

Deutsche Indoor-Rowing-Serie 13/14 – 13. Hessen Open in Kalbach

Samstag, 14.12.2013

Nichts geht über Abwechslung und Ausgleichssport, Triathleten wissen das. Aber auch wir Läufer sollen uns gern mal in anderen Sportarten versuchen. So ist das Rudern insofern eine tolle Sache weil es ein absolutes Ganzkörper-Workout ist und man mal richtig die Muskeln spielen lassen kann – vor allem andere als beim Laufen. So begab ich mich also nach Kalbach zur Indoor-Rowing-Serie um unseren Verein dort zu vertreten frei nach dem Motto: „Der Liebe Gott ist überall, ein Spiridoni auch!“ Böse Zungen behaupten „Da sitzt man nun in einer Halle ein Verrückter neben dem anderen und rudert auf einem Ergometer gegeneinander?“ Und das soll Spaß machen? Eine Bomben Stimmung ist das! Ihr könnt es euch nicht vorstellen. Vorn ist die Tribüne mit den Leuten aufgebaut mit dem Siegerpodest und auf einem großen Bildschirm seht ihr dann die Ruderboote die gegeneinander fahren und natürlich die Athleten darunter die sich quälen dafür. Jeder Ruderer hat einen eigenen Monitor vor sich (da ich fast nichts sehen kann wie ihr wisst, brachte mir das erst einmal gar nichts...). Aber die „Normalos“ sehen so genau wo sie sind. So lernte ich mal eine andere Sprache kennen. Geht es bei uns um Laufschuhe, Pace und Tempohärte, so geht es bei den Ruderern um Schlagzahlen, Trackfaktor und die Zeit auf 500m. Für jeden war hier was dabei, egal ob 500m, 1000m oder die Königsdisziplin im Rudern, die 2000m. Jede oder jeder, wer mal was anderes machen wollte, konnte sich hier anmelden, es liefen aber eben auch die Meisterschaften an diesem 08.12.2013. Es sind Sprintrennen auf denen man in kurzer Zeit wie beim Laufen seinen Körper an die absolute Grenze heranführt und danach völlig fertig ist. Mulmig war mir schon denn ich ruderte gegen Größen im Rudersport: Jens Raab Frankfurter Rudergesellschaft „Germania“ (02:50:2 auf 1000m), Sebastian Haux Offenbacher Rudergesellschaft „Undine“ (02:54:7 auf 1000m), Hannes Schwarz TSV Regen (03:04:9 auf 1000m), Jochen Wurlitzer Frankfurter Rudergesellschaft „Borussia“ 1896 e.V. (03:05:6 auf 1000m) und dann kam schon **Harald Lange** (ja das bin ich - hihi) Spiridon Frankfurt mit 03:25:01 auf 1000m!!!! Gegenüber dem letzte Jahr habe ich mich damit um 4 Sekunden verbessert!

Dank Susanne, meiner Rudertrainerin im Health-City Bad Homburg, konnte ich mir das Rennen richtig einteilen und war gar nicht so weit von den Vollprofis weg! Susanne saß neben mir und sagte mir welche Schlagzahl ich gerade fahre und welche ich fahren soll um das Rennen gut zu überstehen. Rudert man zu hart, so wird man ab 500m einbrechen und die 1000m nie erreichen!! Susanne Reuleaux ist zudem erfahrene

Rudertrainerin und ruderte selbst schon sämtliche Distanzen vom Marathon über Sprintrennen und was es da alles so gibt. Das Rudern gehört aufs Wasser! Ja klar, aber zu dieser Jahreszeit weichen die Jungs und Mädels eben auf den Ergometer aus um sich fit zu halten. Im schönen Frankfurt Fechenheim kann man dann im Frühling wieder beim Frankfurter Regatta Verein 1887 auf dem Wasser rudern. Mehr Infos zum Event unter: <http://ecup-rheinmain.de/>

Euer Harry Lange

