



Die Fans feuern sie an, bis ihre Muskeln brennen: In Reih und Glied sitzen die Jungs auf den Rudermaschinen in der Turnhalle und geben alles. Am Schluss winkt den Siegern eine Goldmedaille und der Schweizer Meistertitel.



INDOOR-RUDERN

Nur ertrinken können sie nicht

Sie rudern, was das Zeug hält und kommen doch nicht vom Fleck. Aber die Zuschauer machen Freudenstrünge vor Begeisterung. Willkommen an den Schweizer Indoor-Rudermeisterschaften. **TEXT:** Lukas Füglistler **FOTOS:** Andy Müller

Die Stimmung in der Halle kocht. Leidenschaftlich feuern sie ihre Helden und Heldinnen an. Ein Herr mittleren Alters schreit sich weit über die Abschränkung gebeugt die Seele aus dem Leib. «Schön flüssig bleiben Ursina, beweg die Beine! Und locker bleiben im Oberkörper! Locker bleiben!»

Die junge Dame, die er zur Lockerheit antreibt, rudert gegen 15 Konkurrentinnen – doch statt in Booten über einen See zu gleiten, sitzen die Athletinnen in der Dreifachturnhalle des Sportzentrums Polyterrasse an der

ETH Zürich auf Ruderergometern. Und statt nach frischer Seeluft riecht es nach Hot Dogs und Schweiß: Willkommen an den Schweizer Indoor-Rudermeisterschaften.

Auf bis zu 40 Ergometern gleichzeitig ruderten sich letzten Samstag insgesamt 451 Teilnehmer die Lungen aus dem Leib. Auf den Ergometern wird die Ruderbewegung exakt simuliert: Anstatt am Ruder, ziehen die Sportler an einem Griff, der an einem Seil mit einem Widerstand befestigt ist. Die Ergometer sind über ein Netzwerk miteinander verbun-

den. Sie messen die Leistung, die ein Ruderer erbringt, ein Computer rechnet diese in die Distanz um, die sie auf einem See mit diesem Energieaufwand zurücklegen würden.

Auf einer Grossleinwand zeigen kleine Boote für die Zuschauer an, wer das Rennen anführt und wie gross der Abstand unter den Athleten ist.

Die Ruderer selber sehen auf einem kleinen Bildschirm direkt vor sich, auf welchem Rang sie liegen, wie gross der Abstand nach vorne und nach hinten ist und wie lange sie bei ih-

rer aktuellen Geschwindigkeit für eine Strecke von 500 Metern brauchen.

Ursina wird trotz der Anweisung ihres Betreuers, möglichst locker zu bleiben, klar geschlagen. Das Rennen der Kategorie Damen Leichtgewicht gewinnt Fabiane Albrecht vom Seeclub Thun. Sie rudert die virtuellen 2000 Meter in 7:14.5.

Trotzdem ist sie nicht zufrieden – sie hat ja auch ganz andere Ziele: Sie will an den Olympischen Spielen 2012 in London für die Schweiz starten. ►



Sie gibt alles und sie erreicht alles: Juliette Jeannot reisst am Riemen, ihr Gesicht ist verzerrt vor Anstrengung, aber ihr Wille siegt über ihren Körper. Dann ist die 16-Jährige am Ziel, ausgepumpt

► Überhaupt fährt Fabiane Albrecht viel lieber Rennen auf dem Wasser: «Auf dem See gewinnst du nur, wenn auch die Technik stimmt. Am Ergometer ist die Technik nicht so wichtig. Da geht es einzig um Kraft und Ausdauer.»

Bei den Herren dominieren Waschbrettbau-

«Wenn ich nicht kaputt bin, hätte ich mehr geben können»

che und kräftige Oberarme das Bild. Vor allem die Junioren zeigen ihre Muskeln gerne: Stolz wandeln sie vor ihren Läufen mit nacktem Oberkörper durch die Halle. Schliesslich haben sie auch einiges in ihre Körper investiert: Bis zu 24 Stunden pro Woche trainieren die Spitzenathleten. Viele von ihnen sind an dieses nationale Kräfternennen nach Zürich gekommen.

Die muskelbepackten, in farbigen Ruderdressen steckenden Körper tanzen auf den

aufgereihten Ergometern während den Rennen wie Jo-Jos auf und ab: Bei jedem Zug stossen sich die Fahrer mit den Beinen am Gerät ab, ihr Körper fährt auf einem Sitz auf Rollen nach hinten. Nicht nur in den Armen, auch in den Oberschenkeln ist Kraft gefragt.

Die zu Grimassen verzerrten Gesichter der Sportler lassen erahnen, wie hart der Rudersport auch im Trockenen ist. Ein Junior übernimmt sich: Er kippt aus dem Ergometer und bleibt völlig entkräftet neben der Maschine liegen. Wenigstens braucht man sich nicht zu sorgen, dass er ertrinkt.

Sofort eilt eine Betreuerin herbei. Erst nach Minuten tragen ihn die eigenen Füsse wieder halbwegs. Seine Eltern müssen den Heisssporn beim Verlassen der Wettkampfarena stützen.

Juliette siegt – aber wie

Auch die 16-jährige Juliette Jeannot verausgabte sich im Juniorinnenrennen (U17) bis zur Erschöpfung. Zweihundert Meter vor dem Ziel liegt ihr kleines gelbes Boot auf der Grossleinwand mit dem ihrer härtesten Konkurrentin Pascale Walker praktisch gleichauf.



Er ist geschafft, aber er hats geschafft: Damien Tollardo gewinnt in seiner Kategorie. An der Anzeige im Hintergrund können die Zuschauer verfolgen, welches der Boote führt.



stürzt sie von der Maschine. Um zwei Sekunden hat sie ihre härteste Gegnerin geschlagen. Doch Juliette ist so erschöpft, erst Minuten später kann sie sich bei ihrem Betreuer das Lob abholen.

Die Turnhalle über der Altstadt von Zürich hat sich längst in einen Hexenkessel verwandelt: Clubkameraden, Betreuer und Fans treiben ihre Lieblinge mit Zurufen und Schreien in ihren Schlussspurts zu Höchstleistungen.

Die Eltern feuern die Jüngsten an Juliette Jeannet leidet schrecklich. Ihr Gesicht verrät: Ihr Körper läuft längst im roten Bereich. Noch ein letztes Mal stösst sie sich mit ihren Beinen vom Gerät ab. Ein letztes Mal zieht sie mit ihren Oberarmen am Griff. Dann ist es geschafft: Völlig ausgepumpt fällt sie aus dem Sitz. Doch die Anstrengung hat sich gelohnt – um zwei Sekunden hat sie ihre Konkurrentin am Schluss geschlagen.

Sie bleibt auf dem Boden liegen, hechelt nach Luft. Ein Offizieller richtet sie auf. Als sie sich soweit erholt hat, dass sie gehen kann, führen sie ihre ersten wackligen Schritte zu ihrem Betreuer an die Abschränkung, der sich mindestens so stark freut wie Juliette. «Ich gebe immer alles», sagt sie nach der Siegerehrung. «Wenn ich nach einem Rennen nicht völlig kaputt bin, würde das ja bedeuten, ich hätte mich noch mehr anstrengen können.»

Der Sieg in der Halle gebe ihr Motivation, an ihrer Ruderkarriere zu arbeiten. Ihr bedeutendster Sieg ist dies keineswegs – schliesslich ist sie amtierende Schweizermeisterin der Juniorinnen auf Wasser in ihrer Kategorie.

Die jüngsten hier an den Indoormeisterschaften sind die 13- bis 14-Jährigen. Nach

«Der Ergometer kennt keine Gnade, er sagt die Wahrheit»

den Rennen warten die stolzen Eltern auf ihre Söhne und Töchter bei der Aufwärmzone. «Du bist ja eine richtige Maschine, Wahnsinn wie du durchgezogen hast», empfängt einer seinen Sohn. Der lächelt und weiss die aufmunternden Worte seines Vaters zu schätzen.

Bei den Mädchen fliessen auch mal Tränen: Nicht immer ist zu erkennen, ob aus Erschöpfung, Enttäuschung oder aus Freude. Die Eltern bieten ihren Kindern so oder so eine Schulter zum Anlehnen und sich zu erholen.

Die Siegerin bei den U15-Juniorinnen, Laura Bitterli, hat keinen Grund zu weinen. Im Gegenteil, sie freut sich riesig. Schon ganz Profi weiss sie aber, was wirklich zählt: «Auf dem Ergometer sind grosse, kräftig gebaute Mädchen klar im Vorteil. Hier brauchst du die Konkurrentinnen bloss anzusehen, um zu wissen, wer stark und wer schwach ist. Auf dem Wasser ist das anders, da hat jede eine Chance.»

Goldmedaille und Blumenstraus Mario Gyr, der bei den Leichtgewichten gewinnt, fasst den Unterschied zwischen Wasser und Ergometer in andere Worte: «Der Ergometer kennt keine Gnade. Er sagt die absolute Wahrheit. Auf dem Wasser kann man sich immer in Ausreden flüchten. Wind, Wellen, Teamkollegen...» Der Ergometer aber zeige haargenau, was man in der Lage ist zu leisten. «Deshalb fürchten sich viele Ruderer vor dem Kräftermassen auf diesen Geräten.»

Sagts und verschwindet mit der Goldmedaille um den Hals und dem Blumenstraus von der Siegerehrung in der Hand Richtung Garderobe – während der Speaker das letzte Rennen der Swiss Rowing Indoors startet. ■

Indoor-Rudern ist in

Die Swiss Rowing Indoors fanden bereits zum zwölften Mal statt. 451 lizenzierte Ruderinnen und Ruderer meldeten sich an: Das ist Rekord! In 10 Kategorien wurde der Schweizermeistertitel im Indoorrudern vergeben. Insgesamt wurden 17 Rennen (mit B- und C-Serien) durchgeführt.

Indoorruderverbandsmeisterschaften finden mittlerweile in vielen Ländern statt. Seit den 80er-Jahren gibt es auch Weltmeisterschaften, seit 1996 rudern die Cracks in der Halle über eine einheitliche Distanz von 2000 Metern. Die Rennen werden alle auf Concept2-Ergometern gefahren, die Zeiten sind so international vergleichbar.

Ruderer absolvieren im Winter wie im Sommer neben dem Bootstraining auch viele Stunden Ergometertraining. In der Schweiz sind rund 8000 Ruderinnen und Ruderer für Wettkämpfe lizenziert. Es gibt 76 Ruderclubs, die im Schweizerischen Ruderverband SRV organisiert sind. **luf**