



26.04.2022

MD-Kanal macht es möglich

Von Dagmar Fuhrmann

Dietfurt Dietfurter und der Main-Donau-Kanal: Die einen hassen ihn, die anderen lieben ihn. Wieder andere haben etwas Gutes daraus gemacht, indem sie einen Ruderclub gegründet haben, wenn auch mit einer Verzögerung von 17 Jahren. Der 1. Ruderclub Altmühltal e.V. (RCA) ist nicht ganz halb so alt wie der MD-Kanal, dessen 30-jähriges Bestehen heuer gefeiert wird. Seit 13 Jahren findet das Thema Rudern in Dietfurt große Beachtung und zieht immer weitere Sportler an, die es versuchen möchten und ganz oft dann auch dabei bleiben.

Ginge es nur um den gesundheitlichen Aspekt, hätte Rudern schon eine Spitzenposition inne. „Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Da außerdem das Verletzungsrisiko sehr gering ist, hat Rudern einen hohen gesundheitlichen Wert. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut zur Rehabilitation sowie zur gesundheitlichen Prävention“, so wirbt der Deutsche Ruderverband für seinen Sport.

Ganz so einfach ist es aber leider doch nicht, erklärt Ellen Werner, sie ist beim RCA für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Man müsse vor allem eine gewisse Beweglichkeit mitbringen. Werner zeigt, wie man diese testen kann. Mit einer einbeinigen Kniebeuge, auch Pistol Squats genannt. Wer die kann, ist in der Lage in ein Ruderboot einzusteigen und auch wieder auszusteigen. „Man braucht also mindestens ein gesundes Knie“, sagt Werner und eine gehörige Portion Beinkraft, die aber wiederum durch das Rudern stärker wird.

Niemals von Paddeln sprechen

Bevor an diesem sonnigen Nachmittag die Ruderer starten können, müssen sie einiges an Vorbereitung leisten. Zunächst werden die Skulls („niemals von Paddeln oder Rudern sprechen“), also die Vortriebsmittel für die Boote, vom Bootshaus zum Steg getragen. Da elf Sportler anwesend sind, muss kurz gerechnet werden, wie diese auf die Boote verteilt werden.

Die Trainer Andreas Werner und Stefan Pöringer entscheiden sich für zwei Vierer-Boote und einen Dreier. Die Teams sind gemischt nach Männer und Frauen, nach Alter und auch nach Größe. Zu Wasser gelassen werden die drei Boote mithilfe eines Krans, den der Verein 2021 im Internet ersteigert hat und aus dem brandenburgischen Lauchhammer nach Dietfurt gebracht hat. Die Dietfurter Ruderer haben ihn für ihre Zwecke einsatzbereit gemacht. „Wir haben gute Leute vor Ort und erfahren auch viel Unterstützung“, sagt Vorsitzender Andreas Wolfsteiner. Finanziert wurde der Kran durch interne Spenden und durch Vereinsgelder.

Eine Investition, die sich das ganze Jahr über bezahlt macht, denn die Ruderer sind ganzjährig unterwegs, außer der Kanal und die Altmühl vereisen oder es ist ein Gewitter im Anzug. „Dann müssen wir sofort an Land“, sagt Werner. Wenn der Blitz ins Wasser einschlägt, sind die Sportler in Lebensgefahr. Bei passenden Bedingungen sind sie einige Stunden unterwegs und tun dabei nicht nur etwas für ihren Körper, sondern auch für ihr Gemüt. „Die gleichmäßige Bewegung, das Naturerlebnis und die beruhigende Wirkung des Wassers machen den Kopf wunderbar frei“, sagt Wolfsteiner.

Bevor ein Sportler soweit ist, wird er vereinsintern ausgebildet und muss sich einem Qualifikationsprozess unterziehen, den sie beim RCA „Seepferdchen“ nennen. Schließlich bewege man sich auf einer Bundeswasserstraße, wo es einiges zu beachten gilt, damit sich niemand in Gefahr begibt. So sitzt in jedem Boot mindestens ein Seepferdchen. Auch die richtige Technik des Ruderns muss erlernt werden, immerhin könne man hierbei einiges falsch machen, was Rücken und Handgelenke mit unerfreulichen Reaktionen quittieren würden. Der ultimative Sicherheitstest ist dann bestanden, wenn man sich vom Boot ins Wasser stürzt und es schafft, auch wieder einzusteigen.

Erfolgreich im Ergo-Rudern

Zum Rudern brauchen die RCA-Mitglieder nicht unbedingt Wasser und Boote. Als Ersatz haben sie mehrere Ergo-Rudergeräte in einem modernen Fitnessraum, auf denen auch Vereinsmeisterschaften ausgetragen werden und die der Vorbereitung zu Ergo-Wettkämpfen dienen. Sportlich haben die Ruderer inzwischen einige Erfolge vorzuweisen. 2020 wurden sie unter anderem Vize-Oberpfalzmeister und im Ergobereich machte vor allem Dr. Gregor Black von sich reden. Er war es auch, der 2009 die Vereinsgründung vorantrieb.

Die Zukunft des RCA sieht gut aus. Aus Schnupperruderern werden regelmäßig Vereinsmitglieder, auch das Schnupperrudern 2022 ist bereits ausgebucht. Außer mit dem Sport ist der RCA auch erfolgreich beim Veranstalten von geselligen Ereignissen geht. Die sind auch bei Dietfurtern beliebt, egal was sie über den Kanal denken.

Der 1. Ruderclub Altmühltal

Mitglieder: Derzeit hat der Verein 83 Mitglieder, mehr als 30 sind aktiv.

Vorstand: Vorsitzender Andreas Wolfsteiner, 2. Vorsitzender Andreas Werner, 3. Vorstand Johannes Zangerle, Kassenwart Christian Amrhein, Schriftführer Markus Reischl, Jugendwart Tobias Pollinger, Kassenprüfung Dr. Robert Schmidbauer, Erwin Pöringer, Zeugwart Andreas Werner, Rainer Wagner. Desweiteren gibt es Ressortleiter für Presse, Garten, Hauswirtschaft, Getränke, Jugend und Trainer.

Ehrenmitglied: Renate Sederholm, sie war eine bekannte Leistungssportlerin.

Die nächsten Termine: Am 30. April findet der nächste Schnuppertag statt, es sind keine Anmeldungen mehr möglich, interessierte Teilnehmer können danach an einem Anfängerkurs teilnehmen, am 18. Juni wird das 30-jährige Bestehen des Main-Donau-Kanals gefeiert, der RCA organisiert Paddelbootrennen bis zur Schleuse, teilnehmen können Teams in einem Zehnmann-Schlauchboot, zu gewinnen ist der Wanderpokal der Stadt.

Der Ruderclub Mitglieder: Derzeit hat der Verein 83 Mitglieder, mehr als 30 davon sind aktiv.

Vorstand: Vorsitzender Andreas Wolfsteiner, 2. Vorsitzender Andreas Werner, 3. Vorstand Johannes Zangerle, Kassenwart Christian Amrhein, Schriftführer Markus Reischl, Jugendwart Tobias Pollinger, Kassenprüfung Dr. Robert Schmidbauer, Erwin Pöringer, Zeugwart Andreas Werner, Rainer Wagner. Zudem gibt es Ressortleiter für Presse, Garten, Getränke, Jugend und Trainer.