



Pressemitteilung Erste Ruder-Bundesliga

Sie können es nicht lassen...

Marburger Frauenachter startet in der Ruderbundesliga

Start in die Rudersaison 2011

Wie schon 2010 stellt sich das Ruder-Team „Heartlight Marburg“ auch dieses Jahr der nationalen Achter-Konkurrenz in der Ruderbundesliga (RBL). Nachdem für die im Herbst neu zusammengesetzte Mannschaft im Winter vor allem Ausdauer und Kraft auf dem Trainingsplan standen, freuen sich die zwölf Ruderinnen jetzt auf den Beginn der Saison 2011. Denn während sich das Grundlagentraining in Form von zahlreichen Hantelstunden sowie Lauf-, Schwimm- und Ruderergometerkilometern trotz vereinzelter Ruderwochenenden hauptsächlich im Krafraum abspielte, verlagert sich ab April das Trainingsgeschehen wieder auf die Lahn: Als Vorbereitung auf die RBL-Rennen sind für den Frauenachter etwa fünf Wassertermine pro Woche geplant.

Der Startschuss für das nun beginnende intensive Wassertraining fiel in der vergangenen Woche mit dem viertägigen Trainingslager am Universitäts-Bootshaus am Edersee. Hier haben Trainer Daniel Riechmann und Steuerfrau Julia Werner, die kurzfristig als Vertretung von Steuermann Flo Becker einsprang, die Mannschaft zu sportlichen Höchstleistungen motiviert: In bis zu vier täglichen Trainingseinheiten feilten die Marburger Damen in unterschiedlichen Bootsklassen vom Einer bis zum Achter an ihrer Rudertechnik, Kondition und Sprintleistung. Aufbauend auf einer Videoanalyse des individuellen Bewegungsablaufs und den Trainerhinweisen aus dem begleitenden Motorboot konnten die Ruderinnen mit entsprechenden Übungen sowohl ihren eigenen Ruderschlag deutlich verbessern, als auch diesen auf das gesamte Boot, d.h. auf das Tempo ihrer Mannschaftskameradinnen, abstimmen. Besondere Höhepunkte waren die Reise zur über 13 km entfernten Edersee-Staumauer bei starkem Wind (für die Trainer Riechmann sogar selber mit ins Boot stieg), eine Früheinheit im dichten Morgennebel und das letzte Wassertraining bei strahlendem Sonnenschein, mit angestregten, aber fröhlichen Gesichtern. Zum Abschluss erprobten die Ruderinnen unter Rennbedingungen ihre Fortschritte auf der 350m Kurzstrecke, der sie sich in der Ruderbundesliga-Saison 2011 sechsmal pro Wettkampftag stellen werden. Bilanz des Trainingslagers: Nach den mit durchschnittlich drei Trainingseinheiten intensiv genutzten vier Tagen, in denen neben dem Rudern „Essen und Schlafen“ (Tagesbedarf mindestens fünf üppige Mahlzeiten und ein halbstündiges Nickerchen) zu ihren Lieblingsbeschäftigungen

wurden, kehrten am Samstagnachmittag zehn erschöpfte, aber zufriedene Ruderinnen mit jeweils mehr als 150 geruderten Bootskilometern, zahlreichen Blasen an den Händen und einer Tasche voller feuchter Sportklamotten nach Marburg zurück – natürlich nicht ohne die traditionelle Eisdielenpause auf dem Rückweg einzulegen.

Die neu gewonnene Mannschaftsleistung konnten sie an diesem Sonntag beim Anrudern des Marburger Rudervereins (MRV), dem Kooperationspartner des Ruderteams der Philipps-Universität Marburg, dem heimischen Publikum unter Beweis stellen. Am Bootshaus in Gisselberg wurde die Rudersaison wie jedes Jahr mit dem Vorrudern verschiedener Skull- und Riemenboote und anschließendem Rück- und Ausblick über das Vereinsleben bei Kaffee und Kuchen eingeleitet.

Die Mannschaft

Die Besetzung des Frauenachters hat sich seit der letzten Saison stark verändert. Franzi Hahn, Helen Rennie, Maike Elend, Anntke Ewert, Isabelle Fülber, und Ann-Kathrin Rodenhausen verstärken das Team um Schlagfrau Katha Werner und Steuermann Flo Becker. Durch Studienende, Berufseinstieg und Familienglück kann das Team auf viele starke Kräfte aus 2010 leider nur noch im Training zurückgreifen. „Schade, dass uns die Zeit für die intensive Vorbereitung fehlt und wir das Team nur noch sporadisch unterstützen können“, so Maiken Baum, die zusammen mit Carlotta Harries, Sophie Ebinger, Katharina Thiem, Wiebke Peters, Tabea Bretschneider, Verena Eubel, Ute Gradmann und Kerstin Leucker die Mannschaft schweren Herzens verlassen musste.

Die Ruderbundesliga 2011

Die Ruderbundesliga ist eine bundesweite Rennserie von Vereinsachtern, die an verschiedenen Austragungsorten den deutschen Ligachampion ermittelt. Gestartet wird, anders als sonst im Rudersport üblich, in Turnierform über die Sprintdistanz von 350m. Für die Mannschaften bedeutet dies bis zu sieben Starts in einem System aus Zeitfahren und direktem Vergleich. Die kurze Sprintdistanz verspricht spannende und attraktive Rennen. Die Mannschaften bestehen aus einem Kader von bis zu zwanzig Athletinnen, um dieser Herausforderung gerecht zu werden und die fünf Rennwochenenden zwischen Hamburg und Frankfurt zu bestehen.

Es ist klar, dass es in der Königsklasse auch in diesem Jahr gegen Weltmeister und Olympiateilnehmer geht, dass viele Kilometer notwendig sein werden, um dort ansatzweise bestehen zu können. Aber das Team schreckt davor nicht zurück. Im Vertrauen auf das eigene Engagement und den Zusammenhalt will es im Training und auf den Wettkämpfen sein Bestes geben. Auch wenn Allen klar ist, dass es gegen große Mannschaften kaum eine Chance gibt, der Weg ist das Ziel. „Wir wollen wie immer zeigen, dass ein geschlossenes, motiviertes Team mit intensivem und professionellem Training manches an langjähriger Erfahrung aufwiegen kann. Wir fahren für diese Idee.“, so der Trainer.

Möglich machen das Abenteuer Ruderbundesliga nicht nur die Athletinnen, sondern alle, die hinter dieser Idee stehen. Allen voran Daniel Riechmann als Obmann des Marburger Rudersports, der einen großen Teil der Mannschaft durch Anfängerkurse im Hochschulsport und die Teilnahme an den Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) erst für den Rudersport begeistern konnte und ehrenamtlich viel Zeit und

Energie in die beiden Projekte RBL und DHM investiert. Bei ihm, den Steuerleuten, den Ehemaligen sowie den zahlreichen Unterstützern, Übungsleitern und Fans möchte sich das gesamte Team „Heartlight Marburg“ ganz herzlich bedanken. An den fünf Wettkampftagen der RBL 2011 (siehe Kasten) würden sich die Marburger Frauen über zahlreiche Zuschauer und Unterstützer an der Rennstrecke freuen.

Die Renntermine 2011

04.06.2011	Frankfurt, Mainarena
09.07.2011	Münster, Aasee
06.08.2011	Hannover, Maschsee
27.08.2011	Ort offen
03.09.2011	Krefeld, Elfrather See

Infos

<http://www.ruder-bundesliga.de/>

<http://www.facebook.com/home.php#!/heartlightmarburg>



Das Team 2011: hinten.: Maike Elend, Miriam Sannes, Katha Werner, Greta Bandelin, Sandra Habeck, Anntke Ewert, Bianca Eisenacher, Trainer Daniel Riechmann
vorne: Franzi Hahn, Janna Viehmann, Helen Rennie, Ann-Kathrin Rodenhausen, Isabelle Fülber
Es fehlen: Anne Steiner, Steuermann Flo Becker
Foto: Maik Dobbermann