

## Rudern wollen ist nicht schwer – Rudern können dagegen sehr

Ruderclub Lindau macht aus Anfängern Regattateilnehmer – am Samstag (5. Juli) ist Stadtregatta



*Fünf in einem Boot: das Stadtregatta-Team der Lindauer Zeitung im Doppel-Vierer mit Steuerfrau Sabine Dietrich, Melanie Branovics am Schlag, Patrick Egger sowie Marcus Breidenbach im Motorraum und Susi Donner im Heck. (Foto: Monika Kritzler)*

Lindau / sz Alle bereit? In Auslage. Skulls aufstellen. Los!“ Ein kurzes Schaukeln. Die Skulls (Ruder) werden im Gleichtakt geführt. Die Blätter tauchen ins Wasser ein. Kraftvoll durchziehen. Langsam im Rollsitzen nach vorn rollen. Nur ja das Gleiten des Bootes nicht stören. Synchron heißt das Zauberwort. Im Vierer mit Steuerfrau Sabine Dietrich kommt Wettkampfstimmung auf, das Boot nimmt Fahrt auf. Nach zehn „harten Schlägen“ ruft Dietrich, sie ist die Vorsitzende des Ruderclubs Lindau, „Ruder halt. Boot stabilisieren!“ Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt. „Das ist die Lebensversicherung gegen das Kentern“, hat Philipp Kritzler in der ersten Trainingseinheit gesagt. Nun wird der eben absolvierte Startversuch kurz durchgesprochen – sowohl die Ruderer als auch ihre Steuerfrau sind recht zufrieden. „Das lief doch ganz gut.“

Wenn Euphorie auch verfrüht wäre und es noch nicht der perfekte Ruderschlag war, eine gewisse Harmonie war spürbar. Lediglich der Gedanke „nur noch vier Tage bis zur Stadtregatta“ macht ein wenig Kopfzerbrechen. Als der Ruderclub Lindau kürzlich seine Stadtregatta ausgerufen hat, war sofort klar: Ein Team der Lindauer Zeitung muss ins Boot. Erfahrung hatte niemand in der Redaktion oder der Geschäftsstelle, trotzdem waren Willige schnell gefunden. Denn Rudern, so glaubten sie, Rudern kann ja nicht so schwer sein. Die Aussicht auf die Trainingseinheiten, mit denen die Lindauer Ruderer die Unerfahrenen fit für die Regatta machen wollten, ließen Vorfreude aufkommen. Immerhin: Über den See gleiten, die Landschaft und die idyllische Stimmung genießen, das macht doch Laune.

## Keine Zeit für Romantik

Die erste Trainingseinheit gab es mit Philipp Kritzler, der gemeinsam mit seiner Ruderpartnerin Susanne Kainz-Unterkircher unter anderem den Weltmeistertitel nach Lindau geholt hat. Ganz schnell wurde klar: Rudern ist ein anspruchsvoller Sport, für den es Köpfchen, Geschicklichkeit, Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl und sehr viel Disziplin braucht. Ausdauer braucht man eigentlich erst, wenn alle Anfangshürden für schnelles Gleiten bewältigt sind und frühestens dann beschäftigt man sich in kurzen Pausen auch mit der Idylle.

Zuvor: keine Zeit dafür. Das geht schon mal beim Einsteigen los. Während sich Philipp und seine Ruderpartnerin flott beim Einsteigen vom Steg abstoßen, quälen sich die Neulinge mit allerlei Verrenkungen ins Boot und brauchen beim Abstoßen Hilfe. „80 Prozent der Kraft kommen aus den Beinen, das ist wie beim Gewichtheben“, betont Philipp Kritzler. Und: „Es kommt nicht (nur) auf die Kraft an. Der gleichmäßige Rhythmus ist ausschlaggebend. Und da sind Frauen oft besser als Männer.“

## Zuschauer sind sehr willkommen

Das vorletzte Training vor der Stadtregatta, mit Sabine Dietrich als Steuerfrau im Boot, macht Hoffnung, weil das Rhythmusgefühl seit der ersten Trainingseinheit wirklich besser geworden ist. Philipp Kritzler und Susanne Kainz-Unterkircher begleiten das LZ-Team im Ruder-Zweier und geben „von außen“ Korrekturhilfen. Und jedem aus dem LZ-Team ist inzwischen klargeworden, warum die beiden anfangs gesagt haben, dass Rudern eine Leidenschaft werden muss, der man im Prinzip täglich nachgehen will, will man erfolgreich sein. „Es macht uns sehr viel Spaß, den Teilnehmern der Stadtregatta unseren schönen Sport näherzubringen“, sagt Sabine Dietrich. Und betont, dass sich der ganze Club schon voll positiver Aufregung auf den sportlichen Wettkampf am Samstag freut – und natürlich auf viele Besucher, die gemütlich bei leckerem Essen und Trinken, das der RCL vorbereitet, das Spektakel auf dem Wasser verfolgen.

Und natürlich hoffen die RCLer, dass den einen oder anderen das Ruderfieber packt und nicht mehr loslässt. „Anmeldeformulare haben wir immer vorrätig“, sagt die Vorsitzende lachend. Vor allem Jugendliche seien sehr erwünscht.

Die Vorbereitungen für die Stadtregatta Lindau im Rudern am kommenden Samstag, 5. Juli, ab 14 Uhr laufen auf Hochtouren. Die Rudertrainings zeigen derweil einige unentdeckte Talente – es werden wohl recht spannende Wettkämpfe auf dem Wasser zu sehen sein. Weil die Regatta direkt vor dem RCL-Heim am kleinen See stattfindet, sind die Läufe fürs Publikum gut einsehbar. Die Ruderer vom RCL und die Teams freuen sich auf viele Schlachtenbummler, die sie anfeuern. Je nach Ergebnisstand bei der Fußball-WM (Halbfinale) wird im RCL-Heim danach noch Fußball geschaut. Mehr Infos rund um den Ruderclub Lindau findet man online unter [www.ruderclub-lindau.de](http://www.ruderclub-lindau.de)