



TEAMARBEIT ist Rudern schon auf dem Weg zum Wasser. Ausbilder Dirk Dreier vom Karlsruher Ruderverein Wiking (rechts) bugsiert zusammen mit erwachsenen Anfängern einen Viersitzer zur ersten Ausfahrt im Rheinhafen an den Steg. Fotos: Sandbillier

## Im Boot zählen Takt und Technik

Bei den „Wikingern“ im Rheinhafen lernen Erwachsene das Rudern

Von unserem Redaktionsmitglied  
Kirsten Etzold

Jochen Kieninger fängt gleich mal einen Krebs. Das Wasser spritzt, durchs zehn Meter lange Boot geht ein Ruck. Stephan Leschka in der Position des Steuermanns gerät nur kurz aus der Balance. Als Routinier behält der Ausbilder die Nase oben. Da können die Anfänger in dem schlanken Viersitzer „Rappenwört“ so ungeschickt mit den Skulls hantieren, wie sie wollen. Viel Spaß haben die zehn Teilnehmer des Kompaktkurses „Rudern für Anfänger“ jedenfalls, den der Karlsruher Ruderverein Wiking im Rheinhafen in kenteren Booten ausrichtet. Das Risiko, in Hafenbecken IV vor dem Bootshaus der „Wikingern“ in der Hansastraße 18b Unannehmlichkeiten zu erleiden, ist dabei auch für Tiere minimal, die womöglich im Rheinhafen herumkriechen. Der Begriff „einen Krebs fangen“ ist rein bildlich gemeint. Er bezeichnet den Moment, in dem das Blatt nicht schön gleichmäßig durchs Wasser gleitet, sondern fast senkrecht eintaucht und abrupt den Vorwärtstrieb des Bootes stoppt. (Siehe auch Ruder-Abc.)

Im Vierer „Rhein“ ist das zweite Anfängerteam mit Dirk Dreier unterwegs, der wie Leschka aus dem „Ruderpara-

dies“ Berlin in die Fächerstadt gekommen ist. Sebastian Clemens vervollständigt das Lehrteam, er kommandiert das kleinste Boot, den „Sturmvogel“. Ohne Kommandos geht es nicht in diesem Wassersport. Schon der Transport der großen, stoßempfindlichen Boote zum Steg erfordert viel Abstimmung. Je zwei Anfänger packen den hölzernen Bootsrand in der Mitte sowie an Bug und Heck, tragen die Last Schulter an Schulter und strikt parallel zu zwei Treppen in der krautbewachsenen Rampe und schließlich 21 Stufen hinab. Auf dem Wasser sitzt die Mannschaft mit dem Rücken zur Fahrtrichtung. Nun kommt es auf den kraftvollen Schlag im gemeinsamen Takt an. All das funktioniert nur mit Ansage.

Wenn mehrere Neulinge gemeinsam aufs Wasser gehen, darf sich aber erst jeder einzeln mit den erforderlichen Schritten und Kniffen vertraut machen. Claudia Einbeck setzt als Letzte vorsichtig den rechten Fuß aufs Trittbrett im schwankenden Bootsrumpf. Sie bugsiert sich in den Rollsitze und fixiert beide Füße am Stembrett. Was folgt, nennt Stephan Leschka augenzwin-

kernd „das mit Sicherheit seltenste Ablegemanöver des Jahres“ – egal, Hauptsache kollisionsfrei gestartet.

Zum Glück tendieren die fast drei Meter langen Skulls mit federleichtem Kohlefaserschaft und Manschette dazu, im Wasser die Ideallage einzunehmen. Wer aber meint, er könne nun beherzt die Griffe an den Schäften packen und beide Hände gleichzeitig von vorn nach hinten durchziehen, stellt überrascht fest:

Dazu ist der Luftraum zu eng. Die Ruderlehrlinge lernen flugs: Auch im Boot gilt „rechts vor links“. In diesem Fall ist der Merksatz gemünzt auf die rechte Hand, die leicht versetzt vor der linken Faust Richtung Bauch bewegt wird. Wer's vergisst oder sich verheddert, prellt sich den Daumen. Die Ausbilder sind gnädig mit den blutigen Anfängern. Während Jochen im Heck sich erfolgreich am relativ raffinierten Manöver der „langen Wende“ übt, stabilisieren die Pausierenden mit weit ausgebreiteten Skulls das Boot.

Ein Schwarzmilan segelt mit weit ausgebreiteten Schwingen über das Hafenbecken, die sinkende Sonne taucht die Industrielandschaft mit ihren Backsteinfassaden und Kränen in milden Abendglanz. Aufländiger Wind erleichtert die erste Heimfahrt der stolzen Rudernovizen. Leschka lenkt das unerfahrene Team umsichtig an den Steg.

Viel Praxis, Theorie erstmal nur so weit nötig und hilfreich – das Konzept kommt an bei den Frauen und Männern im Alter von Mitte 20 bis Mitte 50. Sie

„Morgen fahren wir richtig raus“

sind aus Karlsruhe, dem Landkreis, der Pfalz und sogar dem Raum Heidelberg in den Rheinhafen gekommen. Eine neue Sportart ausprobieren, etwas im Team unternehmen, den ganzen Körper fordern, ein neues Hobby finden – die Motive sind breit gefächert. Der Einstieg hat Lust auf mehr geweckt. „Morgen fahren wir richtig raus ins Hafenbecken“, verspricht Dirk Dreier.

Doch für heute sind noch die Boote zu verstauen. Das teure Sportgerät wird liebevoll mit dem Wasserschlauch abgespritzt. An den Skulls sind Algen hängen geblieben, auch sie werden sorgsam abgespült. Penibel reiben die Wassersportler alles trocken. Im Bootshaus wird zuletzt der Vereinscomputer gefüttert, der „Sicherheitsbeauftragte“ der Ruderer. Zu wissen, wer in welchem Boot mit welchem Ziel auf dem Wasser ist, kann im Notfall lebensrettend sein – und die gute Gewohnheit pflegen die „Wikingern“-Ausbilder mit ihren Anfängern von Anfang an.

### i Info und Kontakt

Der Karlsruher Ruderverein Wiking (im Internet unter [www.krv-wiking.de](http://www.krv-wiking.de)) bietet mehrmals pro Jahr mehrteilige Ruderкурse für Erwachsene an. Einzige Teilnahmevoraussetzung sind sichere Schwimmkenntnisse. Ansprechpartner ist Dirk Dreier. Er ist per E-Mail an die Adresse [ausbildung@krv-wiking.de](mailto:ausbildung@krv-wiking.de) erreichbar.

trayal: Das aus je haben. Aber ell Zugang zu ernen mit Jonat

### Die Reportage



TRITTSICHER zeigen sich die Rudernovizen beim Einstieg in den Rollsitze. Das Hantieren mit den fast drei Meter langen Skulls erfordert zusätzliche Konzentration.

### Ruder-Abc

In der Sprache der Ruderer wimmelt es von speziellen Begriffen rund ums Boot. Statt umgangssprachlich von „Ruder“ zum Beispiel sprechen Ruderer entweder von Skull oder von Riemen.

**Skulls** setzt der Ruderer paarweise ein. So unterwegs zu sein, heißt Skullen. **Riemen** sind etwas größer, vor allem aber bedient jeder Ruderer im Boot jeweils nur einen Riemen.

Das flach ausgeprägte Ende eines Skulls oder Riemens heißt **Blatt**. Moderne Ruderblätter bestehen aus

Kunststoff und sind oft asymmetrisch geformt.

Die **Dolle**, auch Ruderlager oder Rudergerüst genannt, dient der Befestigung des Ruders auf der Bordkante oder am Ausleger eines Ruderbootes.



Dolle an Ausleger

Ein **Ausleger** ist eine Konstruktion aus Metallstreben seitlich am Ruderboot. Daran wird die Dolle im jeweils erforderlichen Abstand befestigt.

Wird die Ruderbewegung zum Wenden in umgekehrter Richtung ausgeführt, heißt das **Streichen**. ke