

# Vier gestandene Männer im Takt der Skulls

Rudern: Elmshorner Quartett bei den World-Masters in Hamburg



Thomas Welling (v. l.), Jürgen Behm, Claes-Ascan Crasemann und Florian Albat starten heute im Doppelvierer bei der Senioren-WM.

*Während Welling und Behm im regelmäßigen Training standen, haben sich Florian Albat und Claes-Ascan Crasemann extra auf diese Regatten vorbereitet.*

Von Michael Bunk

**Elmshorn.** Er ist mit 51 Jahren der Älteste im Masters-Quartett des Elmshorner Ruder-Clubs und mit knapp 78 Kilogramm, verteilt auf 1,83 Meter, auch der Leichteste. Dennoch wagt sich Claes-Ascan Crasemann bei den heute beginnenden FISA-World-Masters auf der Dove-Elbe in Hamburg als einziger Elmshorner in die Einer-Konkurrenz. Dort trifft er morgen, Freitag, im neunten Lauf der Männer älter als 50 Jahre auf internationale Konkurrenz aus Frankreich, Irland, Tschechien, Italien und den Niederlanden.

Die Namen sagen dem selbstständigen Kaufmann zwar

nichts, doch in der Regel bringen die meisten Ruderer um die 20 Kilo mehr auf die Waage. „Wer sich ein bisschen mit Physik auskennt, weiß, was das bedeutet“, sagt Crasemann: Mehr Schub für die entscheidenden Zentimeter. Dies könne ein leichter Ruderer gerade bei Gegenwind durch eine höhere Schlagfrequenz nicht ausgleichen. In der offenen Klasse gibt es deshalb die Unterscheidung in Leicht- (bis 75 kg) und Schwergewicht, bei den Ruder-Senioren wird eine solche Trennung nicht gemacht.

Crasemann hatte sich wie Florian Albat von Thomas Welling und Jürgen Behm breitschlagen lassen, wieder ernsthaft in die Ruder zu greifen. „Ich habe mein letztes Rennen vor 20 Jahren bestritten“, sagte Crasemann. Im Gegensatz zu ihm, standen Welling und Behm im vollen Training als vergangenen Herbst die Idee entstand, für die World-Masters einen Club-Doppelvierer zu stellen.

Seitdem sitzt das Quartett regelmäßig in einem Boot: viermal pro Woche von Herbst bis zum Frühjahr, seit Beginn des Sommers täglich mindestens eine Stunde **ohne Pause**: 1400 Schläge.

Die Regatten auf der Dove-Elbe gehen über 1000 Meter. Das entspricht 120 Schlägen bei einer Herzfrequenz von 180 bis 200 Schlägen pro Minute. „Wer da nicht gezielt darauf hin trainiert, hat nicht ansatzweise eine Chance, dort mitzufahren“, so Crasemann. Klar, dass bei diesem Aufwand neben dem Beruf auch die Familien mitspielen mussten.

Die FISA-World-Masters sind die weltweit größte Regatta der Welt: Erwartet werden 4000 Sportler aus 40 Nationen. „Das läuft unter dem Gesichtspunkt des olympischen Gedankens“, so Crasemann. Die Ruderer seien weltweit eine große Familie.

Das hatte der deutsche Jugendmeister im Leichtgewichts-Einer von 1971 während seiner aktiven Zeit erfahren. Als

er aus beruflichen Gründen in London weilte, war er bei einem Spaziergang an der Themse innerhalb von fünf Minuten Mitglied im London Rowing Club geworden.

Anfang 30 hatte Crasemann seine Wettkampfabitionen aus beruflichen Gründen eingestellt. Der gebürtige Elmshorner betreibt im Elternhaus an der Papenhöhe auf dem Gelände der ehemaligen Baumschule Timm eine internationale Transportvermittlungsfirma. Seine beiden Brüder sind ebenfalls selbstständig mit Sitz im gleichen Haus.

Mit den größten Ambitionen gehen Jürgen Behm und Thomas Welling im Doppelzweier (Männer ab 43 Jahre) an den Start. „Wir sind im schnellsten Lauf gesetzt und rechnen uns was aus“, so Welling. Mit dieser Vorgabe hat das Elmshorner Duo gleich auch noch für die nächstjüngere Altersklasse (ab 36 Jahre) gemeldet.

@ [www.fisa-masters-hamburg-2004.com](http://www.fisa-masters-hamburg-2004.com)