

Studenten rudern – zwischenzeitlich.

Das Jahr fing an wie die meisten: mit roter Nase, hundert Lagen Kleidung und erfrorenen Fingern und Zehen im Ruderboot (für die, die sich im Winter häufiger mal ins Boot setzten) und allgemeiner Arbeitswut im Krafraum. Fein ausbalanciert zwischen Enthusiasmus und Zähneknirschen erarbeiteten wir uns, was hier und da optimistisch als Winterfortschritt bezeichnet wurde. Schließlich freuten wir uns ja alle auf die Regatten der anstehenden Saison, und unser großes Ziel war die DHM im Juli.

Nur wurden unsere Ambitionen leider zwischen den weitreichenden Fingern einer Viruserkrankung zerrieben. Wortwörtlich von heute auf morgen wurde das Training am Verein komplett eingestellt. (Und das gerade, als wir uns über das Ende der Westerpflicht Mitte März freuten.)

Aber davon ließen wir uns nicht entmutigen, auch als wenige Wochen später die Nachricht kam, das vorerst alle Regatten bis einschließlich August gestrichen worden waren (und letztendlich auch die im Herbst). Wer konnte und wollte, machte zu Hause Sport – der eine fühlte sich mehr den Kraftübungen verbunden, der andere dem Laufen. So kamen wir schon mal über den ersten harten Monat.

Dann wurde im Verein das Rudern in Einern und Zweiern wieder erlaubt (die Excel-Liste zur Regulation des Verkehrs am Bootshaus hier ein viel gepriesenes Werkzeug), und das eröffnete für einige in unserer Gruppe neue Möglichkeiten. Wer nicht gerne Doppel-Zweier fuhr, durfte nun in den Genuss dieser technik-fördernden Erfahrung kommen. Für den einen oder die andere konnte dadurch sogar Furcht vor diesem Gefährt in höflichen Respekt umgewandelt werden!

Alternativ konnte man auch früh morgens um 7 am Verein „seinen“ Einer aufladen, zum Werdersee laufen und dort eine stille Runde bei Sonnenaufgang drehen (was ich persönlich als das Beste an der ganzen Situation betrachte).

Als sich die allgemeine Lage dann weiter entspannte, konnten wir auch wieder im Vierer aufs Wasser und die Organisation des Trainings funktionierte wieder besser. Unser Trainerteam teilte sich die Einheiten auf und wir konnten trotz der reduzierten Möglichkeiten weiter von Wissen und Erfahrung profitieren und an unserer Technik arbeiten – was anderes blieb uns ja auch nicht übrig.

Besondere Freude löste die Wiederaufnahme des Tabata-Trainings im Freien aus – der wochenlange Sonnenschein machte es möglich, und wir konnten wieder zusammen leiden.

Auch der Krafraum wurde wieder freigegeben (natürlich unter Auflagen). Wie auch fürs Rudern fanden sich hier beständige kleine Grüppchen, die zusammen trainieren konnten, ohne sich in unverhältnismäßige Gefahr zu begeben.

Schließlich schien es so, als sei wieder Normalität in unseren Ruderalltag eingekehrt. Wir konnten in Richtung Herbst wieder mit mehreren Booten trainieren und sogar eine neue Gig-Besetzung aus Ruderfrischlingen hat sich über den Sommer zu unserer Gruppe hinzugesellt! (Unter den derzeit erschwerenden Umständen bleiben die vier uns hoffentlich erhalten, auch wenn sie für absehbare Zeit noch nicht in den vollen Genuss unseres Trainings kommen können.)

Doch auch neben dem Rudern muss ein Team gut funktionieren. Aber ohne gruppenbildende Maßnahmen wie Regatten, wie soll das bloß funktionieren? Nicht verzagen, Max und Katja fragen! Dank deren Engagements konnte in unserer Gruppe ein neuer Saison-Höhepunkt im August organisiert werden: eine Wanderfahrt!

In drei Booten, ausgestattet mit Badesachen und genügend Getränken bei sommerlicher Hitze, ging es die Weser hinauf und durch die Schleuse, um den selten befahrenen Teil dahinter zu erkunden.

Dieses Highlight der Saison kam uns allen gelegen. Zum einen durften wir auch in diesem Jahr (bzw. über den Winter) wieder neue Gruppenmitglieder begrüßen, die so auch außerhalb des strikten Trainings Teil der Gruppe werden konnten. Zum anderen war es einfach schön, überhaupt mal zum Vergnügen zusammenzukommen in diesem Jahr. Ein voller Erfolg!



Aus Trainersicht freut uns ganz besonders, dass bei uns mit der Pandemie-Situation so verantwortungsvoll umgegangen wird. Gerade das im Moment in der gesamten Gesellschaft ja so verbreitete unwürdige Gejammer und die Tendenz, alles nicht ausdrücklich Verbotene entgegen aller Vernunft maximal auszureizen, ist so bei den Studenten nicht zu beobachten.

Ganz im Gegenteil wurden neben den von Jens organisierten Online-Trainings und Laufchallenges im Lockdown der ersten Jahreshälfte wie auch jetzt wieder von vielen persönliche Wege gefunden, sich dennoch einigermaßen in Form zu halten. Mit zuhause vorhandenen Geräten oder Geräten im Freien, mit Laufen, Eigengewichtsübungen oder auch einfach mal mit einer zünftigen Regenerations- und Massephase bleibt hoffentlich auch die jetzige Isolation weiter erträglich.

Eine schöne Überraschung in dieser schwierigen Lage ist noch, dass wir die wegen Wegfall der Regatten in diesem Jahr nicht verwendeten Sponsoring-Gelder der AOK in bleibende Werte umwandeln dürfen: Es werden von uns Geräte für den Kraftraum angeschafft, die in den vergangenen Wintern oft gefehlt haben. Darunter zum Beispiel ein weiteres Power Rack für sichere Kniebeugen und einige Stangen, um die man sich bisher oft streiten musste.

Das Trainerteam blickt mit Zuversicht in die Zukunft. Klar ist zumindest, dass andere Universitäten auch nicht wirklich mehr machen können als wir in dieser Lage. Also nicht den Kopf hängen lassen, sondern mit gedrückten Daumen und angespanntem Bizeps Richtung DHM 2021 schielen.

Text: Elliot Opätz (mit Unterstützung von Bolko Maas und der Rudergruppe)

Fotos: David Werth