

# Ruder-Weltmeisterschaften in Luzern-Rotsee

6. BIS 9. SEPTEMBER 1962

## Hundert Jahre Rennrudern

### Royal Henley Regatta

Das sportliche Rudern, eine der ältesten Sportarten der modernen Leibesübungen, entwickelte sich aus der jahrtausendalten natürlichen Fortbewegung auf dem Wasser. Es blieb den Engländern vorbehalten, aus dem Rudern einen Sport zu machen. Der erste Achtermatch Oxford-Cambridge (1829) bildete die Geburtsstunde des Rudersportes. In Hamburg waren es Engländer, die das Rennrudern auf den Kontinent brachten und im Jahr 1836 den English Rowing Club gründeten, wie es auch in Zürich englische Studenten waren, die 1862 einen Vierer von Zürcher Metzgerburschen zum Kampfe forderten. Vor allem im stillen Tal der Themse gab es immer mehr Zweikämpfe von Rudermannschaften verschiedener Boote, und am 26. März 1839 wurde in der Townhall von Henley-on-Thames die alljährliche *Royal Henley Regatta* beschlossen, die das eigentliche Mekka der Ruderer bildete und ihren Nimbus als Bahn des klassischen Zweikampfes bis auf den heutigen Tag bewahrt hat. 1839, bei der ersten Regatta, wurde nur der Grand Challenge (Achter) ausgetragen; schon 1841 kam der Steward Cup (zuerst als Vierer mit, ab 1869 als Vierer ohne Steuermann) dazu, 1844 erstmals die Diamond Sculls (Einer) und 1845 schließlich die Silver Goblets (Zweier ohne Steuermann), womit die klassischen Rennen geschaffen waren, die unverändert über ein volles Jahrhundert noch heute ausgetragen werden.

### Umpire zu Pferd — Steuermann über Bord

Bei der ersten Henley-Regatta galoppierte der Umpire, J. D. Bishop vor heute noch exklusiven Leander-Club, zu Pferd neben dem Rennen einher. Der reitende Schiedsrichter wurde erst 50 Jahre später abgelöst. Der Steward Cup wurde von 1841 bis 1868 als Vierer mit Steuermann gefahren. Eine solche Behinderung schien dem Herrn W. B. Woodgate unnötig. Er verabschiedete bei der Regatta von 1868 mit dem Steuermann P. E. Weatherley, daß dieser beim Startkommando «Los!» einfach über Bord ins Wasser zu springen habe. Erleichtert um den unnötigen Ballast seines Passagiers wurde der Bonose-Vierer von Mr. W. B. Woodgate ganz überlegener Sieger — allerdings nur, was disqualifiziert zu werden. Der Idee von Mr. Woodgate entsprang aber der Vierer ohne Steuermann, der schon ein Jahr später ins Programm genommen wurde.

Die ersten von den Engländern entwickelten Rennboote glichen höchstens in der äußeren Form den heutigen Booten. Sie waren aus stabilem Holz gebaut, hatten feste Sitze und gerade Ruder. Eine Neuentwicklung bahnte sich erst 1845 an. In diesem Jahr erschien J. W. Conant vom St. Johns College Oxford mit einer ganz neuen Konstruktion, die er «Outrigger» nannte, zu dem Diamond Sculls und fuhr seinem Gegner mit ein paar Schlägen eine ganze Länge davon. Der geschlagene Favorit Mr. Bumpsted «drehte sich in seinem Boote vollständig um, denn er wußte nicht, was ihm passiert sei». Mr. Conant hat nämlich damals als Erster aus dem Holz der Bootschale einen richtigen Ausleger herausgearbeitet, mit dem er den Drehpunkt des Ruderhebels nach außen versetzte (outrigger) und damit einen die Ruderarbeit erleichternden größeren Längsarm bekam. Es ist heute erstaunlich, wie diese fundamentale Erkenntnis des Ruderns so früh durchdrang.

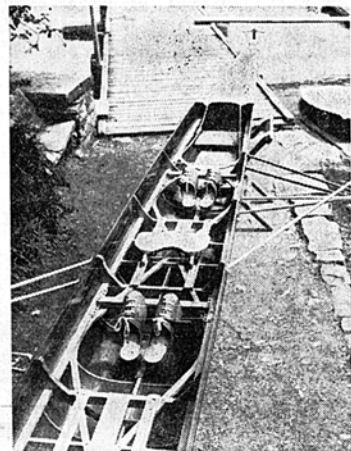
### Blaue Mützen mit goldenen Kordeln

Es war das Schicksal der Ruderbegeisterten jener Tage, daß die Presse nur von der Kleidermode des neuen Sports Notiz nahm. Die ersten vier Bewerber im Grand Challenge 1839 wurden wie folgt vorgestellt: «*Etonian Club* war in weiße Hosen gekleidet, mit hellblauen Einfassungen und einer himmelblauen Rosette; *Brassnose* hatte blaugestreifte Hosen, blaue Mützen mit goldenen Kordeln und einer gelb-violetten und scharlachroten Rosette; *Wadhaw* trug weiße Hosen mit schmalen blauen Streifen, dunkelblaue Mützen mit einem hellblauen Samtband und einem hellblauen Schal; die Sieger von *Trinity College* zogen die Aufmerksamkeit mit blaugestreiften Hosen und einer Rosette im echten Pariser-Blau auf sich.» Wie gekämpft und gerudert wurde, war damals nebensächlich. Ein

Glück, daß immerhin noch der Sieger erwähnt war.

Es war für die damalige Zeit beinahe selbstverständlich, daß bei der ruderischen Arbeit vor allem darauf geachtet wurde, alle die samtene und goldenen Bordüren, die Strümpfe und Mützen und vor allem die zu jener Zeit in Größe und Farben wichtigen Rosetten — als Epauletten getragen — möglichst wirkungsvoll, das heißt eben im gleichmäßigen Durchschwingen der Oberkörper, zur Geltung zu bringen. Der englische Stil war darauf ausgerichtet. Das Rudern auf festem Sitz in breiten Booten erfordert einen ausgeprägten starken Oberkörperschwingen, damit man für das Ruderblatt einen festen Halt im Wasser hat. Die Schultern wurden zurückgenommen, das Kreuz hohl gedrückt — dann erst begann der Armzug. Die Beine mit ihren starken Muskeln fielen damals noch völlig aus.

Die Briten exportierten nicht nur ihren Stil, sondern auch ihre Rennboote bis zum Jahr 1880. Vor allem der Outrigger mit dem anfänglich aus dem Plankenholz des Bootes herausgearbeiteten, später in Holz aufgelegten Ausleger wurde immer mehr das eigentliche Rennboot, das mit sechs oder acht Ruderern gefahren wurde. Während auf der Themse die Rennen über 4 bis 6 km in einer Geraden gingen, fuhr man bei den schon



Blick in ein Rennboot mit auf Schienen und Kugellagern laufenden Rollsitzen, dem mit angeschnallten Schuhen versehenen Stembrett, den Auslegern aus Leichtmetall und der Rolle als Achse des Ruderhebels. Die Bootschale ist so dünn, daß die Ruderer beim Einsteigen nur das schmale Brettlech zwischen den Rollbahnen betreten dürfen.

1844 eingeführten deutschen Regatten (Hamburg) einen Dreieckkurs — wie übrigens auch 1869 auf dem Zürichsee bei der ersten eidgenössischen Regatta — mit zwei durch Schiffe gekennzeichneten Drehpunkten über insgesamt etwa 4000 m. Ob es mehr gesellschaftliche Rücksichten waren — in Bad Ems waren es Kaiser und Könige, denen man durch das Zusammenfallen von Start und Ziel eine besondere Attraktion geben wollte — oder wie in Zürich die Rücksicht auf die an den ersten Regatten ebenfalls teilnehmenden Segler, ist nicht zu errönden. Zürich war der erste Regattaplatz, der 1870 das sogenannte «Viragefahren», das heißt eine Strecke mit nur einem Wendepunkt, in sein Programm aufnahm.

### Die Erfindung des Rollsitzes

Als 1872/73 zuerst der Gleit- und wenig später der Rollsitz erfunden wurde, bedeutete das den größten Markstein in der Geschichte des Rudersportes. Die frühen Grandprix des Ruderns auf festem Sitz wurden nun sinngemäß auf

den Rollsitz übertragen, und daraus entwickelte sich der während 60 Jahren gültige orthodoxe Ruderstil. Dieser sucht — auf einen einfachen Nenner gebracht — die äußerste Perfektion der Körperarbeit, aus der Ruder gleichsam von selbst die richtige und vor allem rationalste Bewegung macht. Mit durchgestreckten Armen und steifem Rücken gingen die orthodoxen Ruderer in die Auslage. Der Körper allein — wie in den allerersten Anfängen — bestimmte die Bewegung des Ruderblattes im Wasser. Die Erfindung der Drehrolle um die Jahrhundertwende gegenüber der bisher üblichen Kastendolle brachte auch noch keinen Fortschritt. Aber die von P. F. Schmid (Zürich) aus Amerika heimgelassenen Erkenntnisse führten dann zu einem neuen Ruderschlag, der als «Grasshopper-Schlag» durch die Erfolge d. «Grasshopper-Mannschaften» (u. a. mit Dr. Hans Walter) in den Jahren 1908 bis 1922 Geschichte machte und mit betontem Einsatz und Finish sich schon sehr stark vom orthodoxen Rudern löste. Die entscheidende Wendung kam erst 1932.

### Die Fairbairnschen Trainingsmethoden

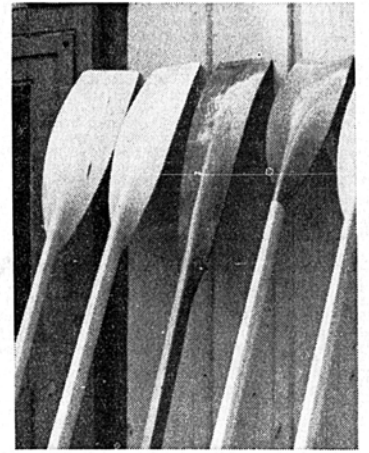
Schon 1904 schrieb Steve Fairbairn seine «Notes of Rowing», aber es hat unendlich lange gedauert, bis er sich als Trainer in England durchsetzen konnte. Fairbairn sprach nie von Stil — nur von Trainingsmethoden. Er hat als erster erkannt, daß eine Abkehr vom «Unnatürlichen», vom steifen Drill des Körpers, eine völlig neue Welt öffnet. Er brachte an den Olympischen Spielen 1932 den Pembroke-Vierer heraus, der all seinen Gegnern spielend davonzog. Endgültig zum Durchbruch verhalfen Steve Fairbairn aber erst jene großen Mannschaften des *Ruder-Clubs Zürich*, die sich im Winter 1933/34 auf diesen neuen Ruderstil umstellten und diesen dann in einem einzigartigen Siegeszug über die ganze Welt vervollkommneten. Nicht der in der 135-jährigen Geschichte von Henley bis heute einzig dastehende dreifache Sieg, im Steward-Cup, dem Diamond Sculls (durch Ernst Ruffli) und dem Grand Challenge 1936, nicht der gleich um 10 Sekunden unterbotene Rekord im Vierer ohne Steuermann, sondern die geradezu spielerisch anmutende Leichtigkeit wirkte wie eine Revolution in dem seit 100 Jahren gesuchten Ruderstil. Fairbairns Ideen lassen sich auf einen sehr einfachen Nenner bringen: Beim orthodoxen Rudern richtet sich das Blatt nach der Körperarbeit, bei Fairbairn der Körper nach der Blattarbeit.

In allen Ländern wurden die auf natürlichen Grundlagen beruhenden Fairbairnschen Trainingsmethoden übernommen. Ein wahres Exempel wurde im damaligen Deutschland statuiert: Ein Jugend-Achter wurde von 1934—1936 nach den neuen Erkenntnissen zum deutschen Olympia-Achter entwickelt, der die «Zellen-Achter» (die besten Ruderer der Vereine wurden in Ruderklassen zusammengefaßt) glatt aus dem Felde schlug. Die erste Weiterentwicklung des neuen Stils bahnte sich an, als die Schlagtempo erhöht wurden, denn sowohl Pembroke wie auch der Ruder-Club Zürich gingen in ihrem explosiven, wuchtigen Wegschleichen des Bootes durch Kuppelung aller der Fortbewegung dienenden Kräfte nicht über 23 Schläge in der Minute hinaus. Alles, was sich später entwickelte, vom russischen «Rundschlag» bis zum mehr individuellen Stil großer Mannschaften, trug bis auf den heutigen Tag unverkennbar den Stempel jenes Briten, der den Rudersport auf einen neuen Weg wies: Steve Fairbairn.

### Athletische Durchbildung

Während die nach dem Kriege verblieben den Anstoß an die Weltspitzenklasse anstrebenden Ostblockländer ihre nur auf eiserner Härte geschulten «Rudermaschinen» oder «Ruderoberer» in Gang setzten, drang durch das Beispiel der sich im Rudersport gerade in jenen Jahren stark durchsetzenden Nordländer immer mehr die Notwendigkeit der vollständigen athletischen Durchbildung der Ruderer durch. Als die Dänen erstmals 1948, später auch die Schweden und Finnen, vor jedem Rennen ein halbstündiges Footing absolvierten, mit dem sie ihren Körper vor dem Start gründlich aufwärmten und lockerten, wurden sie ebenso bestaunt wie später die schwedischen und finnischen Schützen, die vor dem Betreten des Standes Rumpfbeugen und Lockerungsübungen machten! *Kondition* ist zwar eines der Grundelemente im Rudern, das schon immer, aber nicht nach den modernen Erkenntnissen ge-

pfligt wurde. Hanteln und Scheibengewichte gab es schon immer in den Bootshäusern, um Kraft und Dehnbarkeit der Muskeln zu fördern, ja sogar eigentliche «Rudermaschinen» (bei denen in Gewicht über eine Winde in der Ruderbewegung hochgezogen wird); aber diese Geräte wurden jetzt in ein systematisches *Circuit-Training* eingebaut. Es ging vor allem darum, im Rahmen



Ruderblätter in verschiedenen Variationen. In der Mitte (dunkel) das konventionelle Blatt von 80 cm Länge und 16 cm Breite, wie es immer noch verwendet wird. Links die schweizerische Form eines modernen Riemen mit dem auf 65 cm verkürzten, aber auf 18,5 cm verbreiterten Blatt; rechts ein Scull in ausgeprägter Schauffelform.

einer zeitlich tragbaren Belastung gegenüber den Staatsathleten der Ostblockländer aufzuholen. Die Ostruderer kommen auf 6000—8000 Trainingskilometer pro Jahr, während bei uns ein Ruderer, bei täglicher Training und restloser Ausnützung der ihm neben Beruf und Studium zur Verfügung stehenden Zeit, im besten Falle auf 2000—3000 Kilometer kommt.

### Die Ratzberger Intervallmethode

Studienrat Prof. Karl Adam, der es in seinem Leben mehr mit Boxern als mit Ruderern zu tun hatte, heute jedoch mit Dr. Colmen, Wepko, Klattkowsky, Brumme und Volle zu den erfolgreichsten deutschen Trainern gehört, begann 1956 mit seinen Ratzberger Ruderern mit einem *Intervalltraining* zu experimentieren, wie es bei den Leichtathleten üblich ist. Diese intervallmäßige Belastung des Körpers mit eingeschobenen Entlastungen, wie Adam mit dem heute allgemein gültigen «Fahrtspiel» (wechselweise harte und normale Schläge) und der «Einstellzeit» (Geschwindigkeit über eine bestimmte Meßstrecke 500 oder 500 m) beschreibt, ist für die Ruderer deshalb besonders schwierig, weil es sich beim Rudern um eine kollektive und technisch sehr ausgefeilte Bewegung handelt. Die Widerstandskraft der einzelnen Ruderer kann nämlich sehr ungleich sein. Adam ist nun noch einen bedeutsamen Schritt weitergegangen: er hat die körperliche Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Ruderers gemessen und das Übersetzungsverhältnis des Hebels derart auf die Kraft und Kondition des einzelnen Ruderers — unter gleichzeitiger Veränderung der Auslegemaße — eingestellt, daß die ganze Mannschaft nicht die gleiche, jeder einzelne aber seine höchste Wirkung erzielt. Die Variationen in der Länge der Ruderhebel (Längen von der Rolle zum Holmende, außen von der Rolle zum Blattende) und der Auslegemaße im gleichen Boot führten zu einer optimalen Ausnützung aller Kräfte für die Bootschleunigung. Durch eingehende Versuche kam Prof. Adam zudem zur Überzeugung, daß die größte Bootschleunigung aus einem Antrieb im kürzesten Winkel erfolgt. Damit schuf er den «Kernschlag» mit entsprechend größeren Schauffeln, von dem im 42er-Tempo eine unerhörte Wirkung ausgeht.

### Vom breitem Blatt zur «Bäckerschaufler»

Die 1953 erstmals an Europameisterschaften teilnehmenden Russen lösten mit ihren kürzern, aber breiteren und in den Ecken abgerundeten Blättern einen «Riemenkrieg» aus, der in den letzten zehn Jahren viel Unheil angerichtet hat. 1954 kamen Deutsche und Amerikaner zur Erkenntnis, daß die 80 cm messenden Riemenblätter zu lang sind. Beide Mannschaften hatten ihre Blätter auf 70 cm verkürzt, aber von 16 auf 18,5 cm verbreitert. Beim Rudern soll ja das Boot, nicht das Blatt, durch das Wasser getrieben werden. Jede Bewegung des Blattes im Wasser (der sogenannte Schlupf) ist Arbeitsverlust, den man so gering wie möglich halten muß. Ganz sicher ist die Plattform ideal, die den besten Halt im Wasser gewährleistet, dem Wasser am wenigsten Möglichkeiten zum Ausweichen gibt, also ein Kreisblatt, das aber wegen der Schwierigkeiten beim Einsetzen und Ausheben nicht in Frage kommt. Alle Bemühungen sind heute darauf ausgerichtet, die ideale Mittellösung zu finden. Einen entscheidenden Fortschritt erreichten die Ratzberger erst 1960, als ihnen Karl Adam die «Bäckerschaufler», das heißt extra kurze, aber breite Blätter, gab.

1953 präsentierte Deutschland erstmals den erudierten Liegestuhl, wie der Zweier mit dem im Zug auf dem Rücken liegenden Steuermann scherzweise genannt wird. Die Vorteile sind



Die vom 6. bis 9. September auf dem Rotsee bei Luzern stattfindenden ersten Ruderweltmeisterschaften bringen die besten Mannschaften der Welt in den sieben klassischen Booten an den Start. Im Achter werden wie nie zuvor in der Geschichte der FISA vier Nationen vertreten sein. Der Achter ist zweifach der König des Rudersports, gilt es doch, acht Athleten gleichem Geist und gleichem Willen, gleicher ruderischer Arbeit, untergeordnet. Welch ungeheure Wucht und geballte Kraft kommt in den Gesichtern dieser Crew zum Ausdruck!



durchaus in die Augen springend. Einmal fällt der im Zweier doch wesentliche Luftwiderstand des Steuermanns weg, zudem wird der Schwerpunkt wesentlich tiefer gelagert, und entsprechend steht das Boot auch besser. Der liegende Steuermann hat sich heute — vornehmlich im Zweier — die Welt erobert. — Die Reglemente der FISA kennen keinerlei Einschränkung in bezug auf den Bau der Rennboote und der Ruder. Kurze Achter, verleierte Boote, Plastic-Einer (der sich als 8 kg schwerer Skiff als Trainings- und Klubboot durchaus bewährt hat) — und als demer er — der feste Sitz mit rollenden Rollen, Anlegern und Stembretts sind nur einige der Möglichkeiten, die sich heute im Bootsbau neu ankündigen.

#### Der «versetzte Vierer

1956, in Melbourne, brachten die Italiener von Moto Guzzi einen Vierer mit Steuermann mit einer vom üblichen abweichenden Anordnung der Ausleger: 1 und 4 saßen auf Backbord, 2 und 3 auf Steuerbord — und die bisher unbekannte Mannschaft wurde Olympiasieger. Es war zweifellos die größte Revolution, die der Rudersport in den letzten Jahren erlebt hat. Das Geheimnis des «versetzten» Vierers — und später auch des Achters — liegt einfach darin, daß in jedem Moment gleichgerichtete seitliche Kräfte am gleichen Hebel in entgegengesetztem Sinne wirken; das heißt das unvermeidliche Schlingeln des Bootes, wie wir es vor allem im Zweier beobachten können, wird aufgehoben. Der «versetzte» Vierer ist nichts anderes als zwei zusammengetzte Zweier, einmal mit Steuerbord, einmal mit Backbordschlag, womit der gegenseitige seitliche Druck aufgehoben wird. Nach Versuchen im Wasserkanal soll ein «versetzter» Vierer 10 Sekunden

schneller sein. Den Italienern waren diese Versuche insofern auch in der Praxis erleichtert, als die Moto Guzzi zwei genau gleich starke Vierer hatte, von denen immer derjenige deutlich gewann, der im «versetzten» Vierer ruderte. Die Praxis hat weiter ergeben, daß die Mittelleute gut aufeinander abgestimmt und daß alle vier Mann gleich stark sein müssen, damit die volle Wirksamkeit dieser Auslegeranordnung erreicht wird.

#### Über allem steht der Geist

Rudern ist — glücklicherweise — alles andere als ein Sport, das ausschließlich in Verbindung mit einem Gerät die höchste Leistung sucht. Rudern ist auch nicht vergleichbar mit andern Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Hockey, wo Individualitäten herausragen können. Rudern ist ein Teamwork, wo die zwei, vier oder acht Ruderer genau gleiche Arbeit in möglichst perfekter Leistung müssen. Das läßt sich nur erreichen, wenn die Ruderer in ihrem Empfinden, ihrem Willen und ihren Zielen vollständig aufeinander abgestimmt sind. Wenn man die großen Meister des Ruder-Clubs Zürich seinerzeit fragte, worauf sie ihren großen Erfolg zurückführten, war die Antwort kurz und prägnant: «Der Geist und der Beine für den im Fairbairn-Rudern entwickelten explosiven Beinstoß — den Geist für die Berge versetzende Kameradschaft, die aus der täglichen Ein- und Unterordnung herauswuchs. Hans Schöchin, der Olympionike 1928, hat ein anderes, tapferes Wort geprägt: «Wir trainieren nicht, um regattieren zu dürfen, wir regattieren, um trainieren zu dürfen!» Dieser Geist war es, der den Schweizer Rudern 50 europäische Meisterschaften und vier Olympiasiege brachte.

A. T. Pfister

### Tour d'horizon

tt. Es ist zweifellos der größte Erfolg der ersten Weltmeisterschaften, daß sich unter den 25 teilnehmenden Nationen auch wirklich die weltbesten Mannschaften befinden. Die bereits durchgeführten internationalen Regatten dieses Jahres erlauben einen ziemlich klaren Überblick über Stand und Aufbau des Rudersportes in den einzelnen Ländern.

Westdeutschland ist 1960 zur ersten Rudermacht der Welt geworden. Es waren die hervorragenden, teilweise völlig neue Wege gehenden Trainer — meist sogar Amateur-Trainer —, die, auf der natürlichen Basis der Clubs, den nach dem Kriege ohne Boote und Bootshäuser brachliegenden Rudersport in geradezu stürmischer Entwicklung aufgebaut haben. Aus der großen Zahl der Aktiven (330 Clubs mit 63 000 Rudernern) wachsen immer wieder überragende Mannschaften heraus, wie z. B. dieses Jahr der Zweier ohne Steuermann von Neptun Konstanz, der Zweier mit Steuermann von Nassovia Höchst, der Vierer mit Steuermann des Berliner RC oder der Ratzburger Achter als klarste Favoriten für einen Weltmeistertitel. Die Deutschen haben in jeder Bootsklasse annähernd ebentüchtige Crews zur Verfügung.

Der sich fast ausschließlich auf die Studenten der Universitäten stützende amerikanische Rudersport hat die Leistungssteigerung der Deutschen nicht zu fassen vermocht. Bis 1956 an den Olympischen Regatten und vor allem im Achter dominierenden USA scheinen mich dieses Jahr nicht in der Lage zu sein, den Rückstand aufzuholen. Drei ihrer Vertreter in Luzern — der Seuller Cromwell, der Doppelzeiler Knecht/Wilmerding und der Vesper-Achter — wurden im Länderkampf von Philadelphia von den Russen geschlagen.

Die Russen haben im Rudern nicht die dominierende Stellung erreicht wie in andern Sportarten — ein Beweis, daß der Staatsdruck keinen Rudergeist erweckt. Bei keiner andern Nation erlebt man in den FISA-Titelkämpfen die Zusammenbrüche, die sich bei den Russen einstellen, wenn in entscheidender Phase Gegner an sie herankommen. Während Jahren fehlte den Russen, trotz der großen Zahl von 20 000 Aktiven, der Nachwuchs. Erst in den beiden letzten Jahren zeigt sich eine gewisse Verjüngung, die die Chancen der Russen wieder steigen läßt. Nach dem geradezu sensationellen Verzicht des Doppelzeilers Tjukalov/Bertakov (Olympiasieger 1956, Fünffacher Europameister) ist der zweimalige Olympiasieger Ivanov ein Einer der einzige klare Favorit in Luzern.

Kanada hat sich mit seinem ähnlich wie in den USA aufgebauten Studenten-Rudersport erst 1956 in den Vordergrund geschoben, als es an den Olympischen Spielen den Vierer ohne Steuermann gewann und im Achter die Silbermedaille holte. 1960 bestätigte Kanada seinen Erfolg wieder mit der Silbermedaille im Achter hinter Deutschland. Von den kanadischen Weltmeisterschaftsteilnehmern scheint der Achter der

Universität Vancouver/British Columbia wieder am stärksten zu sein, fuhr er doch an den Auscheidungen für die britischen Empire Games mit 5:30.7 eine Zeit, die bisher von keinem Achter der Welt erreicht wurde. Die mit starkem Rückenwind erreichte Zeit wäre nicht so überzeugend, wenn der Achter nicht fünfmal in dieser Saison unter 5:50 gekommen wäre.

Für die im europäischen Rudersport einst dominierenden Italiener kündete 1959 die Alarmglocke, als sie sich mit einer Silbermedaille im Zweier mit Steuermann zufriedengeben mußten. Der bisher den Clubs, Fabrikmannschaften (Moto Guzzi, Falek Dongo), Marinebasen und Gardeverbänden anvertraute Rudersport wurde in vier großen Trainingszentren (Turin, Mailand und Triest in Norden, Sabaudia für Mittelitalien und Sueden) neu zusammengefaßt. Mit einer gewaltigen Anstrengung (erst 1959 übernahm Italien das Intervalltraining für Rudern) wurde maßgeblich aufgeholt, was die großen Erfolge von Falek Dongo im Vierer ohne Steuermann, der Moto Guzzi/Marina Militare im Achter (Europameister 1961), die auch auf dem Rotsee Favoriten sind, bewiesen haben.

Die immer stärker von der Spitze abrutschenden Franzosen griffen zu einer im Rudersport ungewöhnlichen Maßnahme: die ihren zweijährigen, obligatorischen Militärdienst leistenden Ruderer wurden im Bataillon de Joinville zusammengefaßt, dem nun Jahr für Jahr neue Kräfte her in den Clubs vorgebildeten Ruderer zuströmen. Die Erfolge stellten sich erst ein, als dem Verbandsochale alle Kompetenzen eingeräumt wurden (Silbermedaille im Vierer 1960). Es sind alle Mannschaften aus dem Bataillon de Joinville, auch wenn sie sich in der Meldung für Luzern hinter Renngemeinschaften von Clubs verstecken. Die Franzosen sind im Vierer und vielleicht sogar im Achter die großen Außenseiter. Um die kleinen Seullboote hat sich Joinville nie gekümmert.

In den skandinavischen Ländern hat das Rudern nicht die Tradition des übrigen Europa. Dänemark gewann 1948 seine erste Goldmedaille, war einige Jahre sogar die führende Rudermacht Europas, brachte dann aber viele Jahre — vielleicht allzu sehr auf die Clubs gestellt — keine großen Mannschaften mehr heraus. Dänemark hat alle sieben Boote gemeldet, von denen der Khik-Achter und der Doppelzeiler Frederiksen Kruse internationales Format haben. — Schweden hatte seine größten Erfolge, als sich die Clubs in den Three-Town-Mannschaften zusammaten. Dieses Jahr dürfte allerdings nur der Vierer von Molndal stärker hervorstechen. — In Finnland wurde der Rudersport erstmals für 1940, dann wieder auf die Olympischen Spiele 1952 neu eingeführt. Die rasch erstaunliche Erfolge erreichenden finnischen Ruderer sind auch Spitzenkönner auf den Ski. An allen von Finnland seit 1952 errungenen Medaillen (darunter auch zwei Europameisterschaften 1956 und 1958) waren Lethä/Pitkinen beteiligt, die als 35-jährige in Luzern noch immer dabei sein werden.

### Aus dem Alltag der Ruderer

Ein leichter Wind, ein Kurschiff und einige Motorboote bewegen das Zürichseewasser zu einem gekräuselten Wellengang. Die Sonne gleitet zwischen Zimmerberg und Uetliberg hinter den Horizont. Langsam geht der Tag zur Neige. Es ist die Zeit, zu der sich die Ruderer zum Training treffen. Aktive, Altherren und Schüler. Alle finden sich in der Garderobe des Bootshauses ein. In einer Ecke hängen Trainingsanzüge, Leibchen, Hosens und sonstige Kleidungsstücke; überall verteilt Flänchen von Schweizer Meisterschaften oder ausländischen Regatten, in einem Kasten an der Wand die Siegestrophäen aus vergangener und wohl auch aus jüngerer Zeit.

Andere Teile des Garderoberraumes sind mit den Kleiderkästen besetzt, deren Namensschilder — mit und ohne Zeichnung — auf den Charakter des Inhabers oder eine mehr oder weniger rühmliche Tat schließen lassen. Unterhalb dieser Kästchen ziehen sich die Sitzbänke hin, und darunter sammeln sich Schuhe, Zettel und was es sonst noch an Gesundheitsstücken gibt. Alle stehen in akademischer Unordnung, so, wie sie der letzte, meist rechtmäßige Besitzer darunter geschwungen hat. Da beim Rudern die Sportschuhe nur von der Garderobe bis zum Ponton an den Füßen sind, braucht es keine Maßschuhe, nur einfaches Schuhwerk, das sich rasch abstreifen läßt, wenn man ins Boot steigt.

Auf einem Pult liegt etwas vom wichtigsten in einem Bootshaus: das Logbuch. Es ist ein Buch von der Größe der Buchhaltungsbücher aus Großvaters Zeiten. In diesem Buch sollte sich jedes Mannschaftsmitglied vor der Ausfahrt eintragen, mit mutmaßlichem Ziel und Abfahrtszeit. Nach der Rückkehr vom See wird die Eintragung mit der Ankunftszeit und den gerundeten Kilometerzahlen noch vervollständigt. Diese Zahlen jedes Einzelnen werden Ende Jahr zusammengezählt und ergeben eine Rangliste, getrennt für die Aktiven, Altherren und Schüler. Dann gibt es noch eine Kolonne Bemerkungen, die besondere Vorkommnisse und Bootschäden eingetragen werden — eine wahre Fundgrube für Sprachforscher. Auch ein Graphologe hätte seine Freude an der Analyse der Schriften.

Am Schwarzen Brett hängt ein Plan mit den Mannschaftseinteilungen und der Bootszuteilung; alles schön aufgeschrieben, theoretisch geht die Rechnung auf. Aber die Praxis! Bei den Trainierenden ist die Sache leicht zu regeln. Die haben ihre fest zugeordneten Boote, zum Beispiel eine Jolle, einen Vierer oder einen Zweier. Skifffahrer haben meist Privatboote und können ihre Ausfahrten selbst bestimmen. Dann gibt es noch die Mannschaften, die schon jahrelang miteinander rudern und sich nur einen Abend in der Woche auf dem Wasser bewegen. Wenn sie nun vergessen haben, sich auf dem Plan einzutragen, dann kommen sie in Konflikt mit denjenigen, die sich gewissenhaft eingetragen haben. Denn nebst all diesen Rudern dürfen wir die Schüler nicht vergessen, die, wenn sie einmal vom Rudersport gepackt sind, beinahe jeden Abend im Bootshaus sind, um mit ihren Kameraden auszufahren. Hier alles säuberlich zu ordnen ist Sache des Ersten Ruderschiffs. Er teilt den Mannschaften die vordere Boote zu. Dann ruft der «Schlagmann» — der Mann, der am nächsten beim Steuermann sitzt und Chef ist im Boot — seinen mitrudern Kameraden. Er gibt das Kommando, wenn der «Kahn» in die Höhe gehoben werden muß, wenn ein- und ausgestiegen wird, und bestimmt, wer das Boot und die Ruder zu reinigen hat. Er bestimmt die nächste Ausfahrt und sucht, wenn nötig, einen Steuermann. Nachdem jeder Ruderer sein Ruder auf den Ponton getragen hat, das Boot ins Wasser gelegt ist, die «Löffel» (Ruder) in die Ausleger eingeschoben sind, wird das Boot vom Land weggestoßen.

Bei den heutigen Anforderungen an einen Spitzenrunderer gibt es keine Winterpause mehr. Wer auf der Höhe bleiben will, muß im Herbst auf dem Erreichten weiterbauen. Er muß einen Ausgleichssport treiben, zum Beispiel Hallenhandball, Eishockey, Bobsport. Die Kondition muß erhalten bleiben oder noch gesteigert werden. Schon anfangs Jahr steigt man wieder ins Boot, denn bis zur ersten Regatta im Mai müssen ein paar hundert Kilometer im Buch stehen. Das Training wird unter Leitung des Trainers aufgebaut. In der ersten Zeit werden längere Ausfahrten von 10, 12, 20 km unternommen, damit das «Gefühl für das Boot» gefördert wird. Wieviel braucht es doch, bis dem einzelnen Ruderer wieder ein gleichmäßiges, ruhiges Vorrollen auf seinem Rollsitze beigebracht ist! Das Lauern auf den richtigen Moment für das Eintauchen des Ruders ins Wasser, der Einsatz der ganzen Kraft, um das Boot wegzuschieben, ruhiger Neubeginn nach einem schnellen «Finish» (Herausheben des Ruders) — all dies muß geübt werden. Erst später wird das eher spielerische vom ernst-

haften Training abgelöst, vom Intervall-Training. Eine 10-km-Ausfahrt zum Beispiel wird eingeteilt in: eine Minute harten, konzentrierten Ruderschlag mit maximalem Körperreinsatz, eine Minute konzentriertes Rudern ohne Kraft; oder über 500 Meter einen konzentrierten, maximalen Ruderschlag in einer bestimmten Zeit, dazwischen eine Minute ruhiges Rudern. Dieses Training wird sukzessive gesteigert, die Pausen werden auf eine halbe Minute reduziert.

Drei bis vier Wochen vor der Regatta und in der Regattentzeit findet jeden Abend eine Ausfahrt statt. Um den Fortschritt festzustellen, fährt man von Zeit zu Zeit auch einmal die ganze Strecke mit voller Kraft. Die Standardstrecken für die Débutant-, Junioren- und Seniorenklasse mit zwei Kilometer, für die jüngsten Schüler (14 bis 16 Jahre) 1250 Meter und für die Schüler im Alter von 16 bis 19 Jahren 1500 Meter. Auf diesen Probestrecken wird die Mannschaft vom Motorboot aus mit der Stoppuhr getestet, die Schlagzahl wird kontrolliert und auf die Fehler noch einmal aufmerksam gemacht. Was ist die Schlagzahl? Das ist die Zahl der Ruderschläge pro Minute. Diejenige Schlagzahl ist die beste, bei der sich das Boot am raschesten vorwärtsbewegt und die Kraft am rationellsten ausgenutzt ist. Nicht: je schneller die Schläge aufeinanderfolgen, desto rascher geht es — sondern: je ruhiger und rhythmischer eine Mannschaft mit der ihr passenden Schlagzahl über die Strecke rudert, desto besser ist ihre Zeit. Auch spielt die Bootsklasse — Einer, Zweier, Vierer oder Achter — eine Rolle; für einen Vierer zum Beispiel bewegen sich die Schlagzahlen zwischen 35 und 38, bei einem Skiff um 30, bei einem Achter eher über 38.

So werden die Trainierenden dann in die Regatta steigen und für den Club Ehre einlegen — vielleicht auch nicht. Warum dies nicht geschah, das kann man nachher jeweils in der Garderobe mitanhören. Keiner der Ruderer ist schuld (meistens wenigstens nicht); sondern schuld war das Wasser, der Starter, ein Rollsitze hat geklemmt, oder der Steuermann des Gegners hat sich verweigert, und man war gewarnt, auszuweichen. Dabei sind die Gründe vielleicht ganz anders zu suchen. Zum Beispiel beim «Krebs»: wenn ein Ruderer unsauber eingesetzt ist, wird durch die Kraft der anderen Ruderer dem Fehlbaren das Rudern in den Händen geschlagen, und schon ist der Rhythmus im Boot zerstört. Vielleicht war die Schlagzahl zu hoch, weil man glaubte, durch schnelles Vorrollen könne man den Rückstand aufholen. Auch der «Knackes» eines Mitgliedes kann die ganze Mannschaft durcheinanderbringen und die Früchte eines langen Trainings in Frage stellen.

Gelingt aber der große Wurf, dann wird die Frage des Aufstieges in eine höhere Bootsklasse aktuell. Bis zum Alter von 19 Jahren ist jeder Ruderer Schüler. Dann wird er automatisch Débutant, und in dieser Kategorie muß er zwei erste Ränge ausweisen können, entweder an einer internationalen oder nationalen Regatta mit mehr als drei beteiligten Clubs oder einer regionalen Regatta mit mehr als fünf Clubs. Dann ist er Junior. Die nächste Stufe ist der Senior. Um dieses Ziel zu erreichen, muß der Ruderer in Junioren- oder Seniorenrennen vier Siege erringen. Ein Débutant, der eine nationale oder internationale Meisterschaft gewinnt, wird sofort Senior.

Bevor es dankel wird, kehren alle Boote wieder zum Ponton zurück. Von den Schülern und Altherren wird die Jolle mit einer letzten Kraftanstrengung aus dem Wasser gezogen. Mit spielender Leichtigkeit wird von den Trainierenden der Outrigger in die Höhe geholt. Nachdem Boote und Ruder gereinigt und an ihren Ort gestellt resp. gehängt worden sind, kommt auch der Mensch an die Reihe. Wenn es nach dem Rudern in der Garderobe etwas stiller zugeht, ist der Lärm unter der Dusche um so lauter. Hier läßt die Akustik dann ein, Arien und Heimwehlieder zur Geltung zu bringen. In neuerer Zeit sind es Schlager und Cabaret-Gesänge. Gesungen muß werden — und die männlich-kraftige Stimme kann hier so richtig zum Einsatz gelangen.

Dann werden noch die gefahrenen Kilometer eingetragen und die neuen Rudetermine vereinbart. Schüler und Trainierende gehen nach Hause; die älteren Herren ziehen sich ins Clublokal zurück oder frischen bei einem Trunk die Erlebnisse aus ihrer Regattatätigkeit auf. Sie sind froh, aus der Vergangenheit erzählen zu können, denn sie zweifeln, ob sie heute noch ein solches Training mitmachen könnten. Aber aus ihren Gesprächen merkt man, daß ihnen der Rudersport gute Kameradschaft und eine gesunde sportliche Einstellung gab, die ihnen bis heute erhalten blieb.

Adolf Hablützel

Rudern-  
Weltmeisten-  
schaften  
1962

6.-9. Sept. in  
Luzern

(Rootsee)

Am eigenen Bildschirm dabei sein! Wählen Sie das beliebte und populäre Burkhardt-Abonnement!

Schon ab Fr. 19.50 im Monat liefern wir Ihnen den eigenen Fernsehapparat mit fixfertiger Installation in Ihrem Heim. Doch was noch wichtiger ist: mit Ihrem Fernsehempfänger schaffen Sie sich den prompten und zuverlässigen Burkhardt-Service an, vereint mit der alles umfassenden Burkhardt-Vollgarantie.



Radio  
Television  
Burkhardt  
Zürich 6 Röteli-Strasse 28-30  
Telefon (051) 26 97 21