

### **Die 24-h-Regatta der DRUM 80 am 14./15.Juli 2007 (Showdown um Mitternacht)**

Fast hätte der Titel dieses Berichtes auch heißen können: "Die ausgefallene Regatta", denn wie auch schon im letzten Jahr trafen die Anmeldungen nur sehr schleppend beim Veranstalter ein! Erst nach einer gezielten Werbeaktion 4 Wochen vor dem Start, fanden sich letztendlich 9 teilnehmende Boote, die diese Anstrengung in Angriff nehmen wollten. Auch in meinem Boot lief längst nicht alles nach Plan: meine Mitstreiter, Stefan Verhoeven vom Clever RV, sowie Doris Himmelsbach vom BRC Hevella, hatten gesundheitliche Probleme. Während Stefan sich „nur“ eine tiefe Fleischwunde bei Arbeiten am heimischen Steg am Oberschenkel zuzog, die ihn 4 Wochen der Vorbereitung kostete, musste sich Doris nur 9(!!!)Wochen vor dem Start einer schweren Nierenoperation unterziehen. Quasi vom Krankenbett aus sprang sie sofort ins Boot, um auf jeden Fall an diesem Event, das für Marathonruderer ein echtes „Highlight“ ist, mitzumachen.

Völlig berechtigt werden viele Leser das Wort "Wahnsinn" in die Gehirngänge gepresst bekommen - doch ehrlich, es gehört eine Riesenportion Wahnsinn dazu, an dieser Regatta mit dem Ziel 24-Stunden durchzufahren, teilzunehmen. Denn es geht nicht „nur“ darum mal eben einen Tag und eine Nacht im Ruderboot zu verbringen -da gibt es noch eine Menge „lustiger“ Nebenwirkungen: die lieben Motorbootfahrer, Wind, Hitze, Müdigkeit, Rückenbeschwerden, Poschmerzen, Blutblasen an den Händen, die plötzlich den Drang verspüren einfach so mal eben aufzuplatzen (tolles „Feeling“ an den Händen und Skulls!!!!)und so weiter. Berechtigterweise fragt sich da bestimmt (fast) Jeder: „Warum machen die das bloß?“ Irgendein Bergkletterer wurde mal gefragt: "Warum um Gottes Willen kraxeln Sie immer wieder auf diese gefährlichen Berge?" Die Antwort: "Weil sie(die Berge) da sind!" Ähnliches gilt wohl auch für diese Regatta: weil sie(die Regatta) veranstaltet wird! Vielleicht ist das ein bisschen schwer zu verstehen, doch der Eine oder Andere wird sicherlich schon "Dummheiten" gemacht haben, die für andere Menschen auch schwer nachzuvollziehen waren: "Wir feiern durch, geben uns die Kante und gehen Morgen wieder zur Arbeit!" Auch eine Art „Wahnsinn“ - oder? So tut Jeder was er am Besten kann

Das bringt mich auf meine Trainingsvorbereitungen: In den vorhergehenden Jahren versuchte ich über die Streckenlänge meine

Ausdauer zu steigern, mit dem Ergebnis, dass ich zwar eine sehr gute Kondition, nicht aber Schnelligkeit und Kraft entwickeln konnte. Meine Überlegung zielte dann darauf ab, sowohl die Kraft als auch die Kraftausdauer zu steigern. Ich splittete also mein Training: einen Tag fuhr ich „lange“ Strecken, ca.50 -60 Km, im relativ ruhigem Tempo, in unserer „Pitti Plansch“, am nächsten Tag ruderte ich im Rennboot (meistens in unserer DCCL, unserem Renndoppelzweier) oder im Skiff (in unserer „Albatros“) und versuchte hier meine Kraftausdauer zu verbessern, indem ich sehr oft die Strecke von der Rohrdammbrücke nach Sophienwerder herunterknüppelte (das sind 4000m).Hier gelang es mir sowohl in der „DCCL“(danke Detlef), wie auch in der „Albatros“ meine Bestzeiten zu toppen! Zwar hatte ich „nur“4 Rudertage in der Woche zu verzeichnen, doch an jeweils 2 Rudertagen in der Woche stieg ich 2 mal ins Boot, um mich an die vielen Wechsel zu gewöhnen. Mein Wochenpensum im Rudern lag ca. bei 150-200Kilometer und das seit Anfang März! Außerdem stand an den verbleibenden drei ruderfreien Tagen noch ein im Schnitt 45-minütiges Jogging-Training auf dem Programm(man will ja kein Fett ansetzen...!) - alles für DEN entscheidenden Tag, der den Höhepunkt meiner Ambitionen darstellen sollte.

Wenigstens das Wetter schien uns für unser Vorhaben zu unterstützen: noch am Freitag, einen Tag vor der Regatta zeigte das Thermometer nur 20 Grad Celsius, es wehte ein nur schwacher Wind und außerdem wurde die Sonne von vielen Wolken bedeckt - ideale klimatische Bedingungen, um ein maximal mögliches Ergebnis beim bevorstehenden Rudermarathon zu erreichen! Doch schon der Sonnabend morgen lässt erahnen, wie es am ganzen Tag werden wird: HEISS! - Richtig HEISS! - und das bedeutet auch Motorboote und Wellen - toll, da freut sich das Rudererherz! Doch bange machen gilt nicht!

Wir befinden uns genau um 5:59Uhr in Startposition, ich darf die erste Teilstrecke steuern, wir haben uns auf einen flexiblen Wechselrhythmus geeinigt - d. h. zuerst wollen wir nur alle 90Minuten wechseln, danach jede Stunde, mal sehen wie das hinhaut....Der Start wird freigegeben, ohne Probleme können wir loslegen, wenigstens ein Vorteil, wenn nur so wenig Boote am Start sind, da sich mehr sonst eher behindern würden. Die ersten beiden Boote ziehen uns mühelos auf und davon, wir befinden uns am KWT(nach 5 Kilometern) in einer vier Boote starken Verfolgergruppe. Doris und Stefan fahren einen Schnitt von 10,5Km/h, wir haben uns vorgenommen solange wie möglich einen „Zehner-Schnitt“ zu halten.

Trotz dieses hohen Tempos sind wir nach 16 geruderten Kilometern, d. h. beim ersten Wechsel „nur“ auf dem sechsten Platz! Im Verlauf meiner ersten Steuereinheit baut sich allmählich die Spannung in mir auf: ich merke, dass ich sehr nervös auf meinen ersten Einsatz warte - im Bewusstsein, dass dieser Umstand bei den nächsten Wechseln schwinden bzw. verschwinden wird. „Ruder halt - Wechsel!“ brülle ich meine Mannschaft an. Jetzt geht es los, ich versuche mit nahezu maximalem Kraftaufwand an die vor uns liegenden Boote heranzufahren - Stefan entwickelt einen ungeheueren Druck am Blatt und wir fliegen förmlich auf dem morgendlich glatten Sacrow-Paretzer-Kanal Richtung Ketzin, unserer ersten größeren Zwischenstation in diesem Rennen! Sehr schnell überholen wir die bis dahin auf dem 5, 4 und 3 Platz liegenden Zweier und kommen stark an den Zweitplatzierten, dem Team aus Köln heran. An der Fähre Ketzin dann der Wechsel: Stefan, unser Bester, steuert nun und jetzt wird sich zeigen, ob Doris und ich es schaffen, die Anderen, von uns überholten Boote in Schach zu halten. Die Sonne fängt an zu brennen, ich bin froh, dass ich mich intensiv mit der Sonnencreme, Schutzfaktor 30, beschäftigt habe (nahezu den Inhalt der ganzen Tube habe ich vor dem Start auf Arme, Nacken und Gesicht aufgetragen)!

Das Kölner Boot fährt uns auf und davon, aber das starke Boot hinter uns vom Grünauer Ruderverein können wir ganz gut halten. Trotzdem gelingt es den „Grünauern“ uns kurz vor unserem nächsten Wechsel zu überholen! Doch dann „darf“ ich mit Stefan die Aufholjagd starten, wiederum fliegen wir nach kurzer Zeit an den „Grünauern“, die keine Gegenwehr leisten und bis dahin auf dem dritten Platz liegen, vorbei. Jetzt ist die Sonne richtig eklig zu uns, schwül-warm und fast windstill liegt die weitere Strecke vor uns, wir wechseln wieder und Doris und ich kämpfen um jeden Meter, wir befinden uns etwa auf Höhe des Breitehorns als wir die „Grünauer“ aufkommen sehen, es sind nun bereits über 70zig Kilometer gefahren und ich habe echte Probleme die Kraft gut auf die Skulls zu bringen, der Abstand zu unseren Verfolgern schmilzt zusehend, doch wir retten uns noch bis zur ersten Wende bei Hevella -79 Kilometer sind nun absolviert, ich freue mich ,das ich steuern darf und wir beginnen mit der „kleinen Umfahrt“, die 2x in Angriff genommen werden muss, es beruhigt mich, dass nach dieser Runde eine Mittagspause für alle vom Veranstalter festgelegt wurde. Die „kleine Umfahrt“, immerhin 36 Kilometer lang, wollen wir was das Steuern angeht Dritteln. Es gelingt uns zwar, bis zur Pause, d. h. nach 115 Kilometern unseren Platz zu halten, doch die Sonne, die vielen Wellen und die stark vertretenden Segelboote haben uns viel Kraft gekostet. Aus

meiner Erfahrung weiß ich jedoch, dass ein paar Teller Nudeln, die es während der Pause zu verköstigen gilt, oft Wunder bewirken können. Außerdem darf ich zum Beginn der zweiten Tour um den Wannsee nochmals mit dem Steuern beginnen! Auch unsere Gegner mussten viel Kraft gelassen haben, denn sie erreichen den Steg zur Mittagspause erst 10 Minute nach uns. Zwar ist das noch lange kein Grund euphorisch zu werden, aber immerhin. Wir etablieren uns auf dem dritten Platz, 45 Minuten hinter dem klar führenden Boot, aber nur 5 Minuten hinter dem Gesamtzweiten und, wie erwähnt 10 Minuten vor den Viertplazierten, alle anderen Boote haben nun schon einen Rückstand von mindestens 1 Stunde!

Wir legen ab, ich merke gleich, das es meiner Mannschaft wieder gut geht, denn sofort erreicht unser Boot wieder den angepeilten „Zehner-Schnitt“, den wir schon über 115 Kilometer halten konnten. Schon während der ersten Runde um die Seenkette - Großer Wannsee, Kleiner Wannsee, Pohle-, Stölpchen- und Griebnitzsee kamen wir überein, dass von nun an die Steuerwechsel in kürzeren Intervallen erfolgen sollten.

Die nächsten 36 Km wechseln wir alle 6 Kilometer, das erwies sich als eine goldene Idee, sie bekommt uns so gut, dass wir diese Runde genauso schnell zurücklegen, wie die Erste und das mit der doppelten Anzahl an Steuerwechseln!

Nach 151 Kilometern erreichen wir so gut und ohne übermäßigen Kräfteverschleiß zum dritten Male den Steg von Hevella und rufen unsere Bootsnummer „1“ den Wettkampfrichtern zu! Die Nacht bricht langsam herein. Nun geht es an den sehr eintönigen Teil der Strecke: der Weg zur Rohrdammbrücke wird für die Nachtstunden unser Ziel sein. Doch wie oft werden wir diese Strecke schaffen? Mein Rekord steht bei 220 Kilometern bei dieser Regatta und ich will alles daran setzen, ihn zu brechen, kann das klappen? Beim ersten Anfahren der Rohrdammbrücke, genau an der Charlottenbrücke explodieren meine Gehörgänge: die „Käpt`n Morgan“ veranstaltet auf Ihrem Deck eine Art „Loveparade“ der besonders lauten Art, es ist derart laut, das ich mich nur mit Mühe mit Stefan und Doris verständigen kann. Glücklicherweise ist an der ersten Wende bei dieser Rohrdammbrückentour der Phonterror vorbei, das Schiff fährt in Richtung Schleuse Charlottenburg weiter und tyrannisiert dort die Anwohner der angrenzenden Häuser. Der Posten an der Rohrdammbrücke notiert fleißig unsere Startnummer „1“ die wir ihm entgeschleudern und wir fahren Richtung Hevella das erste Mal zurück. Das Positive an diesem Abschnitt des Rennens ist, dass wir sehen

können, ob wir unseren Vorsprung ausbauen und ob wir an die vor uns liegenden Boote herankommen können. Wir sind erstaunt, dass nur zwei weitere Boote uns auf der gesamten ersten Rohrdammbrückentour entgegenkommen, nämlich die seit dem Start Führenden, die nun etwa 7 Kilometer Vorsprung haben und die Zweitplatzierten, die etwa 3 Kilometer herausgefahrenen Abstand zu uns aufweisen können. Wir biegen am Südhafen an meinem BRG-Steg vorbei ab und erfahren am Steg von Hevella, dass hinter uns eine Lücke von 2 Stunden auf das nächste Boot klafft - das beruhigt, wenn wir also nicht vollends einbrechen, dann ist uns der dritte Platz gewiss. Mit diesem Wissen machen wir uns auf die zweite Tour zur Rohrdammbrücke. Der Abstand zum Ersten bleibt genau wie der zum Zweitplatzierten in etwa gleich. Wir fahren relativ konstant Zeiten um 90 Minuten für die 13 Km.

Am Lindenufer, wir sind beim dritten Anlauf zum Rohrdamm unterwegs, feuern uns Heike und Detlef an: "Ihr seid 6 Minuten hinter den Nächsten!" Hey, das klingt doch gar nicht so schlecht, zumal der dicke Cola-flash, den ich mir vor ein paar Minuten reingezogen habe, seine Wirkung tut - ich fühle mich riesig! Auf dem Hinweg zum vierten Streich zum Rohrdamm sehe ich von meinem Steuerplatz aus plötzlich ein schwaches, diffuses, unscheinbares Licht, etwa 700m voraus. Tatsächlich: es sind die zweitplatzierten Kölner, an die wir uns anscheinend Meter um Meter heranpirschen! An der Wende Rohrdammbrücke sind es sogar nur noch ca. 300m, nun gibt es kein Halten mehr, ein blitzschneller, kurzer Wechsel, nun geht es um den zweiten Platz. Stefan sitzt zwar im Bug, aber ich kann förmlich fühlen, wie er darauf brennt, die Kölner, seine Vereinkameraden, zu überholen.

Exakt nach 200 Kilometern und 20 Stunden Wettkampflänge ist es dann soweit: wir ziehen an den Mitfavoriten vorbei, ein wirklich tolles Gefühl, zumal wir uns sofort weiter absetzen können, ohne dass es eine nennenswerte Gegenwehr gibt. Trotzdem traue ich der Sache noch nicht: ich frage Stefan, ob er an der Wende Hevella ohne Steuermannswechsel weiter in diesem Tempo fahren kann. Wie nicht anders von mir erwartet kommt nur ein: „Kein Problem, ich fühle mich gut!“ und die Sache ist geritzt -sehr zum Leidwesen von Doris, die nun in der Müdigkeitsphase des Rennens (es ist immerhin 3 Uhr in der Früh)sich auf dem Steuerplatz wach halten muss. So „brettern“ wir mit einem zügigen Schlag und starkem Druck am Blatt, die 5 Runde zum Rohrdamm in etwas über 75 Minuten durch. Die Kölner sind derart geschockt, dass sie nach Beendigung dieser Runde aufgeben (es gab wohl auch noch andere

Probleme). Beim Wechsel an der Wende ist Doris ebenfalls so gut erholt, dass wir tatsächlich auch die 6. Runde angehen und nach Beendigung dieser (immerhin stehen nun schon 229 Kilometer auf unserem imaginären Tacho) noch Zeit haben, die meines Erachtens nach „magische“ Kilometerleistung von über 230 km zu erreichen! So knüppeln wir mit unseren letzten Reserven noch einmal bis zum Gemünd. Zwar bekommen wir wegen einer Zeitüberschreitung von 5 Minuten einen Kilometer bei der Bewertung abgezogen, aber mit 233 erreichten und 232 offiziell gewerteten Kilometern und dem zweiten Platz bleibt mir vor Freude fast die Spucke weg(und das will was heißen!)

Doris ist trotz ihrer schweren OP über sich hinausgewachsen und Stefan ist meiner Meinung nach ein sicherer Kandidat für das Dreamteam, welches vielleicht den bestehenden Rekord der 24-Stunden-Regatta knacken könnte. Vielen Dank Euch Beiden: es war mir ein Vergnügen mit Euch dieses Marathon-Ruder-Rennen fahren zu dürfen und ein würdiger Abschluss meiner 24-H-Laufbahn! Einen großen Dank an die Organisation, die uns Wettkämpfer super unterstützt haben, sei es bei der Mittagspause, beim Boot herausnehmen oder bei dem phantastischen, üppigen Frühstück - ich kann allen Interessierten nur raten, im nächsten Jahr an diesem Abenteuer teilzunehmen - allein das Frühstück ist das Startgeld wert!

*Michael Knoblauch (Knoobi) - BRG*