

Rudertraining in Corona-Zeiten

Mein Bruder rudert seit inzwischen fünf Jahren und hat sich vor vier Jahren für das Leistungsrudern entschieden. D.h. er trainiert normalerweise in Köln auf dem Fühlinger See in Rennbooten und nimmt an Wettkämpfen (Regatten) teil. Ich habe meinen Bruder zu seinem aktuellen Training interviewt.

Wie hat sich dein Training seit Corona verändert?

Normalerweise trainiere ich in der Wintersaison sechsmal pro Woche sieben Einheiten. Montags ist frei, während der Woche trainiere ich im Krafraum am Kurtekotten jeweils eine Einheit von zwei bis zweieinhalb Stunden. Am Wochenende bin ich dann in Fühlingen auf dem Wasser; samstags vier Stunden und sonntags zwei bis zweieinhalb Stunden. Außerdem gibt es sonst Trainingslager, d. h. das wir zusammen mit anderen Vereinen konzentriert einige Tage am Stück besonders viel trainieren, z. B. an Karneval drei Tage oder in den Osterferien für eine Woche. Das Karnevalstrainingslager fällt dieses Jahr auf jeden Fall aus und Ostern mit großer Wahrscheinlichkeit auch. Das ist nicht gut, denn die Zeit nutzen wir normalerweise, um uns intensiv auf die Wassersaison vorzubereiten. Seit November trainiere ich auch sechs Tage pro Woche zu Hause, allerdings sind die Einheiten auf eine Stunde verkürzt.



Haben sich deine Trainingsschwerpunkte geändert?

Ja, ein bisschen. Während ich sonst viermal pro Woche Krafttraining habe, ist das jetzt etwas weniger. Dafür habe ich mehr Lauftraining oder Fahrradfahren als sonst. Das Rudern fällt natürlich komplett aus. Dafür trainiere ich mehr auf dem Ruderergometer. Während des ersten Lockdowns haben wir uns eins für zu Hause gekauft. Seit kurzem gibt es einmal wöchentlich ein Online-Training des Nordrheinwestfälischen Ruderverbandes, an dem ich teilnehme.

Wie hältst du den Kontakt zu deinem Trainer?

Ich bekomme regelmäßig Wochenpläne von meinem Trainer per WhatsApp geschickt und muss ihm dann mitteilen, was ich gemacht habe und meine Zeiten vom Laufen, Ergo- und Radfahren melden.

Wie motivierst du dich zu Hause?

Zum einen fahren wir regelmäßig Tests auf dem Ergometer und je nachdem, wie die Zeiten dann sind, weiß der Trainer genau, ob wir ansonsten trainiert haben oder alles etwas ruhiger haben angehen lassen. Während des ersten Lockdowns wurden dann anschließend gute Leistungen mit einem besseren Boot im Training belohnt. Zum anderen hoffen wir alle, dass es bald wieder Regatten geben wird und wir dann fit sein müssen. Die Konkurrenz trainiert schließlich auch während des Lockdowns.

Was vermisst du am meisten am normalen Training?

Ich vermisse am meisten das Wassertraining und den Kontakt zu den anderen Ruderern. Normalerweise treffen wir uns mindestens einmal monatlich mit anderen Vereinen in Fühlingen und fahren dann Großboot, also Vierer oder Achter. Darauf freue ich mich immer, weil ich normalerweise nur im Einer oder Zweier trainiere. Mannschaftsboote können nur sinnvoll gebildet werden, wenn dann Ruderer ähnlicher Stärke zusammenkommen.