

Übungen im Trockenen für die nasse Saison



Die sieben Jungs und Jessica Liebner trainieren im Fitnessraum des Ruderclubs auf den Ergometern.

Foto: Völz

Beim Ruderclub nimmt die Talentschmiede für den Nachwuchs langsam Fahrt auf.

Elmshorn (tg). Fast übertönt das surrende Geräusch der Ruderergometer die Stimme von Trainer Thomas Welling. „Weiter so“, ruft er Lennart Thiemann (12) zu. „Du mußt noch zwölf Minuten durchhalten.“

Seit Oktober treffen sich acht Jugendliche mit Thomas Welling zum Indoor-Training im Elmshorner Ruderclub von 1909. Eine Jugendgruppe ist in dem Klub nichts Neues. Seit Jahren hat der Verein viele jugendliche Mitglieder, die oft und gern Wanderrudern betreiben und den Sport als Freizeitspaß betrachten. „Diese Gruppe aber will es weit bringen“, sagt Welling. „Denn hier trainieren wir Rudern als Leistungssport.“

Jeden Donnerstag stärken die Nachwuchsruderer von 17.30 Uhr bis 19 Uhr ihre Fitness an den Sportgeräten des Ver-

eins. Im Frühjahr steht zudem einmal in der Woche Training auf der Krückau an.

Entsprechend anstrengend verlief das Wintertraining im Fitnessraum des Vereins für Lennart und seine Kollegen Nikolas Wolf (13), Matthias Welling (12), Eike Schweiger (13), Lukas Trumpf (11), Jorrit Ahrens (11), Lukas Thiemann (11) und Jessica Liebe (12). In den kommenden Wochen soll aus der Theorie am Ruderergometer die Praxis im Ruderboot werden. Ende April beginnt die Regattasaison des Deutschen Ruderverbandes in Lübeck.

Es folgen weitere Veranstaltungen in Bremen, Köln und Bad Segeberg. Dort werden die Elmshorner Youngster erstmals an den Start gehen.

Dabei sollen alle Jugendlichen über verschiedene Distanzen und in unterschiedlicher

Besetzung starten. 1000 Meter Wettkampfstrecke gehört ebenso dazu wie der Langstreckenwettbewerb über 3000 Meter. Und zwar gleich mit Erfolg, wie Jessica sagt: „Unter den drei besten Teilnehmern sollten wir schon zu finden sein.“

Seit Mai vergangenen Jahres rudert sie mit. Ob es sie stört, daß sie das einzige

„Ich rudere gern im Zweier oder Vierer. Man erlebt sowohl die schönen, als auch die anstrengenden Momente nicht allein.“

Jessica Liebe

Mädchen in der Gruppe ist? „Überhaupt nicht“, sagt Jessica. „Bei uns ist die Gemeinschaft am Wichtigsten – egal, ob Mädchen oder Junge.“ Und Jorrit Ahrens fügt hinzu: „Deswegen rudere ich gern im Zweier oder Vierer. Man erlebt sowohl die schönen, als auch die anstrengenden Momente nicht allein.“

Viele der Jugendlichen rudern schon seit Jahren in dem Verein. Einige aber, wie beispielsweise Lukas Thiemann, sind

erst seit zwei Monaten dabei. Vor seinem Einstieg in diese Sportart war Lukas begeisterter Badminton-Spieler. „Das bin ich immer noch, aber mittlerweile ist Rudern mein Favorit.“ Besonders fasziniert ihn das schnelle Rudern und die dafür nötige Muskelkraft: „Daß Rudern so anstrengend ist, hätte ich nicht gedacht.“

Ähnlich erging es Nikolas Wolf während der ersten Trainingseinheiten: „Ich dachte, daß wir eine Runde gemütlich paddeln.“ Diesen Gedanken habe ihm aber das intensive Training mit Thomas Welling schnell ausgetrieben. Dennoch: „Es macht großen Spaß.“

Entsprechend positiv verlief der Ergometerwettbewerb in Lübeck: In jeder Altersklasse belegte mindestens einer der Elmshorner Nachwuchsruderer einen Platz unter den besten vier. Für Matthias Welling war das Turnier ein Grund mehr, sich auf die Outdoorsaison zu freuen: „Wir wollen auf dem Wasser genauso gut sein – dafür strengen wir uns an.“