

Das große Ziel Nationalmannschaft

Jan Ahrens und Christian Welling vom Ruderclub wollen in ihrem Sport ganz oben mitmischen



Gerudert wird, wenn die Krückau Hochwasser führt. Dafür stehen Jan Ahrens (links) und Christian Welling auch am Wochenende früh auf.

Foto: Marco Grundt

Von Silke Schlichtmann

Elmshorn. Sie haben sich viel in diesem Jahr vorgenommen. Nachdem Jan Ahrens und Christian Welling vom Elmshorner Ruderclub im vergangenen Jahr beim Bundeswettbewerb der Jungen und Mädchen den vierten Platz belegt haben, soll es in diesem Jahr noch weiter nach vorne gehen. „Wir wollen das beste deutsche Boot werden“, sagt Christian.

Es ist ein ehrgeiziges Ziel, das sich die beiden gesetzt haben. Um es zu erreichen trainieren sie hart. Fünf- bis sechsmal in der Woche geht es für die beiden zusammen mit ihren Trainern Thomas Welling und Jürgen Behm auf die Krückau.

Gerichtet wird sich dabei selbstverständlich nach der Tide und so fällt am Wochenende auch einmal das Ausschlafen aus. „Ist die Flut nun einmal am Morgen, gehen wir auch dann aufs Wasser“, sagt Christian Welling.

Was andere demotiviert, ist

für Jan und Christian kein großes Problem. „Wir wollen schließlich gewinnen und dann muß man auch genügend trainieren“, sagt Jan. Hat einer der beiden dann doch einmal keine Lust, motiviert der andere. Auch im Winter ging es jede Woche auf das Wasser, dazu kam einmal in der Woche Krafttraining.

Die beiden starten zusammen im Doppelzweier und fahren im Leichtgewicht, das bedeutet: Mehr als 55 Kilogramm darf keiner der beiden wiegen. „Es ist zwar schwer, auf etwas verzichten zu müssen, aber wir müssen ansonsten gegen Gegner starten, die uns in der Größe und Kraft überlegen sind“, erklärt Christian.

Am kommenden Wochenende starten die beiden bei ihrer ersten Regatta in diesem Jahr in

Lübeck. Im vergangenen Jahr gewannen beide jeweils drei Wettfahrten, dieses Mal wollen sie alles gewinnen. Die Regatta dient als Vorbereitung für die Landesmeisterschaften in Bad Segeberg, bei denen sie sich für den Bundeswettbewerb qualifizieren müssen.

„Eigentlich kennen wir unsere wichtigsten Gegner und denken, daß wir die schlagen können.“

**Christian Welling
Elmshorner Ruderclub**

Sie sind optimistisch, daß sie das schaffen werden. „Eigentlich kennen wir unsere wichtigsten Gegner und denken, daß wir die schlagen können“, sagt Christian. Zum Bundeswettbewerb würde es schließlich in den Sommerferien nach Köln gehen. Der Familienurlaub wurde extra so gelegt, daß diese vier Tage frei bleiben.

Auch langfristige Ziele haben sich die beiden gesetzt: am liebsten Mitglied in der Nationalmannschaft sein. „Das sind Träume, aber wer weiß, viel-

leicht klappt es ja“, sagt Christian. Zunächst wollen sie, wenn sie im nächsten Jahr in den Juniorenbereich kommen, Erfahrungen sammeln. In diesem Bereich werden immer zwei Jahrgänge zusammengefaßt. „Als jüngerer Jahrgang müssen wir uns dort erst einmal etablieren“, sagt Jan.

Sind die wichtigsten Regatten im Herbst vorbei, wollen die Jungen, die bisher ausschließlich geskullt, also beide jeweils zwei Ruder benutzten, erstmals das Riemen, also mit einem Ruder zu arbeiten, ausprobieren. „Das kann wichtig werden, wenn wir in das Landesprojekt kommen wollen“, erklärt Christian. Dort werden im Juniorenbereich die talentiertesten Jugendlichen in einem Boot zusammengefaßt und die Jungen fahren auch im Achter und Vierer zusammen.

Rudern steht bei Jan und Christian zur Zeit in der Freizeit an Position Nummer eins. Zum Ausgleich geht Christian jedoch regelmäßig auf den Ten-



Stolz tragen Jan und Christian die ERC-Ruder. Foto: Carlo

nisplatz und Jan trifft sich mit Freunden zum Fußball.

Mit ihrer Ruderbegeisterung haben sie jedoch auch ihre kleineren Brüder angesteckt. Matthias Welling und Jorrit Ahrens fahren inzwischen ebenfalls in einem Boot.