

8 AUGUST 2017

LEISTUNGS- & BREITENSPORT • WANDERRUDERN • TRAINING

rudersport

DAS OFFIZIELLE VERBANDSMAGAZIN

GEMEINSAM MIT
Das Rudermagazin


COASTAL ROWING AB IN DIE WELLEN



Rotsee-Regatta: Schmale Ausbeute

Bump Race: Schiffe versenken

Leipzig: Rudern als Prävention



Wellen willkommen:
Je mehr es spritzt
und schaukelt, desto
größer der Spaß...

Coastal Rowing

Achterbahnfahrt auf dem Meer

Kentersicher, leicht zu manövrieren und ein Freund der Wellen - Coastal Rowing fängt dort an, wo normales Rudern aufhört. Ein Funsport, der mit Wind und Wellen spielt und die Naturgewalten ausnutzt, statt sie zu zähmen. Aber auch für Ruderanfänger sind die flachen, kurzen Boote ein ideales Trainingsgerät.

Da kommt eine Fähre“, ruft der Schlagmann und nimmt Kurs direkt auf die Bugwelle des Fährschiffes, das die Kieler Förde kreuzt. Verkehrte Rudergewalt! Normalerweise versetzt Schiffsverkehr jede Rudermannschaft in Alarmbereitschaft. Schiffe werden auf Distanz gehalten, hohen Wellen wird ausgewichen oder sie werden abgeritten. Für ein Coastal Rowing-Boot gelten diese Gesetzmäßigkeiten im Rudern nicht, im Ge-

genteil:
Ab in
die Wellen,
heißt es in
diesen meer-
gängigen Ruder-
booten. Je höher,
desto besser und
wilder die Fahrt.

Coastal Boote sind
hinten offen und so kon-
struiert, dass sie Wasser
und Wellen aufnehmen und
nach hinten abgeben können.

Dies ist nur einer der Unter-
schiede zu normalen Ruderbooten.
Doch der hat es in sich und ver-
ändert das Rudern in diesen Booten
elementar. Die Welle kommt, sie
geht durchs Boot und fließt wieder
ab. Anhalten? Nicht nötig. Sinken?
Unmöglich. Also immer schön rein
ins unruhige Wasser und „Welle
machen“. Trotz der unruhigen
Fahrt, fühlt man sich sicher. Breite
Bordwände und ein fest verankertes
Rollsystem lassen fast so etwas wie
Gemütlichkeit aufkommen. Wäh-
rend normale Ruderboote das Was-
ser verdrängen, also tiefer ins Was-
ser einsinken, liegt ein Coastal Ro-
wer auf dem Wasser und ist deshalb
stabil und extrem manövrierfähig.
Eine Wende braucht nicht mehr als
drei, vier Schläge, schon geht es ab
in die andere Richtung. Gleiches gilt
für die Beschleunigung. Auf den ers-
ten Metern kann ein herkömmliches
Boot nicht mithalten – ein bisschen
Porsche-Feeling auf dem Wasser.

Coastal Rowing, das ist nicht nur
eine andere Bootsform, sondern
auch ein anderes Lebensgefühl, ja,
eine neue Ruderphilosophie: Statt
auf glattem Wasser in sechs Bahnen
nebeneinander zu rudern, lieber
Achterbahn fahren auf dem Meer.
Wind, Wellen und Natur werden
nach Möglichkeit nicht umgangen,
sondern der Kampf mit den Natur-
gewalten wird gezielt gesucht.

Der Trendsport ist vor rund 15
Jahren in Frankreich entstanden und
hat sich bereits in Italien, Spanien,
England und Skandinavien ausgebrei-
tet. Seit ein, zwei Jahren schwappt
Coastal Rowing nach Deutschland.
Der französische Ruderverband zählt
bereits knapp 50 Coastal Rowing-Ver-
eine und -abteilungen. In Kiel (Ers-
ter Kieler Ruder-Club) und Frankfurt
(Frankfurter Rudergesellschaft Ger-
mania) sind bereits erste Coastal Ro-
wing-Stationen entstanden, wo inter-
essierte Vereine und Personen sich
zum Testen und Probefahren anmel-
den können. Auch der Deutsche Ru-
derverband hat sich im vergangenen
Jahr ein CR-Boot zugelegt, um Rude-
rern die Teilnahme an Wettkämpfen
zu ermöglichen. Der Bootshersteller
„Euro Diffusion's“ aus Avignon stellt
Einer, Zweier und Vierer in verschie-
denen Ausführungen her. „Unsere Ziel-
gruppe sind Vereine, aber auch Ein-
zelpersonen, die eine Sportart auf dem
Wasser suchen“, sagt Silke Harms von
Fast-Sports. Gemeinsam mit Kai Schlü-
ter vertreibt sie die Boote in Deutsch-
land und Norwegen. Schlüter promotet
seit 15 Jahren Radsport und Skitou-
ring in Norwegen und kennt sich aus
mit Sport-Trends: „Mit Coastal Rowing
steht das Meer den Ruderern offen“,
ergänzt er, „man stößt in ganz neue
Bereiche vor. An der Küste ist es wie
beim Tourenskifahren abseits präpa-
rierter Pisten. Statt mit den Skiern den
steilen Berg hinauf zu kämpfen, geht
es hier gegen die „Welle“. Eine super
Kombination von sportlichem Train-
ing, Spaß und Spannung.“

Coastal Rowing ist Fun- und Wettkampfsport

Coastal Rowing ist Funsport, aber
auch Wettkampfsport. Alljährlich
werden Weltmeisterschaften aus-
getragen, 2016 in Monaco, 2017,
vom 13. bis 15. Oktober,
starten die Coastal Ro-
wer bei der WM in
Thonon am

Genfer See. Auch bei diesen Wett-
kämpfen von 800 Teilnehmern und
mehr sticht der Unterschied zu den
üblichen Regatten hervor: Im Finale
starten nicht sechs, sondern 20 Boo-
te. Im Massenstart kämpfen sie um
die beste Ausgangsposition für das
sechs Kilometer lange Rennen über
einen Viereckskurs. An den Wende-
marken geht es dann richtig zur Sa-
che – Kollisionen eingeschlossen. Wer
sie nicht richtig anrudert oder ins Ge-
dränge kommt, ist nicht mehr vorne
dabei. Den Zuschauern wird Action,
Spannung und ein harter Kampf um
die Positionen geboten. Die attrak-
tive Wettkampfform hat bereits die
Olympiaplaner vom IOC auf den Plan
gebracht. Stets auf der Suche nach
neuen Vermarktungsformen und tele-
genen Sportinszenierungen haben die
Olympiaplaner die Funsportart als zu-
schauerzugkräftige Ergänzung zu den
braven Geradeaus-Kursen der Norma-
lo-Ruderstrecke entdeckt. Das Aufle-
ben von Fun-Varianten im traditi-
onellen Sport haben andere Sportarten
schon hinter sich – und gut verkraftet:
Beim Skifahren haben neben traditi-
onellen Disziplinen wie Slalom- und
Abfahrtsrennen auch Rennen über die
Buckelpiste und im Freestyle Einzug
gehalten. Im Radsport stehen neben
Straßen- und Bahnrennen auch Kei-
rin und Cross Country auf dem olym-
pischen Programm. Warum also nicht
auch Coastal Rowing und ein Drei-
eckskurs als actionreiche Variante
zum 2000 Meter-Kurs der herkömmli-
chen Bootsklassen?

In Kiel setzt man bereits auf die
Karte Coastal Rowing. „Wir
trainieren hier mit
etlichen Jungs
und

...denn Coastal
Rowing-Boote sind
hinten offen, so dass
das Wasser aus dem
Boot fließen kann.

FISA-konforme CR-Modelle

Der französische Bootshersteller „Euro Diffusion's“ (www.eurodiffusions.com) bietet Coastal Rowing-Boote als Einer, Zweier und Vierer an. Spezifikationen Einer:

X Series „X19“ – ein Wettkampfboot, das besonders steif und reaktionsschnell ist für Ambitionierte und Wettkampfruderer. Länge: 6,00 m, Breite: 80 cm, Gewicht: 35 kg. Preis: ab 5400 €

Vole-Series „Y18“ – ein Allrounder, der weniger steif ist und besser abpuffert

und für Fortgeschrittene und Anfänger gleichermaßen geeignet ist. Länge: 5,75 m, Breite 80 cm, Gewicht: 35 kg. Preis: ab 3800 €.

X-Light – der Einer, der auf jedes Autodach passt und Funsport für den Einzelnen ermöglicht. Länge: 4,85 m, Breite: 100 cm, Gewicht: 24 kg. Preis: ab 5000 €.

Infos: Fast-Sports, Mail: info@fast-sports.de, Web: www.fast-sports.de



Mädchen für die WM“, erklärt Hauke Bartram, Trainer beim Ersten Kieler Ruder-Club. – Coastal Rowing bietet uns derzeit die Möglichkeit international erfolgreich zu

rudern, da es sich national noch im Experimentierstatus befindet.“ In der Bootshalle an der Förde liegt eine kleine Coastal Rowing-Flotte. Dabei sind es nicht nur die Medailenträume, die die jungen Leute antreiben, sondern das etwas andere Erlebnis auf dem Wasser. Egal, wie das Wetter ist: die Trainingsgruppe fährt hinaus. Je steifer der Wind, desto besser. Hier wird noch ein ganz anderer Aspekt deutlich: Coastal Rowing vergrößert

nicht nur das Revier, es verlängert auch die Saison. Wenn andere Boote im Herbst aufgrund schwieriger Witterungsbedingungen an Land bleiben müssen, laufen die Küstenboote erst zu richtiger Form auf.

Umkippen fast unmöglich - die Boote eignen sich auch gut für Anfänger

Wobei: Der Begriff Coastal Rowing, Küstenrudern, ist ein wenig irreführend bzw. einengend. Die Boote sind nicht nur gut für den Einsatz an Küste und Meer. Sie eignen sich auch hervorragend für die Anfängerbildung: Sie sind breit, stabil und kentersicher. In die-

Coastal Rower-Boote gibt es als Einer, Zweier und Vierer.



Mehr Rudern: Mit CR-Booten vergrößert sich das Revier und die Saison verlängert sich.

sen Booten kommen bei Rudereinsteigern auch im Einer keine Ängste auf. Umkippen und ins Wasser fallen ist so gut wie unmöglich. Und wenn es doch einmal passiert, krabbelt man hinten, am flachen Teil des Bootes einfach wieder hinein. Durch seine extreme Lagestabilität ist das Boot auch absolut „fehlerverzeihend“. Wer die Skulls loslässt, fällt nicht ins Wasser. Für Ruderanfänger also genau das richtige und für alle, die schnell rudern lernen möchten, das ideale Trainingsgerät. Damit erfüllt die Bauweise der CR-Boote die heutigen Anforderungen an Freizeitsport und Freizeitaktivitäten. Bei Computerspielen heißt es „Plug and Play“ im Rudersport nun: „Start and Row“. Vorbei die Zeit, in der Ruderanfänger zeitintensive Ruderkurse besuchten, sich allmählich die Rudertechnik aneigneten und eine Prüfung für Skiffs

ablegen mussten. Mit ein wenig Bewegungsgefühl und einem Crashkurs Coastal Rowing kann so gut wie jeder seinen Spaß mit den Wellen haben. Fast-Sports vertreibt deshalb auch einen leichten Einer, den man sich bei einer Länge von nur 4,85 Metern aufs Autodach schnallen kann. Einzig das Gewicht von über 20 kg erschwert etwas das Rudervergnügen. Doch das erhöhte Gewicht muss sein. Im Wettstreit mit den Naturgewalten muss das Boot dem Wellendruck etwas entgegensetzen können, sonst würde es fortgetragen oder einfach umkippen. So aber zieht man das sehr steife Boot aus Fiberglas oder Carbon mit normalen, möglichst leichten Skulls durchs unruhige Nass und bleibt jederzeit Herr der Lage, sprich des Bootes – ein

Schwert hält es wie ein Surfbrett auf Kurs.

Was kann ein Ruderverein tun, um Coastal Rowing kennenzulernen? Erstens, das Potential dieser Sportart begreifen und es nicht nur als Wanderruderboot begreifen, aus dem das Wasser hinten wieder rausfließt. Zweitens: Kontakt aufnehmen mit Fast-Sports und in einem der Partnervereine ein Proberudern verabreden. Drittens: Diese Boote auch in der Anfängerausbildung einsetzen, um schnell Erfolgserlebnisse zu ermöglichen und mehr Ruderer für die Sportart zu begeistern.

THOMAS KOSINSKI

Der **Ruderverein Rauxel** sucht ab September 2017 eine(n) oder eine(n) Übungsleiter(in)/Trainer(in) für den Kinderruderbereich (Anfänger und Fortgeschrittene).

Ihre Aufgaben: Betreuung und Ausbildung von Kindern, 3 - 5 Trainingstermine in der Woche (wovon mindestens 3 betreut sein sollten), Organisation und Durchführung von Regattabesuchen, Ausbau der Kinder-/Junioren-Trainingsgruppe in Zusammenarbeit mit Juniorentrainer Michel Palisaar, evtl. Aufbau einer Schulkoopeation

Wir bieten: Volle Gestaltungsfreiheit und zeitliche Planbarkeit, Unterstützung durch den Vorstand, auch mit Knowhow (soweit gewünscht), Trainingskooperation mit Nachbarvereinen, angemessene Vergütung und Auslagenersatz, Möglichkeit der Fortbildung (Trainerschein des DRV, falls noch nicht vorhanden, Unterstützung bei Motorboot- und Anhänger-Führerschein), ein freundliches und entspanntes Vereinsleben mit einem starken WIR-Gefühl.

Kontakt:

RV Rauxel, Wartburgstr. 283a, 44577 Castrop-Rauxel,
Mail: verein@rv-rauxel.de,
Tel. Rückfragen an den sportlichen Leiter Berthold Oberkönig: 01 71 / 5 880 816.

