



Die 27-jährige Carina Hein vom Elmshorner Ruder-Club hat die Landesmeisterschaft auf dem Ergometer geholt.

HEIN

# Mit dem Trainer im Rücken

Ergometerrudern: Carina Hein holt norddeutsche Bronzemedaille hinter zwei Kader-Mitgliedern

**ELMSHORN/LÜBECK** Landesmeisterin und zugleich Dritte der Norddeutschen Ruderergometer-Meisterschaften – diese Erfolge hat Carina Hein vom Elmshorner Ruder-Club gefeiert.

Besser waren in Lübeck nur Marie-Louise Dräger (Rostock) und Judith Anlauf (Hamburg), die beide zum Kader des Deutschen Ruder-Verbandes gehören. „Von daher bin ich froh, dass ich Dritte

geworden bin“, sagte Hein. Die 27 Jahre alte Kölln-Reisikerin benötigte für die imaginären zwei Kilometer 7:38,3 Minuten. Damit distanzierte sie Paula Stolzmann aus Rostock als Vierte um 4,6 Sekunden. Beide hatten sich über drei Viertel des Rennens einen packenden Zweikampf um den letzten Platz auf dem Podium geliefert. „Bis 1500 Meter war wirklich nicht klar, wer Dritte wird“, so Hein. Die

beiden Führenden waren zu diesem Zeitpunkt bereits weit entteilt – natürlich nur in der Computerauswertung. Die zehn Ergometer blieben natürlich nebeneinander auf der Bühne stehen, der virtuelle Rennverlauf wurde auf einer Leinwand für die Zuschauer dargestellt.

„Ich finde Ergometerrudern fast intensiver, weil der Trainer direkt hinter dir steht und auch das Publikum dich-

ter dran ist als auf einem See“, so Hein. Und noch einen Unterschied gebe es: Anders als im richtigen Boot, wo die Technik nicht unwichtig sei, zählten auf dem Ergometer mehr Kraft und Masse.

Hein nimmt seit 2008 an den norddeutschen Indoor-Meisterschaften teil – und hat dort eine gewisse Konstanz entwickelt: Auch im vergangenen Jahr lautete der Einlauf Dräger, Anlauf, Hein. *mbu*