



Olympia-Anwärter im Zweier-Trainingsboot

JENS NIETH / DER SPIEGEL

Das Schnaufen im Heck

Rudern Im Dortmunder Leistungszentrum bereitet sich der Deutschland-Achter auf die Olympischen Spiele in Rio vor. Bundestrainer Ralf Holtmeyer muss die beste Besatzung für das Paradeboot finden.

Über dem trüben Wasser des Kanals zwischen Dortmunder Hafen und der Schleuse Henrichenburg hat sich der Nebel verzogen. Herangleitende Ruderboote scheuchen zwei badende Gänse auf. „Über die Mitte schön zusammenschwingen“, ruft Steuermann Martin Sauer durch sein Megafon aus dem Begleitboot, während die Teamkollegen aus dem deutschen Ruder-Achter in Zweierbooten trainieren. Dieser Abschnitt des Dortmund-Ems-Kanals ist ihre Hausstrecke.

„Malte, schön in die Zugrichtung fassen“, ruft Sauer dem gebürtigen Bonner Malte Jakschik zu, der im Bug sitzt, im Rücken des Ulmers Maximilian Reinelt. In der Gegenrichtung animiert ein Trainer ein anderes Duo, jetzt mal „einen Zehner“ einzubauen, das sind zehn Schläge in der Rennfrequenz – ein Zwischenspur also, bei dem das Boot wie im Flug 120 Meter

zurücklegt. Felix Drahotta und Anton Braun legen sich ins Zeug.

„Es ist immer die gleiche Bewegung“, sagt Maximilian Reinelt in einer Trainingspause im Restaurant des Ruderleistungszentrums am Steg, „die Kunst ist, sie auch unter Belastung noch gemeinsam und harmonisch durchzuziehen.“

Das gilt vor allem für das Großboot, den Achter, in dem acht starke Männer, im Schnitt 1,95 Meter groß und 95 Kilo schwer, möglichst über die gesamten 2000 Meter simultan das Gleiche tun, in bis zu 240 identischen Bewegungszyklen. Die Blätter eintauchen, abstoßen, zurückrollen, die Riemen durchziehen, Blätter ausheben, vorrollen. Und immer auf die nötige Vorlage achten, sagt Reinelt, „und auf die Oberkörperkopplung mit den Beinen“ – gerudert wird nämlich aus den Beinen und aus dem Rumpf, der Schmerz fängt immer in den Beinen an.

Reinelt, 27, wurde mit dem Achter 2012 in London Olympiasieger. Ob er im August in Rio de Janeiro wieder im Boot sitzt, entscheidet sich in den nächsten Wochen. Denn dies ist die Phase der Olympiavorbereitung, in der traditionell die Mannschaft gebildet, der Achter besetzt wird. 22 Athleten umfasst der Kader, 5 von ihnen pendeln, der Rest wohnt dauerhaft in Dortmund. Die meisten studieren. Bundestrainer Ralf Holtmeyer filtert die stärksten heraus, die mit der größten Wettkampfhärte und die, die am besten zusammenpassen.

In der Osterwoche haben sie bereits ihre Ergometertests absolviert, virtuelle 2000 Meter auf Zeit, immer zwei Mann gegeneinander. Reinelt verpasste als Schnellster von allen nur knapp seine eigene Bestzeit von 5:45 Minuten, er zieht 550 Watt pro Schlag. Zweite Prüfung der internen Ausscheidung sind die Deutschen Kleinbootmeisterschaften Mitte April in Köln. Holtmeyer will se-



hen, wer unter Druck den Zweier in Fahrt halten und beschleunigen kann. Auch der olympische Vierer und der Zweier werden aus dem Dortmunder Kader besetzt.

Das dritte Kriterium ist am schwierigsten zu ermitteln, Holtmeyer nennt es „nicht rational“. Da komme „der Nasenfaktor“ zur Geltung, sein Näschen also, reine Gefühlssache. Bei welcher Besetzung entsteht größtmögliche Synchronität? Holtmeyer spricht von einem „Verschmelzen“ der individuellen Kräfte zu einem Ganzen.

Dazu braucht er nicht acht Freunde und auch keine Kontinuität im Boot. Konkurrenz in einem offenen System steigere das Niveau, findet er. Jeder soll im Prinzip mit jedem rudern können. Saison für Saison wechselt die Crew, zumindest wechseln Einzelne die Positionen.

Holtmeyer gilt als bester Rudertrainer der Welt. Den Männer-Achter übernahm er 2009 zum zweiten Mal, nachdem er ihn schon von 1986 an 14 Jahre lang betreut hatte. Er führte das Paradeboot des Deutschen Ruderverbandes zu zwei Olympiasiegen und acht Weltmeistertiteln. Holtmeyer sagt, dass seine Mannschaften „eine eigene Handschrift“ entwickeln müssten, einen Stil des Ruderns. Den Rhythmus gibt der Schlagmann vor, aber „der Rhythmus des Schlagmanns muss in der Gruppe schon drin sein“, meint Holtmeyer, der Diplomsporthelehrer aus Osnabrück. Die Gruppe hat ihr eigenes Wertesystem. Bei allem Konkurrenzdruck lässt man keinen Kameraden im Training schlecht aussehen.

Das deutsche Flaggschiff musste sich seit der Goldmedaille 2012 bei Weltmeisterschaften dreimal in Folge den Briten geschlagen geben. „Bei gleicher Physis gewinnen wir gegen England“, weiß Holtmeyer, das liegt an der Handschrift. Weil die Deutschen früher mit dem Rudern anfangen, einige schon mit 12 oder 13 Jahren, sei ihr Bootgefühl besser, die Technik sauberer. „Bei hoher Frequenz sind wir stärker“, folgert der Bundestrainer, „die Frage ist, ob wir die Defizite im Ausdauerbereich wettmachen können.“

Maximilian Reinelt fing das Rudern mit 14 an, damals in seiner Ulmer Heimat. „Die Hälfte meines Lebens mache ich Leistungssport“, stellt er fest. Der Hüne kann in seiner Freizeit höchstens einen Tag am Stück faulenzen. Spätestens am zweiten beginnt Reinelt, Industriedenkmäler an der Ruhr zu besichtigen, mit einem Eifer, als müsste er sie abarbeiten. Ihn fasziniere „der Charme der Industriekultur“, sagt er.

2008 kam Reinelt nach Dortmund, erst zum Grundwehrdienst der Sportfördergruppe der Bundeswehr, 2009 begann er sein Medizinstudium in Bochum. In der Dortmunder Innenstadt lebt er mit dem Ruderkollegen Hannes Ocik in einer WG.

Trainiert wird an sieben Tagen die Woche, meistens Kraft und Rudern, manch-



Deutsche Olympiasieger in London 2012
Saison für Saison wechselt die Crew

mal Gymnastik, montags spielen sie in der Halle Fußball. An diesem Vormittag hat Reinelt sich schon der Kraftüberprüfung an der Hantel unterzogen: Bankziehen, Umsetzen bei einmaliger Wiederholung. Er hebt 130 Kilogramm.

Ruderer sind sowohl Kraft- als auch Ausdauersportler, im Achter muss man der Belastung fünf, sechs Minuten lang standhalten. Als Leichtathleten wären sie eine Kombination aus Kugelstoßer und Langstreckenläufer. Nach 750 von 2000 Metern fangen die Schmerzen an.



Achter-Kandidat Reinelt
Zum Medizinstudium an die Uni Bochum

Reinelt sitzt seit 2010 im Achter, er ist im Mittelschiff zu Hause, dort, wo die Stärksten ziehen. Er hat aber auch schon an Position sieben gerudert, steuerbord hinter dem Schlagmann, sowie auf zwei, nahe am Bug. So bekommt man Bewegungserfahrung. Gibt es so etwas wie eine Lieblingsposition? „Im Heck hat man mehr Einfluss, ist näher am Geschehen“, sagt Reinelt und beschreibt eine sonderbare Romantik des Ruderns. „Weiter vorn hört man das Rauschen des Wassers am Bug. Im Heck wird das übertönt, man hört nur das Schnaufen der Leute.“

Rudern ist eintönig. Im Leistungszentrum, zwischen Dortmunds Fredenbaum-park und der Wasserstraße gelegen, haben sie jetzt im Obergeschoss ein neues Ergometerzentrum mit 30 Ruderergometern. Der Vorteil: Man kann beim ewigen Vor- und Zurückrollen aus dem Fenster aufs Wasser sehen. Der alte Raum im Erdgeschoss war ein dunkles Loch mit dem Fensterbrett auf Augenhöhe.

Der Standort wird wegen seiner Nähe zu den Hochschulen in Dortmund und Bochum geschätzt, beide haben eine Affinität zum Sport. Ruderer durften schon Prüfungen im Trainingslager absolvieren.

Die Strecke des Dortmund-Ems-Kanals, auf dem sie trainieren, gilt als motorboot-freie Zone. Man kann 24 Kilometer fahren und muss dazu nur einmal wenden. Ab und zu kommt ein Transportschiff vorbei, das für unliebsame Wellen sorgt, doch verglichen mit dem Segelbootverkehr auf einem See hat die Firma Deutschland-Achter GmbH, so heißt die eigene Vermarktungsgesellschaft, hier ein Leistungssportidyll.

Doch dann kommt es beim Nachmittagstraining zu einem Zwischenfall. Die Zweier rudern gleichmäßig Richtung Schleuse, vorbei an einem kleinen Kohle-hafen steuerbord, backbord liegt das Freibad. Dann wirft jemand an einer Brücke einen Silvesterböllers aufs Wasser, der Ruderer Anton Braun wird fast im Rücken getroffen. Man sieht, wie sich an Land ein Junge wegduckt.

Andere Ruderer stoppen, rufen dem Jungen hinterher, beschimpfen ihn. Zwei Polizisten, Insassen eines zufällig am Ufer stehenden Streifenwagens, werden informiert, können aber nichts mehr ausrichten.

Martin Sauer, der Steuermann des Olympiasiegers, erzählt, dass Vergleichbares häufiger passiert. Menschen werfen Steine von Brücken zwischen die Boote. Im Sommer springen Badende herunter – der Kanal ist zur Erfrischung beliebt – und landen erkennbar mit Absicht knapp vor den Booten, um Wellen zu erzeugen.

Offensichtlich wollen Leute deutsche Olympiaruderer ärgern. Und kein Mensch weiß, warum.

Jörg Kramer