attacke mit keiner Zeitstrafe für die Französin geahndet. Im Ziel erreichte Hannah Bornschein einen hervorragenden vierten Platz, sie musste sich nur den langjährigen Coastal-Einer-Spezialisten aus Irland, Frankreich und der Ukraine geschlagen geben. Bei ihrer mentalen Stärke kann man in der internationalen Coastal-Szene

in den kommenden Jahren noch einiges von ihr erwarten.

#### Rang 16 und 17

Damit standen noch die beiden Finalrennen der Männer mit deutscher Beteiligung aus: Der Männer-Vierer vom EKRC war in einem hart umkämpften Feld u. a. mit dem amtierenden Weltmeister im Leichtgewichts-Doppelvierer und Leichtgewichts-Vierer aus Frankreich und Italien auf die Strecke gegangen. Die Teams gingen hart zur Sache inklusive Crashes und gebrochenen Skulls. Am Ende belegten die Kieler Rang 16 und sammelten wertvolle Erfahrungen auf ihrer ersten Coastal-WM.

Das Finalrennen von Thorsten Jonischkeit im Herren-Einer war ebenfalls ein Höhepunkt. Die Coastal-Eliten aus Italien, Peru und Frankreich ließen im Rennen der weltweit besten 22 Athleten keine Zweifel an ihrem Können und ihren langjährigen Investitionen in den Coastal Sport. Der Leverkusener überquerte die Ziellinie als 17. und war mit seiner Gesamtleistung sehr zufrieden.

Die spektakulären Rennen, von den Zuschauern und vielen neuen Fans begeistert verfolgt, beantworteten die Frage, ob der Genfer See optimale Bedingungen für Coastal Rowing liefert. Coastal Rowing ist so viel mehr als rudern auf unruhigem offenen Gewässer. Erst wer den Kurs und die Navigation beherrscht, das Positio-

Gerangel: Kampf um die Ideallinie.



nieren beim Massenstart versteht, das perfekte Manövrieren und Taktieren an den Bojen bewältigt und die Nerven bei Wind und Wellen behält, der ist beim Coastal Rowing angelangt. Große Coastal-Nationen wie Frankreich, Italien, Griechenland und Russland schicken mittlerweile Boote ins Rennen, die fast ausschließlich mit Mitgliedern der Nationalmannschaften der klassischen Strecken besetzt sind. Man darf gespannt sein, wann die ersten deutschen A-Kaderathleten Coastal Rowing für sich und den DRV entdecken

**SILKE HARMS**

Weitere Infos zur Coastal WM und Coastal Rowing: [www.wrcch2017.com](http://www.wrcch2017.com), [www.fast-sports.de](http://www.fast-sports.de)

A photograph of a rowing team in a racing shell on the water. The rowers are wearing dark tank tops and caps, and are captured in the middle of a stroke. The water is blue and the sky is clear. The text 'Bei Berührung gibt es Strafzeiten.' is overlaid on the image.

**Bei Berührung gibt es Strafzeiten.**